

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА
(ФИЛИАЛ) ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра теории и методики физической культуры

Заведующий кафедрой
старший преподаватель
А.В. Шабанов

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
бакалавра

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физкультурное образование»

Выполнил работу
студент 5 курса
заочной
формы обучения

Бухаров Виктор Анатольевич

Руководитель
кандидат педагогических
наук, доцент

Слизкова Елена Владимировна

Ишим
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ		3
ВВЕДЕНИЕ		4
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА.....		10
1.1. Физкультурно-спортивная деятельность: сущность и основные характеристики.....		10
1.2. Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школы-интерната в условиях Крайнего Севера (на примере подростков 14 – 15 лет).....		17
1.3. Проектирование физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школы-интерната в условиях Крайнего Севера (на примере подростков 14 – 15 лет).....		23
Выводы по Главе I.....		36
Глава II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....		38
2.1. Цели и задачи исследования.....		38
2.2. Методы и методики исследования.....		38
2.3. Организация исследования.....		43
Глава III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ- ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА.....		46
3.1. Диагностика уровня сформированности физической активности подростков 14 – 15 лет.....		46
3.2. Реализация модели физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школы-интерната в условиях Крайнего Севера (на примере подростков 14 – 15 лет).....		51
3.3. Анализ результатов исследования.....		57
Выводы по Главе III.....		67
.....		68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		69
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЕ 1		
Цели, задачи и примерное содержание урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями модели физкультурно-спортивной двигательной активности МКОУ ГШИ.....		74
ПРИЛОЖЕНИЕ 2		
Методика обучения технике тройного национального прыжка.....		76
ПРИЛОЖЕНИЕ 3		
Тест по определению интереса у учащихся заниматься на уроках физкультуры с элементами национальных видов спорта.....		80
ПРИЛОЖЕНИЕ 4		
Конкурсы и публикации автора ВКР.....		81

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ВКР	- выпускная квалификационная работа
ДЮСШ	- детско-юношеская спортивная школа
РФ	- Российская Федерация
КГ	- контрольная группа
КФК	- коллектив физической культуры
МОУ	- Муниципальное общеобразовательное учреждение
МКОУ ГШИ	- Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение среднего общего образования имени Натальи Ивановны Яптунай
ООН	- организация объединенных наций
ОФП	- общая физическая подготовка
ФГОС	- федеральный государственный образовательный стандарт
ФКиС	- физическая культура и спорт
ШСК	- школьный спортивный клуб
ЭГ	- экспериментальная группа
ЯНАО	- Ямало-Ненецкий автономный округ

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая системы образования детей, подростков и юношеской, способствующая формированию всесторонне духовного и физически развитого человека и обеспечивающая его безопасную жизнедеятельность. Согласно определению международного комитета по стандартизации тестов физическое состояние характеризует личность человека, состояние здоровья, конституцию, физические возможности организма и физическую работоспособность [Бальсевич, 1991].

Авторы многих педагогических подходов в воспитании личности детей считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценности. А ведущим фактором успешности физического воспитания может являться совершенствование его форм и содержания. В современное время назрела необходимость корректировки физического воспитания в школах разного типа на основах сущности, цели, задач и содержания практического процесса, деятельности педагога физической культуры, перестройки управления физическим воспитанием, а также, изменение направлений научных исследований, научно-методического и материально-технического обеспечения школы, финансирование ее деятельности.

Физическое воспитание содержит большой потенциал формирующего воздействия на положительные личностные качества. Результаты такого воздействия находят отражение в совершенствовании физиологических функций, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние человека, обеспечивая его физическое и духовное здоровье (Бальсевич, 2003; Лубышева, 2006; Матвеев, 1991; 2001; 2008).

Освоение движений способствует более эффективному развитию всех физиологических и психических функций, в том числе памяти, сознания,

мышления, интеллекта человека. Благотворное воздействие движения на психику возникает при решении двигательных задач, что является катализатором в развитии мозговой активности на протяжении всего процесса эволюции человека.

Однако в современном обществе еще наблюдается недооценка пользы физической культуры, отсутствие у подрастающего поколения стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. Такая ситуация требует внесения в содержание образования по физическому воспитанию школьников научно обоснованных изменений, выделения педагогического воздействия на учеников, при котором возникает необходимость активной и сознательной деятельности учащихся в сфере физической культуры. Одной из таких характеристик выступает потребностно-мотивационная сфера, побуждающая, направляющая и регулирующая интеллектуальную активность личности в физической культуре и спорте, влияющая на результативность процесса обучения и воспитания (Матвеев, 2003; Копылов, 2003; Бальсевич, 1991 и др.).

Изменения в системе среднего общего образования ведет не только к разработке новой концепции физического воспитания, но и восполнение в современное образование каких-либо подходов, норм способствующих повышению педагогического мастерства, культуры речи. Для этого необходимо, помимо комплекса педагогических и социологических исследований в области физической культуры, четко определить и узаконить роль и место физкультурно-оздоровительного и на наш взгляд спортивного направления в образовательном процессе [Бальсевич, 1991; Дубровский, 2005].

Детей обучающихся в школе необходимо научить не только правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма, но и успешно их использовать в своей деятельности. Успешность этой деятельности, устранение вредных воздействий и повышение устойчивости к ним, определяет направления усилий по сохранению и

укреплению здоровья, культуры и стиля жизни. Свою долю ответственности за здоровье детей, как правило, несёт система образования. Известно, что здоровый образ жизни, соблюдение нормального стиля жизни, а ещё и положительное отношение к занятиям физическими и спортивными движениями закладывается в школьные годы. Не забываем и про дошкольные учреждения, но не все дети посещают их. Семья и школа (в т.ч. школа-интернат) играет в этом немаловажную роль.

Разработка и обоснование повышения эффективности учебного процесса под воздействием средств физкультурно-спортивной деятельности школьников является актуальной и своевременной.

Актуальность. В современной жизни важно сформировать новую стратегию развития общеобразовательной школы, в которой здоровье детей необходимо рассматривать как важнейший компонент образования, а его задачей ставить формирование физически культурного и валеологически грамотного выпускника школы, способного нести перед обществом, начиная с детства, ответственность за свое здоровье. В современных, сложных социально - экономических и экологических условиях северного региона, как никогда возрастает роль личности учителя в сохранении здоровья своих воспитанников.

Вопросы ценности здоровья и пути его формирования с детства освещены в философских, психолого-педагогических и медицинских работах И.И. Брехмана (2000, 2005); Т.К. Зайцева (1991,2008); Г.С. Шаталовой (2007), А.И. Амосова (2008) и др.

Образовательные аспекты валеологизации физической культуры школьников активно разрабатывались А.И. Аршавским (1997, 2004), В.М. Антроповой (2003), Т.О. Калининой (2007), СВ. Поповым (2007), Д.И. Изуткиным (2007), Р.Е. Мотылянской (2009) и др.

Однако, существующая система образования дает детям запрограммированный объем знаний по старой технологии, при большой умственной нагрузке и малой двигательной активности. Данное

обстоятельство приводит к тому, что не выполняется социальный заказ общества, ориентированный на формирование здорового образа жизни детей.

Образовательная область «Физическая культура» позволяет формировать устойчивые ценностные ориентации на здоровье учащихся, развивая их потребности в двигательной активности растущего организма как компонента здорового образа жизни. Разрабатываемая проблема подтверждается недостаточным внедрением в учебный процесс по физической культуре практических умений по формированию здорового образа жизни и дополнительного образования в школах, школах-интернатах, что затрудняет перевод видов физкультурно-оздоровительной обучающей деятельности на принципиально новый качественный уровень функционирования.

Несмотря на важность обсуждаемого вопроса до настоящего времени физкультурно-оздоровительная обучающая деятельность в общеобразовательных учреждениях северного региона и др. субъектов России остается малоизученной [Миненко, 2000; Новоточина, 2009; Харитонова, 2007; Щетинина, 2015].

Объект исследования: является процесс физкультурно-спортивной деятельности подростков 14-15 лет школы-интерната в условиях Крайнего Севера.

Предмет исследования: проектирование физкультурно-спортивной деятельности подростков 14-15 лет обучающихся в школе-интернате в условиях крайнего Севера.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность проектирования физкультурно-спортивной деятельности для подростков 14-15 лет школы-интерната в условиях Крайнего Севера.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что проектирование модели физкультурно-спортивной деятельности подростков 14-15 лет школы-интерната с включением в программу по физической культуре уроков

по национальным видам спорта, позволит более эффективно улучшить интерес к занятиям физической культурой и спортом и повысить физическую подготовленность обучающихся.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической, психолого-педагогической, национальной литературных источников для рассмотрения сущности физкультурно-спортивной деятельности в учебно-воспитательном процессе общеобразовательного учреждения.

2. Определить виды физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в режиме учебно-воспитательного процесса, выявить интерес к занятиям физической культурой и спортом и провести тестирование физической подготовленности.

3. Экспериментально обосновать модель физкультурно-спортивной деятельности подростков 13-14 лет школы-интерната в условиях Крайнего Севера.

Методы исследования: анализ научно и учебно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Практическая значимость: исследования заключаются в том, что, результаты данного исследования могут быть использованы в профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта, работающих в общеобразовательном учреждении в условиях школы-интерната.

Новизна исследования: автором предлагается применение в качестве третьего урока физкультуры, урока по национальным видам спорта, с обучающимися подростками 14-15 лет школы-интерната, в условиях Крайнего Севера.

Этапы работы: исследование проводилось в период с октября 2019 г. по май 2020 г. в МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего

образования и МОУ Тазовская школа-интернат среднего общего образования Тазовского района Ямalo-Ненецкого автономного округа.

На первом этапе (октябрь-ноябрь 2019г.) осуществлялся анализ психолого-педагогической, методической, спортивной литературы по проблеме исследования. **На втором этапе** (ноябрь-март 2020г.) был проведен основной эксперимент. **На третьем этапе** (апрель-май 2020г.) был проведен анализ результатов, их сравнение, статистическая обработка.

Структура выпускной квалификационной работы: ВКР состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

1.1. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Важнейшей целью школьного образования является подготовка обучающихся, способных самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться в изменяющихся условиях общества и государства, в различных сферах общественной и социальной жизни, в том числе и в сфере физической культуры и всех видов культуры [Михайлова, 2008].

Результаты научных исследований последних лет Миненко П.П., Новоточина Л.В., Харитонова Е.Н., Щетинина С.Ю. и др., позволяют предположить, и мы с этим можем частично согласиться, что происходит постепенное ухудшение состояния здоровья и снижение физической подготовленности обучающихся за период обучения в образовательной организации. Многие обучающиеся относятся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, некоторые ребята совсем имеют освобождение от любых физических дозировок, как написано в медицинских справках «пожизненно». Так же есть дети, которые временно освобождаются от уроков физической культуры после перенесённых каких-либо заболеваний [Миненко, 2000; Новоточина, 2009; Харитонова, 2007; Щетинина, 2015].

В исследовании Михайловой Е.Л., при анализе специалистов, отмечается, что те обучающиеся, которые освобождены от практических занятий, способны выполнять теоретические задания по физической культуре, в том числе и творческие. Мы думаем, что здоровье является

основополагающей составляющей всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физкультуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Одна из важнейших задач школы – повышение активности обучающихся путем вовлечения их в различные формы урочных, внеурочных занятий и мероприятий [Михайлова, 2008].

Практика физического воспитания уже показала, что занимаются физической культурой и спортом только те дети, которые желают. Отмечают что, готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения) [Мейксон, 2002]. Все эти три подсистемы формируются и в процессе физического воспитания. Каждая из подсистем предполагает свой аспект воспитания: формированием мотивационной подсистемы должно заниматься физическое воспитание, формированием информационной подсистемы – физическое образование, и, наконец, формированием операционной подсистемы – обучение двигательным умениям и навыкам. Такое условное разделение процесса физического воспитания на три аспекта позволяет несколько глубже посмотреть на круг задач, решаемые в общеобразовательной школе [Долгушев, 1990; Решетников, 2006].

В этом случае предмет физической культуры в школе рассматривается как триединый процесс и, если один из аспектов выпадает, то весь процесс физического воспитания не может достигать решения конечных целей. Так в предмете «физическая культура» процесс физического воспитания должен формировать социальные установки у учащихся на регулярные занятия двигательной деятельностью. Это и есть, как раз, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом [Матвеев, 2003].

Воспитание школьников должно строиться на основе личностного подхода, который предусматривает учет индивидуально-психологических особенностей учащегося и отношение к нему как к личности ответственной и самостоятельной [Дергач, 2005]. Завершением воспитания является сформированная личность, обладающая устойчивой мотивацией к информационным перегрузкам, психологической особенностью и способностью в дальнейшей жизни «обрабатывать» меняющуюся информацию и передавать ее в дальнейшем [Лубышева, 1997].

Таким образом, актуализируется интегративный подход к изменению практики физкультурного и валеологического образования, обеспечивающий процесс физического развития и здоровьесбережения человека, на основе проектирования и самопроектирования физического потенциала физической культуры личности.

Личностно ориентированный подход к проектированию физкультурно-оздоровительного процесса предполагает разработку алгоритма деятельности педагогического коллектива общеобразовательной школы, обеспечивающей рост ценности физической культуры и здоровья учащихся, на основе свободного выбора ими индивидуальных физкультурно-оздоровительных маршрутов [Барчуков, 2003]. В условиях общеобразовательной школы он может быть реализован в процессе диалогического взаимодействия педагога и ученика, которое направлено на согласование целей совместной физкультурно-оздоровительной деятельности, средств их достижения и критериев оценки, связанных с освоением образовательной среды и находящих свое выражение в умениях разрешения субъектом личностных проблем, связанных с физическим развитием и здоровьем.

Активность, проявляемую учащимися во время занятий, делят на познавательную и двигательную. Познавательная активность связана с проявлением учащимися внимания, восприятия ими учебного материала, с осмысливанием информации, с ее запоминанием и воспроизведением. Двигательная активность связана с непосредственным выполнением

физических упражнений. И при познавательной и при двигательной активности, прежде всего, присутствует психическая активность, а последняя находит отражение и в моторной активности [Грачев, 2005].

Заботясь о повышении активности учащихся на уроке, важно управлять этой активностью, подчинять ее педагогическим задачам, т.е. стимулировать организованную активность учащихся, строить урок таким образом, чтобы у учащихся не было повода и времени проявлять неорганизованную активность. Чем больше места занимает первый вид активности, тем выше организация урока. При плохой организации урока свыше половины движений, совершаемых учащимися, не совпадает с задачами урока [Бишева, 2012].

Организованная двигательная активность школьников определяет моторную плотность урока физической культуры. Достижения высокой моторной плотности урока не должно являться самоцелью для учителя. Во-первых, надо исходить из задач урока: повышение двигательной активности школьников не должно идти в ущерб познавательной их активности. Во-вторых, нужно учитывать ограниченные физические возможности школьников, необходимость для них периодов отдыха после выполнения серии физических упражнений [Берк, 2002].

Исходя из двойственной природы активности человека – социальной и биологической – и факторы, определяющие учебную активность школьников на уроке физической культуры, можно разделить на те же группы.

К социальным факторам следует отнести: особенности организации деятельности учащихся на уроке учителем, оценку деятельности учащегося на уроке со стороны учителя и товарищей, удовлетворенность учащихся уроками, наличие у них интереса к физической культуре и цели занятий физической культурой. К биологическим факторам, прежде всего, следует отнести потребность в движениях [Михайлова, 2008; Степаненкова, 2001].

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у обучающихся, родителей, педагогов осознанного отношения

к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества обучающихся школы оздоровительными мероприятиями. В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье ребёнка, определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на его организм с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям.

В результате анализа литературных источников и личного опыта работы в школе и школе-интернате мы считаем, что обучающихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Успешность этой деятельности, устранение вредных воздействий и повышение устойчивости к ним, определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья. Свою долю ответственности за здоровье детей несёт система образования. Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья и школа играет в этом немаловажную роль.

Физкультурно-оздоровительное направление, остается главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Оно расширяет адаптационные возможности человека. Двигательная активность, рациональное питание, закаливание способствуют укреплению здоровья человека, повышают его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни и повышенных требований, которые предъявляются к работникам всех сфер труда [Грачев, 2005].

Велико значение физкультуры и спорта в профилактике травматизма, в предупреждении преждевременного старения человека. Физическое воспитание и спортивная тренировка – два направления единого процесса.

Эффективность занятий физической культурой и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям занимающегося, его функциональным возможностям и другим показателям. Только при такой адекватности может быть достигнут оздоровительный эффект, рост и стабильность спортивных результатов [Игошева, 2011].

К умственной нагрузке учащихся, помимо уроков и выполнения домашних заданий, относятся просмотр телевизионных передач, работа с компьютером, занятия в кружках, занятия музыкой, чтение художественной и научно-популярной литературы. Естественно, при такой большой умственной нагрузке учащимся должны быть привиты прочные навыки рациональной организации режима труда и отдыха [Некрасов, 1986].

Современные условия жизни, стремительные темпы развития науки и техники, совершенствование учебных и трудовых процессов, быстрый рост объема необходимой информации и др. предъявляют к организму ребенка высокие требования. Пластичность функциональных систем растущего организма способствует сравнительно быстрой его адаптации к широкому кругу самых разнообразных воздействий окружающей среды. Однако еще не вполне сформировавшийся организм не всегда способен адекватно реагировать на учебные нагрузки, недостаточную двигательную активность, что нередко приводит вначале к функциональным расстройствам, а затем и к заболеваниям [Коньков, 1990].

По словам Щетининой С.Ю., физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ученика имеет огромное значение. Она содействует повышению двигательной активности учащихся, воспитанию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями [Щетинина, 2015].

В диссертационном исследовании Михайловой Е.Л. отмечается, что воспитание в узком смысле – это целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса, который обеспечивает формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-

концепция»). Оно охватывает деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих потребностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания. Наряду с политическим, трудовым, моральным и эстетическим воспитанием и образованием оно играет большую роль в формирование человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, педагогическому процессу [Михайлова, 2008].

Педагоги-авторы утверждают, если определенные физические занятия подчиняются какой-либо конкретной цели воспитания и образования, и если общество организует их с такой целью, то в обязательном порядке проводит их с помощью тех или иных организаций на основе утвержденных программ (учебных планов), в этом понимании, процесс физического воспитания (в особенности для молодежи) приобретает черты обязательности, планомерности и систематичности. Он становится частью общего воспитания и называется физическим. То есть термином «физическое воспитание» обозначается процесс планомерного воздействия на физическое становление человека с целью, которая заранее определяется данным обществом. Физические упражнения являются главным средством физического воспитания, обучения и физической культуры.

В физическом воспитании четко определена роль педагога (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Специфическим содержанием физического воспитание является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях [Барчуков, 2011; Берк, 2002].

На основании выше сказанного мы делаем вывод, что в физической культуре в настоящее время происходят различные изменения. Обращается внимание на физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, что является очень важным фактором развития гармоничной личности ребенка. Роль учителя физической культуры играет большую роль в образовательном процессе школы. Несмотря на то, что учебный предмет «Физическая культура» по мнению некоторых коллег, считают «не основным» не важным. Мы считаем роль учебного предмета «Физическая культура» в школе важнейшая.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА (НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ)

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая системы образования детей, подростков и юношей, способствующая формированию всесторонне духовного и физически развитого человека и обеспечивающая его безопасную жизнедеятельность. Согласно определению международного комитета по стандартизации тестов физическое состояние характеризует личность человека, состояние здоровья, конституцию, физические возможности организма и физическую работоспособность [Бальсевич, 1991].

Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. в своих работах выделяют, что основная цель физического воспитания подрастающего поколения – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценности. Ведущим фактором успешности физического воспитания является совершенствование его форм и содержания [Бальчевич, 1991; Лубышева, 1992].

Мы согласны с их мнением, что в настоящий момент назрела необходимость изменения физического воспитания не только в школах, но и

в школах-интернатах, основы сущности, целей, задач и содержания педагогического процесса, деятельности учителя физической культуры, перестройки управления физическим воспитанием, а так же, изменения направлений педагогических исследований, научно-методического и материально-технического обеспечения образовательной организации, финансирование ее деятельности.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у обучающихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества обучающихся школы оздоровительными мероприятиями. В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье ребёнка, определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на его организм с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям [Харитонова, 2007].

Стандарт уровня образования - это система требований к содержанию образования и уровню развития детей каждого психо-физического возраста. Стандарт образования обеспечивает основу развития личности и преемственность при переходе к следующему возрастному периоду. В соответствии со ст. 29 «Конвенции о правах ребенка», принятой Генеральной Ассамблеей ООН, воспитание должно быть направлено на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме.

Введение стандарта образования не предполагает подчинения воспитательно-образовательного процесса жесткому шаблону. Напротив, оно открывает широкие возможности для творческого использования различных образовательных систем и технологий.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту образовательная область «Физическая культура» имеет своим

учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Мы проанализировали стандарт и увидели, что в физкультурной деятельности предусмотрены помимо уроков физической культуры и важные формы целостного педагогического процесса, как физкультурно-оздоровительные и спортивные виды двигательной деятельности, выполняемые в режиме школьного (продленного) дня [Комков, 1996; Холодов, 2014].

Содержание формы определяются видами системы организации физической культуры. Под видами мы понимаем компоненты (специфические составные части), входящие в данную форму, с учетом ее социальной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная форма, которая используется в режиме школьного дня, школ-интернатов и детских домов, в условиях семьи мы предполагаем, будет иметь следующие виды: утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультминутка, физкультпауза, кружки и спортивные секции в режиме внеурочной деятельности и дополнительного образования. Данные виды могут использоваться в следующих формах организации занятий: на уроке физкультуры играх на свежем воздухе, спортивном часе, неделе здоровья, самостоятельной двигательной деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, и повторимся в режиме дополнительного образования.

Известно, что по степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры делятся на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. К циклическим упражнениям относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание и т.д. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства,

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышается сила

мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам преимущественного использования ациклических упражнений относят гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, ритмическую и атлетическую гимнастику и т.д. [Мильнер, 2001]. В настоящее время выделяют третью группу - упражнения ситуационного характера (качание, катание, вращения, висы и т.д.) [Миненко, 2000].

Национальные виды спорта Северного многоборья, как вида спорта, возникли на основе особенностей вида труда и обитания коренных жителей в суровых условиях. Официальное признание национальные виды спорта получили в 1960 году. Это виды: прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание спортивного топора, тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, позднее бег с палкой по пересеченной местности на 3 км, вместо метания тынзяна на дальность. Впервые реальные организационные шаги по исправлению положения с физическим и психологическим воспитанием детей Севера были приняты в 1982 году, когда в г. Салехарде возникла первая окружная детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), которая была призвана не только разрабатывать и совершенствовать педагогическую и образовательную стороны организации соревнований и подготовке спортсменов, но и стали научно-методическими лабораториями. Организационные коллективы стали удобными центрами для изучения антропологии, физиологии, психологии детей. Научные разработки на базах спортивных школ, дали возможность выявить биохимические, морфологические и физиологические особенности северной адаптации по сохранению биологического потенциала мигрантов в процессе приспособления к северу. В 2003 году вышла программа для детско-юношеских школ Российской Федерации – Национальные виды спорта северного [Белорусова, 1994; Видт, 2002].

Её программный материал направлен на воспитание трудолюбия в овладении техникой прикладных национальных физических упражнений и

видов спорта северного многоборья, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов [Бернштейн, 2009; Коньков, 1990].

История развития северного многоборья, как относительно сложившегося вида спорта очень коротка – она насчитывает около сорока лет. Поэтому в настоящее время отсутствует стройная система теории и методики подготовки спортсменов в этом виде спорта. Системообразующим фактором подготовки спортсменов в целом выступает ее конечный результат – соревновательная деятельность. Она же, в свою очередь, требует определенных организационных форм, прежде всего соревнования [Белорусова, 1994].

Официальное признание национальные виды спорта получили в 1960 году в форме городских, районных, окружных соревнований. Они, как правило, приурочивались к государственным или традиционным праздникам сезона или промыслового содержания – День рыбака, День Оленевода, проводы зимы и т.д. В 1972 г. была создана Всероссийская Федерация по национальным видам спорта и были утверждены правила соревнований, спортивная классификация.

Сейчас национальные виды спорта развиты во всех автономиях, республиках и территориях нашей большой страны: от Мурманской области и до Чукотки. Естественно, на уровне и на масштабах развития национальных видов спорта, в том числе и северного многоборья, в определенной мере сказываются соотношение местного и пришлого населения данных территорий. Тем не менее, процесс ускоренного развития национальных видов спорта не только южных, но и в северных регионах Сибири.

Современная система подготовки спортсменов Северного многоборья включает опыт подготовки спортсменов в различных видах спорта (игровые виды, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, триатлон, полиатлон, десятиборье и др.) [Тер-Ованесян, 2004].

На совершенствовании системы подготовки занимающихся Северным многоборьем, большое влияние оказывают достижения в отдельных видах: прыгая через нарты, метание топора - и периодически меняющиеся таблицы оценки результатов. Каждая новая таблица создает свои методические предпосылки для изменения тренировочного процесса.

Северное многоборье – технически сложный вид спорта – это единое упражнение. Поэтому тренировка спортсмена, многоборца или просто обычного обучающегося, заинтересованного в данном виде спорта – это не просто сумма подготовки в отдельных видах, а методически взаимосвязанный педагогический процесс, нацеленный на подготовку в многоборье спорта, тренировочного процесса, а в нашем случае педагогического процесса в целом [Деркач, 2005; Тер-Ованесян, 2006].

Физическая подготовленность в Северном многоборье (национальных видах спорта), разработана с учетом общих принципов и закономерностей тренированности и имеет следующие особенности:

1. Взаимное влияние пяти видов спорта друг на друга. На начальных этапах подготовки обычно наблюдается параллельный рост всех физических качеств.

2. Развитие физических качеств до оптимального уровня. Явление отрицательного влияния некоторых физических качеств и способностей друг на друга на определенном уровне не позволяет добиваться их максимального развития, поэтому в подготовке спортсмена или занимающегося следует стремиться к гармоничному развитию физических качеств.

3. Единство физической и технической подготовки. Повышение уровня физических качеств должно реализоваться в совершенствование элементов техники отдельных видов, с одной стороны. С другой стороны, работа над техникой соответствующим образом развивает физические качества. Технической подготовки необходимо уделять повышенное внимание (метание тынзяна на хорей, метание топорика на дальность) т.к.

часть уровня развития физических качеств у многоборцев зачастую определяет уровни других видов подготовленности.

4. Необходимость воспитания специальной работоспособности спортсмена, которая способствует росту результатов в многоборье, достижению высокой надежности в выполнении всех его видов в любых условиях. Соревнования по такому направлению почти всегда проходят долго, метание топора и прыжки через нарты делятся 7 часов и более. На результаты выступающих влияют нарастающее утомление, для успешного выступления во всех видах спортсменам необходим высокий уровень работоспособности.

5. Зависимость от положительной эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборья. В течение годичного цикла надо планировать не менее 50-60 тренировок по каждому виду для детей 13-14 лет.

6. Построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена или занимающихся.

Хотелось бы сделать вывод в том, что здоровье подрастающего поколения, может быть связано с такими факторами, как физическая культура и спорт или физкультурная и спортивная деятельности, которые также между собой взаимосвязаны. Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе-интернате имеет отличительные особенности от обычной общеобразовательной школы. А если в школе-интернате обучаются дети-билингвы, тут нужен особый подход, не только к детям, но и к родителям. Мы считаем в небольшой стороне остаются школы-интернаты именно коренных народов нашей большой страны. Поэтому национальные виды спорта и физическая подготовленность с подготовкой неотрывно связаны между собой в физкультурном воспитании подрастающего поколения.

1.3. МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА (НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ)

В современной стране и века компьютеризации и информатизации остро стоит проблема посещения учениками уроков физической культуры. Некоторые дети не хотят ходить на уроки физкультуры и заниматься спортом, а те, кто хотел бы, не могут ввиду того, что освобождены от занятий физической культурой из-за проблем со здоровьем. В результате этого противоречия и у тех, и у других снижается интерес к школьным урокам физкультуры и занятиям другими видами оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни [Степаненкова, 2001].

Культурологическая роль и социально-педагогическое значение физической культуры в адаптации и социализации школьников выражены через ее общественные функции [Бернштейн, 2009]. Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в которых раскрывается истинное содержание физической культуры [Бальсевич, 1991]. Являясь отражением ее сущности, функции раскрывают не только двигательную сферу человека, но и все уровни его организации - анатомо-физиологический, психологический, социальный, мировоззренческий, личностный [Берк, 2002; Бернштейн, 2009].

Л.П. Матвеев указывает, что «функции физической культуры следует рассматривать в единстве с ее сложившимися формами, которые представляют собой ее структурную упорядоченность...» [Матвеенко, 2003]. Это значит, что необходимо сопоставлять содержание определенной функции физической культуры с содержательным наполнением форм физкультурной деятельности. Они, в свою очередь, являются отражением конкретных педагогических задач.

Бальсевич В.К. выделяет воспитательные функции, представленные в физической культуре [Бальсевич, 1991], непосредственно связаны с формированием поведения и конкретизируются через следующие задачи:

- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование коммуникативных отношений;
- воспитание дисциплины, умение управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения;
- формирование навыков самовоспитания (саморегуляция, самоконтроль, самоорганизация и т. п.), с которыми мы согласны.

В школьной педагогике функции физической культуры также связывают с решением проблемы социальной адаптации всех школьников. Организованная двигательная активность в школьное время включает учащихся во множество отношений с учениками своего и других классов, с педагогами, создавая условия и возможности для формирования запаса социально одобряемых моделей поведения в школьной среде [Коньков, 1990].

Эту мысль подтверждает Л.П. Матвеев, который указывает, что «в условиях групповой и коллективной физкультурной деятельности развертываются многообразные межличностные взаимодействия, в том числе обостренные, особенно в спорте. Если они регулируются этически, то становятся хорошей практической «школой поведения» [Матвеев, 2003].

Полагаем, что эффективную «школу поведения» могут представлять урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями, содержательно и организационно структурированные в физкультурно-оздоровительную среду. Обоснуем это следующими аргументами.

Во-первых, указанные формы «пронизаны» вертикальными организационными связями от администрации школы до учащихся, через структуры самоуправления раньше были преимущественно коллективы физической культуры (КФК), а сейчас в современных условиях - это школьные спортивные клубы (ШСК).

Во-вторых, содержание урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями объединены между собой своеобразными линиями и направлениями, отражающими специфику и средства воспитательно-педагогического воздействия.

В-третьих, в процессе реализации содержания программы урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями открывается возможность полноценной интеграции детей с отклоняющимся поведением с остальными учащимися (также с педагогами, родителями и даже с техническими работниками школы). И главное, организационно-педагогическая специфичность урочных и внеурочных форм физического воспитания позволяет «пропитать» социально-педагогические процессы в школе гуманистическим характером отношений между участниками процесса [Миненко, 2000; Новоточина, 2009; Харитонова, 2007; Щетинина, 2015].

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Гыданская школа-интернат среднего общего образования имени Натальи Ивановны Яптуна – самая северная школа Ямalo-Ненецкого автономного округа (ЯНАО). В настоящее время у школы современный учебный корпус, 3 спальных корпуса, спортивные площадки, баня, прачечная. Школа оснащена всем необходимым: 2 компьютерных класса, 2 лингафонных кабинета, современная библиотека и актовый зал, лаборатории в кабинете физики и химии, мастерские для занятий трудовым обучением и технологией, спортзал, тренажерный зал, учебные кабинеты, оборудованные в соответствии с ФГОС.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Гыданская школа-интернат среднего общего образования имени Натальи Ивановны Яптуна (МКОУ ГШИ имени Н.И. Яптуна), осуществляет свою деятельность в соответствии Законом РФ №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», Законом «Об образовании в Ямalo-Ненецком автономном округе», муниципальными правовыми актами и

Уставом образовательной организации для оказания услуг в сфере образования.

В нашей школе-интернате активно развивается дополнительное образование. Для детей проживающих в интернате круглосуточно, до самого вечера работают разные кружки по интересам, спортивные секции и т.д. по видам спорта: баскетбол, волейбол, мини-футбол, общая физическая подготовка, национальные виды спорта: прыжки через нарты, перетягивание палки, тройной национальный прыжок. Дети очень увлечены такими командными видами спорта, как, баскетбол, волейбол, мини-футбол. Увлечены ученики занятиями по шахматам. С удовольствием посещают секцию по национальным видам спорта (Таблица 1).

Таблица 1

**СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МКОУ ГЫДАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ.
Н.И. ЯПТУНАЙ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА**

Физкультурно-спортивная деятельность с обучающимися МКОУ ГШИ им. Н.И. Яптунай в условиях Крайнего Севера		
Администрация школы-интерната, учителя физической культуры, межпредметные школьные методические объединения (МШМО)		
Предлагаемые формы в интернате: утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельная двигательная активность		
Уроки физической культуры	Внеурочная деятельность	Дополнительное образование
По расписанию 1-4 классы. 5-9 классы. 10-11 классы	Программы внеурочной деятельности: «Спортивные игры», «Национальные виды спорта» и т.д.	Спортивные секции и кружки для обучающихся школы-интерната.
Основные уроки по рабочей программе учителя физкультуры+уроки по национальным видам спорта	Занятия внеурочной деятельности	Волейбол Баскетбол Национальные виды спорта Шахматы ОФП и т.д.
Тестирование физической подготовленности. Анкетирование.		
Предлагаемые формы в школе-интернате: гимнастика до учебных занятий, физкультминутка, физкультпауза, кружки и спортивные секции в режиме дополнительного образования.		

При разработке модели физкультурно-спортивной деятельности использовались концептуальные педагогические идеи о среде, теория и практика развивающего образования Ш.А. Амонашвили и В.В. Давыдова, подходы о динамическом соотношении процессов обучения и развития ребенка Л.С. Выготского, рекомендации П.Ф. Лесгафта, считавшего среду определяющим фактором развития «индивидуальных и социальных» свойств человека. Поэтому не могли не учесть работу воспитателей в интернате после учебного процесса. Роль учителя, классного руководителя и воспитателя триединая. Если убрать какой-либо компонент, не будет целостного процесса. Поэтому, мы в своей структуре это отразили «работой в интернате». Хочется отметить понимание и положительное отношение к нашей деятельности администрации школы в лице директора и заместителей по учебной, воспитательной, методической работам и педколлектива.

Реализация духовно-преобразующих функций физической культуры с нашими воспитанниками осуществлялась за счет использования традиционных форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, при педагогической поддержке, в условиях предметно-материального обеспечения (т.е. при должной организации психологически и физиологически комфортного учебно-воспитательного пространства, использовании удобного и нестандартного инвентаря, оперативном обеспечении учебно-воспитательного процесса методической и организационной документацией).

Процесс содержательного наполнения учебно-воспитательных средств осуществлялся следующим образом с учетом всего выше перечисленного педсостава.

На основе анализа методической литературы и изучения опыта педагогов, работающих с технологией педагогической поддержки, были отобраны основные теоретические положения. Они в большей мере отвечали специфике сочетания с организационными формами работы по физической

культуре. Также была проведена их систематизация относительно субъектов воспитательно-педагогических отношений.

Например, принцип «исключения принудительных форм стимуляции учебной активности» в большей мере относится к учителям и воспитателям, а «закон не причинения вреда» другим детям во время двигательного взаимодействия должен неукоснительно соблюдаться учащимися.

Оснащение учебного процесса в Гыданской школе-интернате, а именно спортивного, тренажерного залов на достаточно хорошем уровне. Физическое воспитание исторически является одной из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В основе его лежит выработанная на протяжении многих веков идея о единстве физического и духовного в человеке. Будучи одним из ведущих условий формирования всесторонне и гармонически развитой личности, физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, содействуя тем самым формированию личности в целом.

В течение всего учебного года проводятся соревнования разного типа, вида и направления, обязательно с учетом с национальными традициями северных народов. Каждый учитель физкультуры увлечен своей работой и отдает много сил для работы с детьми разного возраста, начиная от первоклассников, и заканчивая выпускниками 9 и 11 классов. Межпредметное школьное методическое объединение учителей использует в свое деятельности примерную структуру физкультурно-спортивной деятельности в образовательном процессе. Эта структура может претерпевать изменения в зависимости от профессиональной деятельности педагога и с учетом возрастных особенностей обучающихся (Таблица 1).

Физическое воспитание – одна из древнейших форм целенаправленного воспитательного процесса. В процессе обучения в школе по учебному предмету в физическом воспитании предусматривается решение следующих задач:

- 1) воспитание у учащихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) сохранение и укрепление здоровья школьников, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 3) всесторонняя физическая подготовка детей, подростков и молодежи;
- 4) воспитание у школьников убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Ведущая форма физического воспитания в школе остается урок. Физическое воспитание имеет большое значение для всего образовательного процесса обучения. Исследования психологов показали, что причиной неуспеваемости у 85 % учащихся является незддоровье или физические недостатки. От общего здоровья и физических сил во многом зависят память, усидчивость и внимательность, что доказано многими специалистами физиологами, педагогами. Следовательно, мы делаем вывод, что укрепление физического здоровья способствует повышению интенсивности умственного труда.

При анализе литературы, мы выявили, что физическое воспитание облегчает человеку выполнение трудовых операций, так как приучает его к большей точности и направленности движений, соразмерности их силы с целью и т.п. Вдохновение разного рода специальностей, например, художников нередко вызвано красотой здорового тела, грациозностью и ловкостью движений. Это необходимо знать ученикам, и мы на своих уроках физкультуры стараемся это делать. А для этого в школьной программе существуют учебные предметы, с которыми мы осуществляем межпредметную или интегрированную связь.

Физическое воспитание должно быть направлено на то, чтобы человек сам активно заботился о своем здоровье. Задача учителя, как мы понимаем, состоит в том, чтобы привить уважение и любовь к спорту, к занятиям

физической культурой, к ежедневной гимнастике, которую воспитанники выполняют каждое утро в интернате, разминке на занятиях физической и самостоятельной культурой и доказать необходимость этого на протяжении всей дальнейшей жизни.

Важны занятия физической культурой не только в определенные часы и дни недели, отведенные школьной программой. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности учащихся. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время лагерных сборов и т. п. Однако не стоит делать посещение секций обязательным, это наоборот «отпугнет» учащихся.

В научных исследованиях педагогов, в частности Е.Л. Михайловой анализируется, что интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походке, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость [Михайлова, 2008].

Меняется значимость привлекательных сторон физической культурой и с возрастом. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. У старшеклассников на первом месте стоят мотивы, связанные с их жизненными планами, т.е. подготовкой себя для конкретной профессиональной деятельности.

С учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре учитель физкультуры и должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к своему предмету в целом, не зависимо от проходимого материала. Однако школьники проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу. В младших классах мальчики отдают предпочтение спортивным играм, а девочки – подвижным. Все остальные упражнения учебной программы в этих классах нравятся учащимся примерно в равной степени [Арзуманов, 2009; Долгушев, 1990; Михайлова, 2008].

С начальных младших классов интересы начинают все больше дифференцироваться. Около трети девочек отдают предпочтение гимнастике и, в то же время, не любят общеразвивающих упражнений. Часть мальчиков – пятиклассников основной школы не любят гимнастику и отдают предпочтение лыжным гонкам. У всех мальчиков этого возраста наблюдается повышенный интерес к спортивным играм, особенно к баскетболу, эстафетам в виде соревнований. Это можно объяснить происходящими в свойствах нейродинамики изменениями, вызванными наступлением полового созревания: нарастанием процесса возбуждения и увеличением скорости его протекания [Железняк, 2001; Киселев, 2011; Лубышева, 1992].

Снижается и число школьников, желающих заниматься физической культурой в свободное от учебы время. С одной стороны, это объясняется увеличивающимся разнообразием интересов школьников, а с другой стороны – это нарастание не удовлетворяет потребности не только учащихся, но и их родителей.

Интерес к физической культуре сохраняется и у школьников разного возраста, если у них имеется цель занятий физическими упражнениями и эта цель может быть выполнима. Реальность достижения цели создает перспективу личности. Перспектива, придает целям свойственный отдельной личности особенно сильный побудительный характер. Но перспектива должна быть непрерывной с постоянно возрастающими по трудности

частными целями. Поэтому обязательна постановка учителем близких, промежуточных и отдаленных целей [Лубышева, 1997; Михайлова, 2008; Некрасов, 1986].

В качестве ближайших целей могут выступать: разучивание какого-нибудь элемента сложного упражнения, выполнения упражнения на выносливость и силу определенное число раз и т.д. В качестве промежуточных целей могут выступать: выполнение контрольных нормативов, подготовка к поступлению в спортивные школы и клубы, центры по развитию детей по месту жительства и овладение ими основными двигательными умениями и навыками. Конечные отдаленные цели: развитие качества до определенного уровня, выполнение разрядных нормативов, овладение умением плавать и т.п. От правильной постановки цели зависит поддержание, а порой и формирование интереса и целеустремленности школьников в сфере физической культуры [Благуш, 2006; Зотов, 2004; Лях, 2014].

В ряде случаев интересы и целеустремленность школьников, занимающихся спортом, могут вступать в противоречия с задачами физического воспитания этих школьников на уроках физической культуры. В этом смысле школьники с высшим уровнем развития интереса к физической культуре – с узким интересом к занятиям только одним видом спорта и пренебрежительным отношением к физкультуре – представляют для учителя физической культуры не меньшую трудность, чем учащиеся с самыми низкими уровнями развития интереса к физической культуре – отсутствием интереса вообще или наличием только созерцательного интереса (интереса болельщика), но без стремления заниматься самим физической культурой. В этом плане средний уровень развития интереса (наличие общего интереса к занятиям физической культурой у школьников) является наиболее благоприятным для учителя физкультуры [Мейксон, 2002; Михайлова, 2008].

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической

культуры в спортивном зале или на улице или спортивной площадке, формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культуры [Мейксон, 2002; Михайлова, 2008; Петунин, 2005].

Удовлетворенность характеризует отношение, притом обобщенное и устойчивое, к чему-либо; в частности – к урокам физической культуры, как учебному процессу. В отличие от него удовлетворение – это эмоциональное переживание от какого-то однократного события. Можно, например, быть довольным (получить удовлетворение) тем, как учитель физической культуры провел урок сегодня, но в целом не испытывать удовлетворенности от уроков как учебного процесса, поскольку он не обеспечивает удовлетворение потребностей и достижения поставленных учащимся целям.

У учащихся, помимо удовлетворенности уроками, имеется еще и отношение к физической культуре как к учебному предмету, которая характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой стороны – ожиданием того, что на этом предмете можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Отношение к физической культуре у школьников как к предмету и как к уроку в абсолютном большинстве случаев не совпадает: на протяжении всего периода обучения в школе у большинства учащихся отношение к физической культуре как к предмету остается на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворенность уроками физической культурой) от младших классов к старшим у значительной части снижается. Главной причиной снижения удовлетворенности уроками школьники называют отсутствие эмоциональности урока, неинтересность и неважность выполняемых упражнений, малую (для мальчиков) или чрезмерную (для некоторых девочек) физическую нагрузку, плохую организацию урока. Характерно, что эти же факторы приводят и к удовлетворенности уроками. Следовательно, все дело в том, какого мастерство учителя, его отношение к своей работе. Среди других факторов, влияющих на удовлетворенность школьников уроками физической культуры, можно назвать условия проведения урока, а

также взаимоотношения с учителем физической культурой, достигаемые учащимися результаты [Долгушев, 1990].

В старших классах основной школы многие учащиеся, причем как мальчики, так и девочки, ходят на уроки физической культуры, чтобы подвигаться, быстро побегать, где-то попрыгать. Этот мотив несколько чаще встречается у школьников с положительным отношением к физической культуре, как к предмету. Неудовлетворенные дети чаще ходят на уроки ради оценки и избегая неприятности, а удовлетворенные - ради своего физического удовлетворения [Дергач, 2005; Михайлова, 2008].

Мотивы посещения школьниками уроков физической культуры влияют на учебную активность учащимися на уроках. Хотя, как отмечает А.К. Маркова, что последнее в большей мере зависит от удовлетворенности школьников уроками физической культуры: удовлетворенные проявляют на уроках большую активность, чем неудовлетворенные.

Отношение к урокам физической культуры оказывается и на их посещаемости: неудовлетворенные чаще пропускают уроки без уважительной причины. Все это в совокупности приводит к тому, что у неудовлетворенных больше удовлетворительных отметок и меньше отличных и хороших отметок, чем у удовлетворенных. Таким образом, страдает конечный результат обучения, находящий отражение в отметках. Поэтому задачей учителя физической культуры является следить за удовлетворенностью учащихся уроками, использовать все педагогические средства и формы проведения занятий, чтобы она не снижалась.

Следует обращать внимание на стиль руководства учащимися. Авторитарный стиль учителя не приемлют большинство учащихся, особенно девочки. Лучше пользоваться демократическим стилем [Мейксон, 2002; Михайлова, 2008]. К оценке удовлетворенности и неудовлетворенности нельзя подходить однозначно: раз имеется удовлетворенность, то это стимулирует активность учащегося, а если имеется неудовлетворенность, то оно снижает активность. Все зависит от конкретной личности целей, которые

она перед собой ставит, и условий, в которой личность оказывается. Удовлетворенность может приводить и к снижению активности вследствие самоуспокоенности учащегося. С другой стороны, неудовлетворенность достигается уровнем физического развития, спортивными результатами может стимулировать активность, заставлять учащегося проявлять настойчивость. Очевидно, наиболее серьезное значение учителю физической культуры следует придавать удовлетворенности учащихся взаимоотношениями с ним: ведь от этого зависит и отношение учащегося к предмету, и пробуждение интереса к физкультуре и спорту вообще, и авторитет учителя в глазах учащегося [Столяров, 2015; Тихонов, 2005; Харитонова, 2007].

Таким образом, по нашему мнению, организация процесса физического воспитания в нашей школе заключается в создании и использовании условий физкультурно-оздоровительной среды в школе-интернате. Воспитательная и школьная среда представляет собой сумму урочных, внеурочных физкультурно-оздоровительных мероприятий, как в школе так и в интернате, сочетающих в себе традиционные занятия физическими упражнениями и национальные традиции народов Крайнего Севера, построенные на принципах педагогической поддержки и реализуемые МШМО учителей эстетического цикла и здоровьесберегающего направления.

Поэтому отличительными особенностями модели физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования от других моделей, является внедрение в учебный процесс в рамках третьего урока (часа) физической культуры – это занятия по национальным видам спорта (перетягивание палки, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок). В рамках дополнительного образования мы предлагаем помимо спортивных секций по баскетболу, волейболу, мини-футболу, шахматам, секции по указанным выше национальным видам спорта.

Выводы по Главе I.

Мы уже обращали внимание что, физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения. Воспитание нового, всесторонне развитого ребенка – одно из необходимых и решающих условий успешного развития настоящего информационного общества. Развитие науки и передовых направлений физического или физкультурного воспитания, значительно расширило представление о роли двигательной активности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Никто не может сравниться с неоспоримой увлеченностью детьми разного возраста видами спорта: летними, зимними, командными, личными, групповыми и т.д. Каждый ребенок приходит заниматься на занятия по физической культуре по разным причинам: личное желание, пример родителей, личный пример учителя, нравится какой-то спортивный инвентарь или униформа... Поэтому эта самая желающая сила превращает его из «гадкого утенка» в ловкого и быстрого, слабого – в сильного, и тогда уже мы не будем говорить «сила есть – ума не надо», всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные профессии.

Как мы отмечали выше, физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. В наш век использования интернета, дистанционного и компьютерного обучения, здоровые, закаленные, хорошо физически развитые мальчики и юноши, девочки и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за разных заболеваний.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность проектирования физкультурно-спортивной деятельности для подростков 14-15 лет школы-интерната в условиях Крайнего Севера.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической, психолого-педагогической, национальной литературных источников для рассмотрения сущности физкультурно-спортивной деятельности в учебно-воспитательном процессе общеобразовательного учреждения.
2. Определить виды физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в режиме учебно-воспитательного процесса, выявить интерес к занятиям физической культурой и спортом и провести тестирование физической подготовленности.
3. Экспериментально обосновать модель физкультурно-спортивной деятельности подростков 13-14 лет школы-интерната в условиях Крайнего Севера.

2.2. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ научно и учебно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Тестирование физической подготовленности.

6. Методы математической статистики.

Анализ научно и учебно-методической литературы проводился на основании их изучения (В.К. Бальсевич, В.Г. Гульчевская, Ю.А. Янсон, А.Л. Бугаев, В.И. Прокопенко, Миненко П.П., Новоточина Л.В., Харитонова Е.Л., Щетинина С.Ю. и др.), что позволило познакомиться с опытом работы в различных направлениях физического воспитания в общеобразовательной школе [Бишева, 2012; Дубровский, 2005; Столяров, 2015; Тихонов, 2005], а также с высказывания опытных специалистов по физическому воспитанию, педагогике, психологии [Деркач, 2005; Исаев, 2001; Лисицкая, 2002; Лях, 2014; Решетников, 2006]. В ходе исследования было проанализировано 54 источника литературы. Это позволило спроектировать модель физкультурно-спортивной деятельности в условиях школы-интерната, уточнить цель исследования, конкретизировать задачи и тесты для определения физической подготовленности обучающихся 9-х классов и выявление интереса к занятиям физической культуры и спортом [Воробьев, 2005; Коньков, 1990; Михайлова, 2008].

Педагогическое наблюдение осуществлялось за мальчиками и девочками 9а класса КГ (контрольная группа) МОУ Тазовская школа-интернат среднего общего образования и 9 класса ЭГ (экспериментальная группа) в МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования им. Натальи Ивановны Яптуна.

Во время педагогического наблюдения следили за правильностью выполнения контрольных нормативов, за правильным выполнением техники упражнений, а также за эмоциональным выражением учащихся при выполнении тестов физической подготовленности. Целью педагогических наблюдений мы ставили получение точной и правильной информации за респондентами наблюдения, заинтересованности или пассивности учеников на занятиях и выявление у учащихся контрольной и экспериментальной групп активности на уроках к занятиям физической культурой, их организованности, проявлению ими таких морально-волевых качеств, как

настойчивость, целеустремлённость, взаимовыручка, трудолюбие и терпеливость.

Анкетирование было использовано при проведении исследования на первом и третьем этапе среди учащихся девятых классов КГ и ЭГ МОУ Тазовская школа среднего общего образования и МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования им. Натальи Ивановны Яптунай соответственно. С помощью проведенного анкетирования на наш взгляд, мы выявили подходы, личное мнение обучающихся, их заинтересованность для апробирования и применения предлагаемой модели физкультурно-спортивной деятельности (Приложение 1).

Педагогический эксперимент. В ходе эксперимента была реализована модель физкультурно-спортивной деятельности обучающихся 9-х классов в МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования имени Натальи Ивановны Яптунай. Педагогический эксперимент проходил с обучающимися 9-х классов основной школы.

Метод контрольных испытаний (тестирование физической подготовленности).

Для выявления физической подготовленности учащихся использовались контрольные нормативы, применяемые для определения уровня физической подготовленности программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов общеобразовательной школы (П.К.Благуш, В.И.Лях) [Благуш, 2006; Лях, 2014].

Для того чтобы тестирование физической подготовленности отвечало поставленным задачам, соблюдались определенные требования: одинаковый способ и условия выполнения двигательных тестов. Для оценки развития физических способностей были выбраны 5 тестов (см. выше).

Челночный бег 3х10м. Тест для оценки координационных и скоростных способностей. Методика выполнения. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение низкого старта на стартовой линии, правая (левая) рука находится над одним из двух кубиков. Когда он

приготовится, подается команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 метров до черты, ставит кубик и возвращается за вторым. Взяв второй кубик, бежит третий раз 10 метров и финиширует, пересекая линию с кубиком в руках. В этот момент учитель фиксирует финишное время.

Прыжок в длину с места. Тест предназначен для измерения скоростно-силовых качеств.

Методика выполнения. Из исходного положения, стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со старовой чертой, выполнить прыжок вперед с места с двух ног на максимально возможное расстояние. Ученику даются три попытки, оценивается лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине, руки прямые, выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем разгибаются полностью, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

Подтягивание на низкой перекладине (девочки). Тест оценивает уровень развития силы и выносливости мышц.

Методика выполнения. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Девушка берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до того уровня, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащаяся выполняет подтягивание [Лубышева, 1992].

Прыжки через нарты (юноши), (тест для определения ловкости).

Методика выполнения. Высота нарт 40 см. Прыжки через нарты проводятся на нескользкой поверхности. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой. Участник, преодолевший 10 нарт,

приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 градусов, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 с (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты, до момента отталкивания для преодоления нарты). Запрещается во время преодоления нарт делать остановку между ними, т.е. сбиваться с ритма прыжков, нарушать правила пяти секунд на повороте, сдвигать нарту с места любой частью тела, совершать переступание или передвигание стоп, производить парение ног через нарты разведением их правую или левую сторону, касаться нарт руками или любой частью выше пояса. Прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки. Каждый участник имеет три попытки, в зачет идет лучший результат из трех попыток. Прыжки через нарты – это упражнение так же можно назвать комбинированным, т.е. можно определить несколько физических качеств как (быстрота, скоростно-силовые, скоростная выносливость).

Методы математической статистики

Цифровые данные, полученные в ходе наблюдения и тестирования, обрабатывались методами математической статистики, изложенными в соответствующих руководствах [Благуш, 2006; Воробьев, 2005; Железняк, 2001; Ланда, 2011; Лях, 2014]. Цель использования этих методов – определить достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп до и после проведённого исследования. При этом вычислялись следующие показатели:

- Средняя арифметическая величина (\bar{X}) $\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$
- Среднего квадратичного отклонения $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})^2}{K}},$
- Ошибки средних величин $m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$

Для оценки достоверности различий находился t - критерий Стьюдента

$$\text{по формуле } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}.$$

T – расчет темпов прироста физических качеств (%)

по формуле $T=100(P2 - P1)/0,5(P2 + P1)$, где

T – темп прироста, P1 – исходный уровень, P2 – конечный уровень [23].

2.3. Организация исследования

Исследование внедрения проверки модели эффективности формирующей физкультурно-оздоровительной среды были организованы на базе двух интернатных общеобразовательных учреждений Тазовского района Ямало-Ненецкого автономного округа. Контрольная группа (КГ) была организована на базе МОУ Тазовской школы-интерната среднего общего образования (п. Тазовский), 20 обучающихся. Экспериментальная группа (ЭГ) - в МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования (с. Гыда), 20 обучающихся. Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 40 человек, мальчиков и девочек 14-15 летнего возраста. В экспериментальной группе (ЭГ) обучающиеся посещали уроки физической культуры 3 раза в неделю, из которых 1 урок проводился по национальным видам спорта. Во внеурочное время обучающиеся посещали спортивные кружки и секции, в рамках дополнительного образования которые проводятся учителями школьного методического объединения: спортивные и подвижные игры, ОФП, национальные виды спорта. В контрольной группе обучающиеся посещали уроки физической культуры 3 раза в неделю по программе, во внеурочное время обучающиеся также посещали спортивные кружки и секции: спортивные игры, в рамках дополнительного образования.

Исследование проводилось в период с октября 2019 г. по май 2020 г. в МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования и МОУ Тазовская школа-интернат среднего общего образования Тазовского района

Ямало-Ненецкого автономного округа.

На первом этапе (октябрь-ноябрь 2019г.) осуществлялся анализ психолого-педагогической, методической, спортивной и национальной литературы по проблеме исследования. Обобщался и корректировался собственный педагогический опыт учителя физкультуры, первой квалификационной категории, Бухарова Виктора Анатольевича, а также опыт учителей физкультуры школьного методического межпредменного объединения МКОУ ГШИ Ребась Э.Г. и Кунебаева К.Б. Большую помошь при проведении всего периода исследования оказывала заместитель директора по научно-методической работе и классный руководитель девятиклассников Васильева М.Р. В результате совместного анализа и планомерной методической и исследовательской культуры педагога, была разработана и апробирована модель физкультурно-спортивной деятельности с учениками девятиклассниками.

На втором этапе (ноябрь-март 2020г.) был проведен эксперимент, который строился на следующих направлениях. В начальное исследование входило анкетирование, в котором определялся интерес учащихся на занятиях уроках физкультуры с использованием национальных видов спорта (Приложение 3), а также начальное тестирование физической подготовленности. Далее с обучающимися ЭГ и КГ проводились уроки физкультуры (во 2-3 четверти). Отличительная особенность была в том, что в Гыданской школе-интернат занятия с детьми проводились с использованием национальных видов спорта (1 урок физкультуры с использованием национальных видов спорта+2 урока физкультуры). Хочется отметить, что этот урок национальных видов спорта включен в рабочие программы всех учителей физкультуры школьного методического объединения учителей физкультуры. Рабочие программы педагогов по физкультуре утверждены заседанием методического совета и протоколом педагогического совета в начале 2019-2020 учебного года. Секции по всем видам спорта проходили 2 раза в неделю по 120 минут. Обращаем внимание, что в школе существует

программа по реализации дополнительного образования, которая также утверждена протоколом педсовета, имеет свое положение, основные этапы работы и план выполнения. Исследования проводились в обеих группах по 10 девочек и по 10 мальчиков 14-15 лет. В КГ проводились занятия по стандартной программе. Нарушение структуры урока не присутствовало как в КГ, так и в ЭГ. Впоследствии было проведено конечное анкетирование и тестирование двигательной активности и подготовленности.

На третьем этапе (апрель-май 2020г.) был проведен анализ результатов, их сравнение, статистическая обработка.

Глава III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

3.1. ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ

Эффективность выбранной модели физкультурно-спортивной направленности мы проверили благодаря статистическим показателям и математическим расчетам. Используя метод математической статистики, с помощью табличных и графических изображений мы получили следующие данные.

Получив результаты средней арифметической величины (\bar{x}) по тесту физической подготовленности челночный бег 3*10 на начало и конец педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, мы наблюдаем следующий результат (рис. 1). На начало исследования в обеих группах результаты респондентов девочек были примерно одинаковые, а вот в конце исследования наблюдаются значительные изменения у респондентов экспериментальной группы (ЭГ). Результат по этому тесту физической подготовленности намного лучше в ЭГ, чем в контрольной группе (см. ниже).

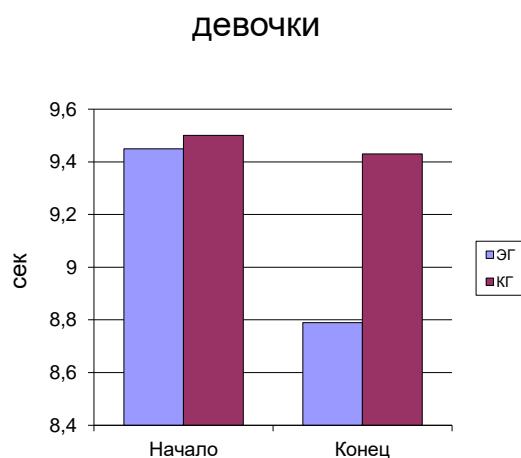


Рис. 1. Результаты теста физической подготовленности
«Челночный бег 3*10», девочки

девочки

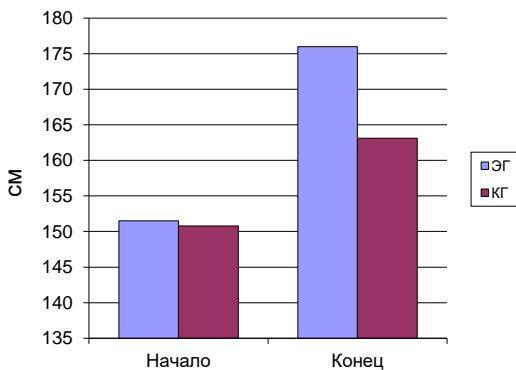


Рис. 2. Результаты теста физической подготовленности
«Прыжок в длину с места», девочки

Прыжок в длину с места, следующий тест физической подготовленности, где прослеживалась динамика у участников эксперимента контрольной и экспериментальной групп (девочки), мы имеем следующие графические результаты. На начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, результаты респондентов девочек были также примерно одинаковые. Хотим обратить внимание, что данный тест по сенситивным периодам является в какой-то степени «сложным», по нашему мнению. Он прослеживает развитие и воспитание скоростно-силовых способностей. В основные периоды физические способности развиваются постепенно, и сразу не могут дать положительный результат (рис. 2). Мы видим, что результат данного теста у ЭГ в конце исследования лучше, чем в КГ на 12,9 см. Это хороший результат, и мы считаем, одним из факторов могут являться занятия по национальным видам спорта. Так же на это могут повлиять, как мы думаем и особенности пребывания и проживания детей с родителями в тундре. Так как национальности коренных народов севера являются охотниками и рыболовами, большую часть своего времени они находятся именно в тундре или на реке (море, залив). Особенности передвижения (хождения) охотника по земле (как поверхности), намного

отличаются от хождения по тундре (мох, кочки, вода). Когда человек идет по земле, он идет прямо и твердо наступает на поверхность. А в тундре так ходить не получается, и поэтому «местные люди» ходят немножко на полусогнутых коленях, что способствует амортизации колена и стопы для удерживания равновесия. Мы думаем, что это взаимосвязано и поэтому эти физиологические особенности заложены в анатомическом строении местного человека. И на наш взгляд этот тест показал хороший результат, в том числе и с учетом этих особенностей. Это наше мнение.

Результаты средней арифметической величины (\bar{X}) по тесту физической подготовленности «Подтягивание на низкой перекладине» (девочки) на начало и конец исследования в обеих группах представлены на рисунке 3. На начало исследования результаты были примерно одинаковые, что основным требованиям исследования. К концу исследования результаты изменились в положительную сторону, поэтому и результат показывает динамику, которую мы наблюдаем на рисунке представленном ниже.

Девочки

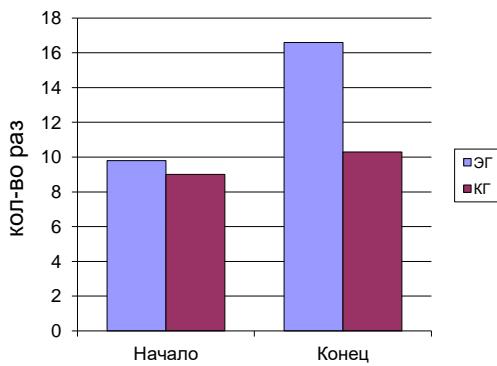


Рис. 3. Результаты теста физической подготовленности
«Подтягивание на низкой перекладине», девочки

А теперь посмотрим динамику физической подготовленности респондентов (мальчиков) в контрольной и экспериментальной группах в челночном беге 3*10, где мы наблюдаем следующее, результаты в начале и в

конце исследования у респондентов обеих групп имеют положительную динамику. В ЭГ результат улучшился на 0,46 с, а в контрольной группе представлено снижение результатов (рис. 4).

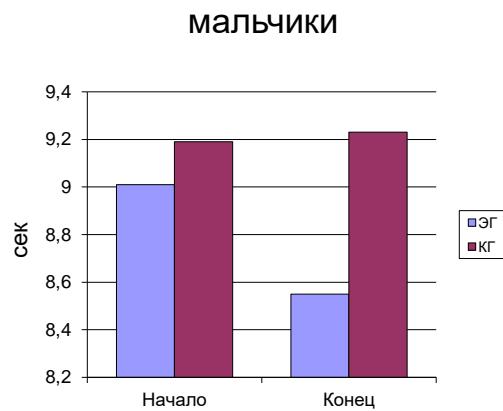


Рис. 4. Результаты теста физической подготовленности
«Челночный бег 3*10», мальчики

Следующий тест физической подготовленности, который мы проверяли у мальчиков – это прыжок в длину с места (рис. 5).

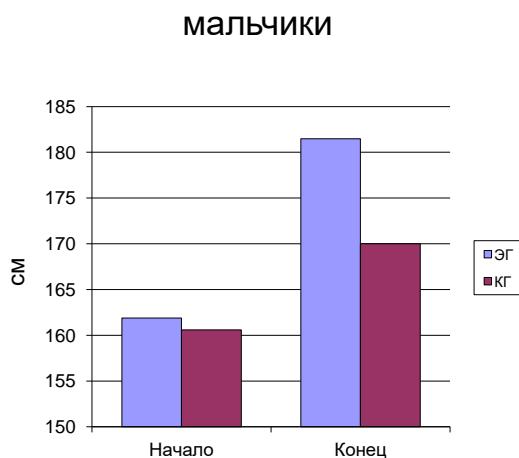


Рис. 5. Результаты теста физической подготовленности
«Прыжок в длину с места», мальчики

Положительные изменения видны на графике сразу, в конце исследования у мальчиков экспериментальной группы положительный результат, и разница в отличие от контрольной группы составляет 19,6 см. На такой высокий результат мы считаем, могли повлиять уроки по

национальным видам спорта и заинтересованность детей при занятии на уроке физкультуры и внеурочных мероприятиях (рис. 5).

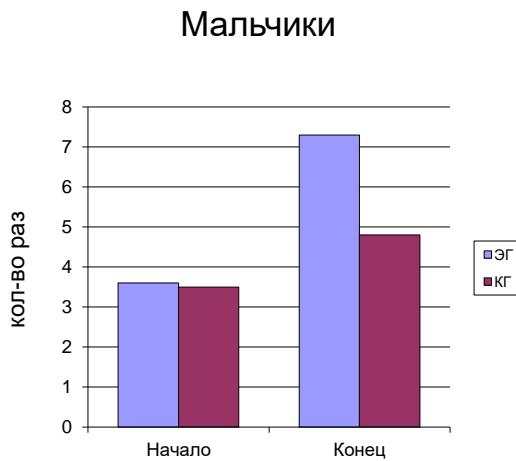


Рис. 6. Результаты теста физической подготовленности
«Подтягивание на высокой перекладине», мальчики

В тесте физической подготовленности подтягивание перекладине (мальчики), обращает на себя внимание улучшение результатов в конце исследования, по сравнению с началом аналогичного периода (рис. 6). Здесь мы также считаем, что происходит взаимосвязь с особенностями места проживания: надо поставить чум, нарубить дров для домашнего очага и приготовить пищу, заарканить (поймать) оленя и разделать тушу и т.д. На все это нужна сила.

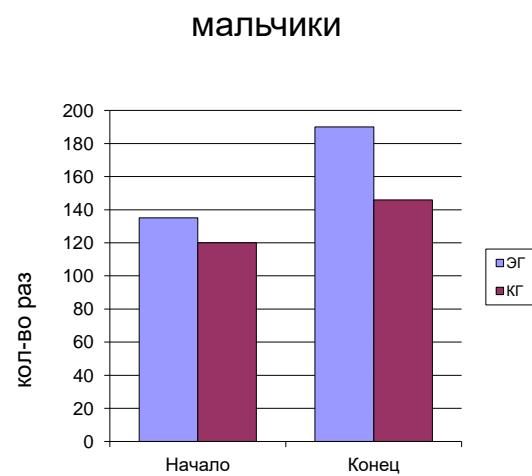


Рис. 7. Результаты теста физической подготовленности
«Прыжки через нарты», мальчики

Для более полного анализа результатов физической подготовленности, нами был взят еще один тест из национальных видов спорта – это прыжки через нарты (мальчики). Хотелось бы обратить внимание, что этим видом спорта занимаются только мальчики (юноши, мужчины). Девочкам (девушкам, женщинам) этим видом спорта заниматься запрещено по анатомо-физиологическим особенностям, и мы его не брали для оценивания физической подготовленности у девочек.

У девочек характерным примером по улучшению скоростно-силовых способностей является результат на улучшение прыжок в длину с места. Наше мнение мы высказали выше, где обратили внимание на высокий результат по данному контрольному тесту у девочек экспериментальной группы (рис. 2) в динамике.

3.2. РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА (НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ)

Проект модели физкультурно-оздоровительной деятельности Гыданской школы-интернат включает в себя совокупность форм и методов организации, содержания, средств и направлений физкультурно-оздоровительной работы педагогов по физической культуре, классных руководителей, поддержки администрации школы и всего педагогического коллектива, а также сопутствующих способов повышения профессиональной компетентности педагогов, воспитателей в этой сфере.

Реализация модели физкультурно-оздоровительной деятельности строилась посредством:

- активного участия школьников в реализации физкультурно-оздоровительных проектов;

- овладения приёмами рациональной организации учебно-воспитательного процесса учителями;

Инновационная направленность реализации модели обеспечивалась следующим алгоритмом действий:

1) разрабатывались программно-методические основы обеспечения личностно-ориентированной образовательной направленности в условиях субъект-субъектного управления физкультурно-оздоровительной деятельностью учебно-воспитательного процесса;

2) определялись нетрадиционные методы развития интеллектуальной, эмоционально-волевой сфер и физического потенциала личности учащихся и учителей/воспитателей. Выявлялась специфика механизмов управления здоровьесберегающей деятельностью учащихся;

3) вырабатывались адекватные методы оценивания результатов оздоровительной работы (качество знаний, ценностные ориентации в сфере здорового образа жизни), осуществлялась разработка единого подхода к оценке знаний и умений учащихся с помощью контрольных испытаний (тестов), позволяющих идентифицировать степень сформированности различных признаков, описывающих уровень овладения знаниями основ физкультурно-спортивной деятельности и ведения здорового образа жизни.

В МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования имени Натальи Ивановны Яптунай, созданы основные условия для организации физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности с обучающимися/воспитанниками. Мы уже отмечали выше, что в школе имеются спортивный и тренажерный залы, которые заняты постоянно. Дети с увлечением приходят и занимаются на спортивной площадке на свежем воздухе. Программа по учебному предмету «Физическая культура» выполняется полностью. Школа ежегодно занимает призовые места на Спартакиадах школьников разных возрастов ЯНАО по видам спорта: баскетбол, волейбол, шахматы, национальные виды спорта и т.д..

В школе большое внимание уделяется профессиональному повышению и совершенствованию педагогов. Учителя проходят курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку (Таблица 2, Прил. 4). Автор работы Бухаров В.А. принял участие во Всероссийской олимпиаде «Педагогический успех» в номинации Профессиональная компетентность учителя физической культуры в условиях ФГОС, где занял 2 место с подтверждением диплома (Приложение 4). Также Виктор Анатольевич, поделился своим опытом работы на сайте infourok.ru, где опубликовал и получил высокую оценку эксперта по теме публикации «Физкультурно-спортивная деятельность в условиях школы-интерната» и имея Свидетельство о публикации (Приложение 4).

Таблица 2

Структура профессионально-педагогического совершенствования учителей МКОУ
Гыданской школы-интернат среднего общего образования им. Н.И. Яптунай
(в условиях интерната)

Профессионально-педагогическое совершенствование педагога (учителя) в сфере ФКиС (в рамках физкультурно-спортивной деятельности с обучающимися МКОУ ГШИ им. Н.И. Яптунай в условиях Крайнего Севера)		
Курсы повышения квалификации учителей, курсы переподготовки по своему направлению и другие формы		
Представление опыта своей работы на институциональном, региональном и др. уровнях		
на педагогическом совете	Печатные издания (очно/дистанционно)	выступление на межпредметном школьном методическом объединении

Учителя физической культуры и педагогический состав школы-интерната используют не только выше перечисленные формы, но и работу внутри школы со школьными методическими объединениями. В рамках такой учебы в ноябре 2019 года, заместителем директора по научно-методической работе были проведены для всех педагогов новая формы работы «школьные курсы повышения квалификации», которые оказали хорошее подспорье в проведении исследования. В такой форме были рассмотрены педагогические технологии, особенности исследовательской

деятельности, духовность в воспитании и т.д. Эту информацию можно посмотреть на сайте школы.

На рисунке 8 изображена упрощенная модель, которую мы предлагаем, с учетом совокупности форм урочной и внеурочной двигательной деятельности обучающихся МКОУ Гыданская школа-интернат, оптимизированная относительно режимных условий воспитанников.



Рис. 8. Упрощенная модель совокупности форм урочной и внеурочной двигательной деятельности обучающихся МКОУ Гыданская школа-интернат среднего общего образования им. Натальи Ивановны Яптуна

Для построения формирующей среды были использованы не только традиционные формы урочных и внеурочных занятий, но и применялись специально-подобранные комплексы упражнений с элементами национальных видов спорта. Процесс содержательного наполнения учебных и воспитательных средств физического (физкультурного) воспитания в школе осуществлялся через конкретные задачи путем добавления в их традиционное понимание понимания воспитания личности ребенка в условиях школы, а не школы-интерната.

Мы учитывали, образовательную, воспитательную, двигательную, семейную деятельности обучающихся. На основании этого, мы в основном строили на работу с учетом воспитателей, классных руководителей и самих обучающихся (рис. 8).

Поэтому на конечном этапе мы считаем что, формулировка задач поставленных при апробировании предлагаемой модели, способствовала подбору конкретных средств и специфики содержания урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями, с учетом конкретного материально-технического обеспечения спортивной базы школы.

Трудность в реализации модели в основном состояла в том, что родители тундровых детей «касляют» (постоянно находятся в движении) по тундре, по пути корма оленей (миграции). Поэтому, работу с родителями в сфере физкультурно-спортивной деятельности проводить очень сложно, Они приезжают не так часто, в основном раз в год на праздник «День оленевода». Если родители «касляют» поблизости к школе-интернату, то могут приехать и на каникулы (осенние, либо весенние), поэтому в этом состоит сложность и проблема. Кочевой образ жизни на данной территории преобладает над оседлым образом жизни.

Разработанная структурная модель формирующей физкультурно-оздоровительной среды Гыданской школы-интернат, включает в себя следующие организационные компоненты: установление единого,

гиgienически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы, направленного на оптимизацию психофизического состояния обучающихся; установление вертикальных связей между администрацией, педагогическим составом, школьным межпредметным методическим объединением и обучающимися воспитанниками для согласования содержательных и процессуальных вопросов; установление горизонтальных связей между целями, задачами и формами организации мероприятий, межпредметной связи.

В ходе исследования установлено, что эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности школы обеспечивается при соблюдении следующих педагогических условий:

- 1) изменение исходных принципов организации и управления учебно-воспитательным процессом;
- 2) непрерывное повышение профессиональной компетентности педагогического коллектива в овладении методами и технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 3) развитие познавательных потребностей и мотиваций учащихся на овладения знаниями основ физической культуры здорового образа жизни;
- 4) формирование ценностных ориентаций на занятия оздоровительными физическими упражнениями;
- 5) оптимизация занятий физическими упражнениями, обеспечивающая адаптацию к физическим нагрузкам и оздоровительный эффект;

Предложенный подход к модели проектирования физкультурно-оздоровительной деятельности МКОУ ГШИ, а мы имеем ввиду всего педагогического коллектива учителей/воспитателей школы прошёл апробацию и обеспечил достижение позитивных результатов в повышении физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой и спортом обучающихся, проживающих в условиях Крайнего Севера, где очень короткое лето и слишком долгая зима.

3.3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты анкетирования мальчиков и девочек в контрольной и экспериментальной группах которое проводилось в начале эксперимента, показали, что желание заниматься на уроках физкультуры по разделу «Национальные виды спорта» у контрольной и экспериментальной групп не очень высокий, и составляет от 10 до 40%. При ответах на вопросы: «Нравится ли выполнять упражнения с элементами национальных видов спорта?», «С каким настроением уходишь с урока физкультуры?» и др. учащиеся обеих групп имеют почти одинаковые ответы (табл. 1, 2).

При ответах детей на вопрос о том, что делится ли ребенок своими успехами на уроках с друзьями или родителями, обнаружили для себя, что это результат только 30%! Детям не важно было, что он умеет или может. Для него было просто прийти на урок, получить отметку и все. На вопрос «Что ты чувствуешь (ощущаешь) в себе при выполнении упражнений», респонденты (девочки) отвечали по-разному. Это один из вопросов, где ученикам надо было высказать свое мнение, а это мы считаем важно, выслушать мнение ребенка.

Девятиклассники ЭГ отвечали следующее: а) нравится вид двигательной активности - 40%; б) улучшается настроение-30%; в) легко выполняется упражнение - 20%; г) нет желания заниматься - 10%.

А обучающиеся контрольной группы ответили в следующем разнообразии: а) хорошее настроение - 30%; б) нравится вид двигательной активности - 40%; в) легко выполняется упражнение - 20%; г) нет желания заниматься - 10%. Результаты на начальном этапе удручающие и на наше мнение оставляют желать лучшего (Табл. 1, 2) .

Таблица 1

Результаты анкетирования девочек КГ и ЭГ в начале эксперимента

№ п/ п	Вопросы анкетирования	Груп- пы	Варианты ответов		
			Да	Не всегда	Нет
1.	Нравится ли тебе заниматься на уроках физкультуры национальными видами спорта?	КГ	40%	50%	10%
		ЭГ	40%	50%	10%
2.	Нравится ли тебе выполнять упражнения национальных видов спорта?	КГ	50%	40%	10%
		ЭГ	40%	50%	10%
3.	С каким настроением ты уходишь с урока физкультуры, который проходил с использованием упражнений, игр и т.д. национальных видов спорта?	КГ	40% (с хорошим)	50% (не знаю)	10% (с плохим)
		ЭГ	30% (с хорошим)	50% (не знаю)	20% (с плохим)
4.	Делишься ли ты своими успехами на уроках физкультуры с друзьями, родителями?	КГ	30%	20%	50%
		ЭГ	30%	30%	40%
5.	Что ты чувствуешь (ощущаешь) в себе, при выполнении упражнений?	КГ	а) хорошее настроение-30%; б) нравится вид двигательной активности-40%; в) легко выполняется упражнение- 20%; г) нет желания заниматься-10%		
		ЭГ	а) нравится вид двигательной активности-40%; б) улучшается настроение-30%; в) легко выполняется упражнение-20%; г) нет желания заниматься-10%		

У мальчиков также имеются свое мнение по вопросам, предложенным в анкете. В вопросе «Что ты чувствуешь (ощущаешь) в себе при выполнении упражнений», мальчики отвечали по-разному. В контрольной группе дети ответили так: а) ничего, потому что не хочу заниматься - 50%; б) нравится вид двигательной активности - 30%; в) хорошее настроение - 20%. А в другой группе ответили по своему: а) ничего, нет желания - 40%; б) улучшается настроение - 40%; в) просто занимаюсь - 20%. Конечно результаты анкетирования имеют свои особенности в разных группах.

С использованием национальных видов спорта на уроках физкультуры в ЭГ значительно выросло желание посещать такие уроки, как у мальчиков, так и у девочек.

Таблица 2

Результаты анкетирования мальчиков КГ и ЭГ в начале эксперимента

№ п/п	Вопросы анкетирования	Группы	Варианты ответов		
			Да	Не всегда	Нет
1.	Нравится ли тебе заниматься на уроках физкультуры национальными видами спорта?	КГ	30%	40%	30%
		ЭГ	20%	40%	40%
2.	Нравится ли тебе выполнять упражнения национальных видов спорта?	КГ	20%	30%	50%
		ЭГ	20%	30%	50%
3.	С каким настроением ты уходишь с урока физкультуры, который проходил с использованием упражнений, игр и т.д. национальных видов спорта?	КГ	40% (с хорошим)	20% (не знаю)	40% (с плохим)
		ЭГ	30% (с хорошим)	40% (не знаю)	30% (с плохим)
4.	Делишься ли ты своими успехами на уроках физкультуры с друзьями, родителями?	КГ	10%	30%	60%
		ЭГ	20%	30%	50%
5.	Что ты чувствуешь (ощущаешь) в себе, при выполнении упражнений?	КГ	a) ничего, потому что не хочу заниматься -50% б) нравится вид двигательной активности -30%; в) хорошее настроение-20%;		
		ЭГ	a) ничего, нет желания-40%; б) улучшается настроение-40%; в) просто занимаюсь-20%		

Желание и интерес проявился не только к урокам физкультуры, но и к следующим за ним урокам по другому предмету (в табл. 3, 4). Оно увеличилось до 80 %. Для нас это очень хороший результат. Мы как педагоги должны понимать, что работаем с детьми, национальность которых, охраняет и сохраняет государство. Национальные особенности традиции очень важны для ребенка, их надо понимать, поддерживать и развивать. Во всех ответах на вопросы у мальчиков и девочек экспериментальной группы имеются существенные отличия. Учащиеся показали значительное желание и интерес к занятиям физической культурой на уроках национальных видов спорта 80% у девочек и 60% у мальчиков.

Таким образом, видно, что в экспериментальной группе желание заниматься на уроках физкультуры значительно стало выше, чем в

контрольной группе практически по всем показателям. При этом очевидна положительная динамика внутри самой экспериментальной группы, гораздо более высокая, чем в контрольной. Дети изменили свое мнение о занятиях физической культурой. Особенно это видно также у респондентов мальчиков и девочек экспериментальной группы. Преобладание легкого выполнения упражнений, хочется учиться на других уроках по предметам и т.д.

Таблица 3

Результаты анкетирования девочек КГ и ЭГ в конце эксперимента

№ п/п	Вопросы анкетирования	Груп- пы	Варианты ответов		
			Да	Не всегда	Нет
1.	Нравится ли тебе заниматься на уроках физкультуры национальными видами спорта?	КГ	10%	40%	50%
		ЭГ	0%	20%	80%
2.	Нравится ли тебе выполнять упражнения национальных видов спорта?	КГ	60%	30%	10%
		ЭГ	100%	0%	0%
3.	С каким настроением ты уходишь с урока физкультуры, который проходил с использованием упражнений, игр и т.д. национальных видов спорта?	КГ	50% (с хорошим)	30% (не знаю)	20% (с плохим)
		ЭГ	100% (с хорошим)	0% (не знаю)	0% (с плохим)
4.	Делишься ли ты своими успехами на уроках физкультуры с друзьями, родителями?	КГ	40%	40%	20%
		ЭГ	80%	20%	0%
5.	Что ты чувствуешь (ощущаешь) в себе, при выполнении упражнений?	КГ	а) улучшается настроение-40%; б) нравится вид двигательной активности-30%; в) легко выполняется упражнение-20%; г) нет желания заниматься-10%;		
		ЭГ	а) легко и весело выполняется упражнение-50%; б) хочется учиться на следующих уроках-40%; в) нравится вид двигательной активности-10%;		

В ходе исследования велось педагогическое наблюдение за учащимися контрольной и экспериментальной групп. При этом были выявлены некоторые положительные моменты. Так, было замечено, что учащиеся экспериментальной группы стали более организованы, дисциплинированы, стали меньше отвлекаться посторонними делами. Это было особенно заметно в начале урока физической культуры при построении и проведении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока, а также при

подведении итогов урока. Также было замечено, что во время проведения игр и эстафет дети из экспериментальной группы больше проявляли такие морально-волевые качества, как целеустремлённость, настойчивость, взаимовыручка, а в ходе соревнований, если проигрывали, то эмоциональнее переживали поражение.

Таблица 4

Результаты анкетирования мальчиков КГ и ЭГ в конце эксперимента

№ п/п	Вопросы анкетирования	Гр уп пы	Варианты ответов		
			Да	Не всегда	Нет
1.	Нравится ли тебе заниматься на уроках физкультуры национальными видами спорта?	КГ	40%	40%	20%
		ЭГ	10%	30%	60%
2.	Нравится ли тебе выполнять упражнения национальных видов спорта?	КГ	30%	40%	30%
		ЭГ	70%	30%	0%
3.	С каким настроением ты уходишь с урока физкультуры, который проходил с использованием упражнений, игр и т.д. национальных видов спорта?	КГ	40% (с хорошим)	20% (не знаю)	40% (с плохим)
		ЭГ	90% (с хорошим)	10% (не знаю)	0% (с плохим)
4.	Делишься ли ты своими успехами на уроках физкультуры с друзьями, родителями?	КГ	30%	30%	40%
		ЭГ	80%	20%	0%
5.	Что ты чувствуешь (ощущаешь) в себе, при выполнении упражнений?	КГ	a) нравится вид двигательной активности-40%; б) ничего, потому что не хочу заниматься- 40% в) хорошее настроение-20%;		
		ЭГ	a) улучшается настроение-60%; б) хочется что-то делать-30% в) просто занимаюсь-10%		

На основании проведенного анкетирования было заметно, что учащиеся экспериментальной группы ответственней и серьёзней стали относиться к разминке и к разучиванию новых упражнений. Детям стало легче работать и заниматься в коллективе, у них появилось свое «физкультурное» мнение. Мы наблюдали, и учащиеся ЭГ высказали мнение, что после уроков с применением национальных видов спорта, им хочется

заниматься на следующих уроках, улучшается настроение, легко выполняется упражнение.

В таблице 5 приведены результаты тестирования физической подготовленности у девочек контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента. Полученные результаты тестирования показали, что различия между полученными средними арифметическими значениями считаются не достоверными по всем тестам ($P>0,05$).

Таблица 5

Различия результатов тестирования физической подготовленности у девочек КГ и ЭГ в начале исследования

Статистические характеристики	Тесты					
	Челночный бег 3x10м, с		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
\bar{x}	9,50	9,45	150,8	151,5	9,0	9,8
m	0,17	0,25	7,58	7,03	0,87	1,30
t	0,17		0,07		0,51	
P	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	

В таблице 6 приведены результаты тестирования физической подготовленности у мальчиков контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента.

Таблица 6

Различия результатов тестирования физической подготовленности у мальчиков КГ и ЭГ в начале исследования

Статистические характеристики	Тесты							
	Челночный бег 3x10м, с		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз		Прыжки через нарты, кол-во прыжков	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
\bar{x}	9,19	9,01	160,6	161,9	3,5	3,6	120	135
m	0,21	0,19	6,28	5,41	0,87	0,65	10,3	7,3
t	0,64		0,16		0,09		0,05	
P	$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$		$>0,05$	

Из таблицы мы наблюдаем, что по всем тестам физической подготовленности на начало эксперимента различия между полученными средними арифметическими значениями считаются не достоверными ($P>0,05$), т.к. по всем тестам среднее арифметическое значение меньше граничного значения.

Таблица 7

Различия результатов тестирования физической подготовленности у девочек КГ и ЭГ в конце исследования

Статистические характеристики						
	Челночный бег 3x10м, с		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
\bar{x}	9,43	8,79	163,1	176	10,3	16,6
m	0,15	1,18	7,80	8,66	0,87	1,62
t	2,78		2,71		2,34	
P	<0,05		<0,05		<0,05	

В таблице 7 приведены результаты тестирования на конец эксперимента у девочек в КГ и ЭГ. Из данных таблицы видно, что сравнительные показатели на конец эксперимента по тестам челночный бег 3*10, подтягивание на низкой перекладине, достоверны ($P <0,05$).

В следующей таблице 8 приведены сравнительные результаты показателей КГ и ЭГ на конец эксперимента у мальчиков.

Таблица 8

Различия результатов тестирования физической подготовленности у мальчиков КГ и ЭГ в конце исследования

Статистические характеристики	Тесты							
	Челночный бег 3x10м, с		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз		Прыжки через нарты, количество прыжков	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
\bar{x}	9,23	8,55	170,0	181,5	4,8	7,3	146	190
m	0,18	0,17	5,41	8,12	0,87	1,08	10,6	8,7
t	2,72		2,20		2,08		2,90	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Из увиденного в таблице видно, что средне арифметические результаты в ЭГ в тестах челночный бег 3*10, прыжок в длину с места, выше, чем в КГ и эти показатели достоверны ($P<0,05$). Мы подразумеваем, что результаты по тестам, полученные в процессе проведения исследования в течение учебного года показывают хорошую динамику.

В тесте подтягивание на высокой перекладине в ЭГ произошло значительное увеличение среднего арифметического значения, по сравнению с КГ. Повторимся, что по всем тестам двигательной активности. Мы считаем, что правильно подобрали батарею тестов для полного и качественного прослеживания полученных результатов. Это еще раз подтверждает правильность и соответствие проведенного нами исследования.

Анализ научной и учебно-методической литературы по выбранной теме показал, что данная проблема является актуальной и имеет особое значение. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. Таким образом, на уроках происходит постепенное нарастание сложности как самих видов физкультурно-спортивной деятельности, так и упражнений внутри каждого вида. В рабочей учебной программе учителя по предмету для каждого класса разработаны требования к учащимся, учебные нормативы по усвоению навыков, развитию двигательных качеств. Работая в школе-интернате круглосуточного пребывания, мы учтываем физические и моральные, психологические и семейные возможности каждого школьника, осуществляем и продумываем, дифференцированный подход в процессе физического развития детей, формирования у них умений и навыков самостоятельных занятий физкультурой вне школы. У нас возле спальных корпусов интерната имеется площадка ГТО. Воспитанники при использовании своего свободного времени, очень часто находятся на этой площадке и занимаются самостоятельно с воспитателем различными двигательными действиями.

Используем на уроках разные по типу: урок-соревнование, урок-проблема, интегрированный урок и др., а также соревнования среди групп-

классов сверстников и разных по возрасту. Большой популярностью у детей пользуется коллективная форма всех возрастов «от малого-до большого». Так как в интернате живут и обучаются братья и сестры одной семьи, и при проведении таких форм они участвуют вместе, как семья.

Применение национальных видов спорта на уроках физкультуры позволяет совместно развивать двигательные качества и способности в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков, что является немаловажной образовательной и воспитательной роли.

Нами установлено, что на занятиях физической культурой и спортом с помощью элементов национальных видов спорта, можно ускорять процессы закрепления двигательных навыков, улучшать технику движений, стимулировать мышечную активность и проявление и проявление волевых качеств, повышать моторную плотность занятий.

Анкетный опрос в ходе исследования позволил выявить положительную динамику в желании заниматься на уроках физкультуры. В ЭГ заниматься у девочек в конце эксперимента увеличилось в 2,5 раза, у мальчиков с 20% до 70 %. При этом наблюдалось более осознанное отношение к урокам физической культуры и занятиям спортом детей занимающихся в экспериментальной группе, где на уроках физической культуры использовали национальные виды спорта. С хорошим настроением с урока физкультуры уходят 90% мальчиков в ЭГ, в отличие от 40% мальчиков КГ. У девочек в конце исследования хорошее настроение наблюдалось у 100% в ЭГ и 40% в КГ соответственно.

Тестирование проводилось для диагностики физических качеств девятиклассников, в результате которого, удалось выяснить, что динамика физической подготовленности в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

По сравнительным результатам тестирования координационных способностей \bar{X} у девочек выше в ЭГ, чем в КГ на 0,59 с. У мальчиков \bar{X} в ЭГ выше, чем в КГ на 0,46 с. Сравнительный анализ тестирования скоростно-силовых способностей показал, что в ЭГ у девочек средние показатели \bar{X} выше, чем в КГ на 0,59 сек., у мальчиков в ЭГ \bar{X} выросло на 0,46 сек.

Показатели по большинству тестов достоверны ($P<0,05$), что свидетельствует об эффективности применения данной модели на уроках физкультуры.

Разработанная модель применения физкультурно-спортивной двигательной активности МКОУ ГШИ доказала свою эффективность. Но чтобы ее более закрепить в наших результатах, использовали формулу темпа прироста физических качеств (Т) по методике Б.Х. Ланда. Мы специально взяли данную форму, чтобы предугадать вопросы по результатам двигательной активности. Можно и сказать, что улучшение произошло за счет того, что дети физиологически растут, у них улучшается мышечная масса, улучшаются другие показатели. Именно, на основании этих предпосылок и взята данная методика расчета темпа прироста физических качеств.

В среднем результат составил у мальчиков ЭГ - 28,21%, у девочек – 21,38%, что соответствует приросту двигательной активности за счет эффективного использования не только естественных сил природы, двигательных качеств,, но и данного подхода. В КГ прирост (Т) составил у мальчиков – 4,82%, у девочек – 2,03%.

Гипотеза исследования подтверждается полученными данными, что применение национальных видов спорта на уроке физической культуры не только поднимает интерес к урокам физкультуры, но и способствует повышению физической подготовленности обучающихся 9-х классов.

Выводы по Главе III.

Под воздействием разработанной модели физкультурно-оздоровительной среды произошло достоверное повышение уровня физической подготовленности ($p<0,05$) в экспериментальной группе относительно контрольной во всех возрастных категориях обследуемых школьников.

Сравнивая результаты тестирования ЭГ и КГ, мы наблюдаем, что учащиеся ЭГ, занимаясь дополнительно по разработанной модели применения национальных видов спорта на уроках физкультуры, в конце эксперимента по большинству тестов превосходят учащихся КГ. И влияние на этот рост оказали уроки национальных видов спорта, которые действительно положительно влияют на физическую подготовленность обучающихся и интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Нам педагогам очень важно, что дети с кем мы работаем, не только получают хорошие отметки, но и полученные в результате обучения знания и умения теоретического и практического плана смогут применить в своей жизни, где бы они не находились. Будут учиться дальше в разных образовательных учреждениях (лицеях, колледжах) и получать профессию - в профессиональном направлении, будут создавать семью – в семейной жизни и т.д.. А самое главное, оставаться грамотным, достойным человеком нашей страны, т.е. гармонически развитой личностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам «батареи» тестов видна динамика развития физической подготовленности у исследуемых в обеих группах. И различия между двумя средними арифметическими двух групп считаются достоверными. Следовательно, модель физкультурно-спортивной двигательной активности на уроках физической культуры эффективнее стандартных подходов при проведении уроков физкультуры.

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой национальных видов спорта. При применении таких уроков физкультуры важно модифицировать и модернизировать воспитание личности обучающегося в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий.

Несложные (или относительно сложные, но предварительно выполняемые) и многократно повторяемые общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, разновидности ходьбы, бега прыжков, упражнения для развития координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и силы, можно стимулировать соответствующими видами национальных компонентов. Задания рекомендуем выполнять групповым, фронтальным методом. Уроки с национальными видами спорта полезно чередовать с обычными уроками, что и подтвердило выдвинутую гипотезу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям. Ростов на Дону: Феникс, 2009. 448 с.
2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. 1991. №7. С. 37-41.
3. Барчуков И.С. Физическая культура. Москва: Юнити-Дана, 2003. 255 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. Москва: Академия, 2011. 528 с.
5. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1994. 117 с.
6. Берк Э. Познай себя. Екатеринбург: Литур, 2002. 86 с.
7. Бернштейн Н.А. Физиология и активность движения. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 192 с.
8. Бишаева А.А. Физическая культура. Москва: Академия, 2012. 304 с.
9. Благуш П.К. Теория тестирования двигательных способностей. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 96 с.
10. Воробьев В.И. Определение физической работоспособности спортсменов и занимающихся ОФК: метод, указания к самостоятельному выполнению лаборатор. работ по физиологии спорта для студ. дневного и заочного фак., а также слушателей ФПК: Челябинск, 2005. 162 с.
11. Видт И.Е. Культурологические основы образования. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2002. 164 с.
12. Грачев О.Н. Физическая культура. Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов на Дону: МарТ, 2005. 464 с.
13. Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Москва: Просвещение, 2005. 335с.
14. Долгушев В.И. Какой быть физической культуре в школе? //

- Теория и практика физической культуры. 1990. № 10. С. 23-24.
15. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Москва: ВЛАДОС, 2005. 349 с.
16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва: Академия, 2001. 164 с.
17. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 102 с.
18. Игошева Н.Ю. Развитие основных физических качеств ребенка. Москва: Белый ветер, 2011. 152 с.
19. Исаев И.С. Побуждает детей работать над собой // Физическая культура в школе. 2001. № 5. С. 53.
20. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2011. 239 с.
21. Комков А.Г. Совершенствование программ по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников // Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка. 1996. №3. С. 14.
22. Коньков В. В. Личность подростка и физическая культура // Физкультура в школе. 1990. №6. С. 35-37.
23. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2011. 348 с.
24. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. №8. С. 28-31.
25. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва: гос. центр, институт физической культуры, 1992. 119 с.
26. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10-15.

27. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : Пособие для учителей общеобразоват. организаций. Москва: Просвещение, 2014. 208 с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. Санкт-Петербург: Лань, 2003. 160 с.
29. Мейксон Г.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Москва: Просвещение, 2002. 112 с.
30. Миненко П.П. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной обучающей деятельности в общеобразовательных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Хабаровск, 2000. 150с.
31. Михайлова Е.Л. Технология формирования физической культуры личности старшеклассников средствами интегрированных форм обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Улан-Удэ, 2008. 263с.
32. Некрасов В.П. Спорт и характер. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 96 с.
33. Новоточина Л.В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва. 2009. 21 с.
34. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2012. 167 с.
35. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2020. 336 с.
36. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. Москва: Просвещение, 2005. 144с.
37. Решетников Н.В. Физическая культура. Москва: Академия, 2008. 245с.
38. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. завед. Москва: Академия, 2006. 160 с.

39. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развитие личности, формирования здорового образа жизни: учебное пособие. Москва: Омега-Л, 2013. 435 с.
40. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва: Академия, 2001. 368 с.
41. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. К : НУФВСУ, Олимп. Лит., 2015. 704 с.
42. Теория и методика физической культуры: Москва: Советский спорт, 2004. 464 с.
43. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 206с.
44. Тихонов А.М. Элементы деятельностного подхода в преподавании физической культуры в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. №1. С. 15-18.
45. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. Москва: Просвещение, 2005. 184 с.
46. Харитонова Е.Н. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор повышения эффективности учебного процесса школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва. 2007. 24 с.
47. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2014. 480 с.
48. Щетинина С.Ю. Физическое воспитание школьников в интегрированной воспитывающей спортивной среде: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Санкт Петербург. 2015. 42 с.
49. Теория и практика физической культуры: научно-методический журнал. Москва. 2003. №2. 104 с.
50. Физическое воспитание школьников в целостном учебно-воспитательном процессе

<https://elib.bspu.by/bitstream/doc/18674/1/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf>

51. Лекция №82 Физическое воспитание. Библиотека Гумер – Педагогика https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/konspekt/82.php

52. Основные сведения – Гыданская школа-интернат среднего общего образования имени Натальи Ивановны Яптуна (МКОУ ГШИ имени Н.И. Яптуна) <http://mkoungshi.ru/sveden/common/>

53. Сведения о наличии объектов спорта – Гыданская школа-интернат (МКОУ ГШИ имени Н.И. Яптуна) <http://mkoungshi.ru/object/513/>

54. Физическое воспитание Педагогика. Конспект лекций.

https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/konspekt/82.php

Цели, задачи и примерное содержание урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями модели физкультурно-спортивной двигательной активности МКОУ ГШИ

Традиционная постановка задач и примерное содержание форм	Конкретизация (специализация) задач и содержательное наполнение форм
1. Урок по предмету физическая культура Цель: образование по предмету «физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> • интеграция целей и задач урочных и внеурочных физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе; • формирование адаптивного поведения. • физические упражнения, комбинированные с психорегулирующими приемами; • ролевое двигательное взаимодействие; • экспресс диалоги.
Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • образовательные; • воспитательные, развивающие; • оздоровительные. Средства: физические упражнения (программный материал).	
2. Динамическая пауза («минутка здоровья», «физкультминутка» на уроках и самоподготовках) Цель: предупреждение психофизического переутомления.	<ul style="list-style-type: none"> • профилактика двигательного беспокойства; • психоэмоциональная стимуляция учебной работы детей; • формирование толерантности; • формирование саморегуляции. • комплексы физических упражнений, интегрированные с элементами психотехники; • катарсические игровые упражнения; • контрастные упражнения; • двигательно-коммуникативные упражнения.
3. Общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия Цель: формирование интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • удовлетворение естественной потребности детей в соперничестве в социально-одобряемых формах; • формирование физкультурно-оздоровительного сознания; • трансформация «девиантной энергии» в двигательное творчество; • формирование адаптивного поведения в условиях массовых мероприятий; • воспитание эмпатии и
Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • популяризация массовых спортивно-оздоровительных форм; • совершенствование школьного самоуправления. Средства: соревнования, фестивали, состязания, КВНы, спортивные праздники и т. п.	

	<p>коммуникативных навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умения ставить цели и осмысливать задачи; • формирование навыков саморегуляции.
<p>4. Декады здоровья (комплекс разноплановых и разноуровневых внеурочных мероприятий, основанный на самоуправлении).</p> <p>Цель: создание условий для творческого самовыражения детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование адаптивного поведения в условиях двигательно-развивающей среды школы; • формирование физкультурно-оздоровительного сознания; • реализация физических и духовных способностей; • создание условий для творческого самовыражение детей в разнообразных аспектах физической культуры; • создание условий для конструктивного взаимодействия в условия школьной среды. • физкультурно-спортивные конкурсы на тему: «самый сплоченный коллектив»; • классные часы, посвященные отчету о физкультурно-оздоровительной работе и поведении учащихся в школе за текущий период; • тестирование уровня физической подготовленности;
<p>5. Внеурочные занятия по физической культуре</p> <p>Цель: образование учащихся по физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование гуманистического мировоззрения; • развитие физических и духовных способностей; • формирование навыков конструктивного взаимодействия; • оптимизация психофизического состояния учащихся с отклоняющимся поведением. • -беседы один на один; • сюжетные физические упражнения; • подвижные игры кооперативной направленности.

Методика обучения технике тройного национального прыжка

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега.

Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, кинокольцам, фотоснимкам. Выполнение тройного национального прыжка в целом тренером или квалифицированным спортсменом.

Задача 2. Привить необходимую физическую и функциональную подготовку; создать нужную координацию движений у занимающихся: подскoki на месте и в движении на одной и двух ногах; различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой; прыжки на месте с подтягиванием камней к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время; выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге на количество раз, серий, на время; «скачки» на месте на левой и правой ноге до отказа на время, сериями; выполнение вышеперечисленных упражнений с наибольшими отягощениями, расположенных на плечах, поясе, ноге.

Задача 3. Овладение техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега: поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега; поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам; тоже, но длина отметок увеличивается.

Задача 4. Освоение общей схемы тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами: тройной национальный прыжок с трех беговых шагов; тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета; в каждой части на быстроту отталкивания и скорость передвижения;

Задача 5. Совершенствование техники отталкивания и полета. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу толчка и маховым движением рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задача 6. Совершенствование техники отталкивания: многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания; повторный бег на отрезках с хода на время и технику; повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке; повторное пробегание и переход на обе ноги на точность попадания на брусы.

Методика обучения технике метания топора.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания топора: краткий рассказ об истории и технике метания топора (5 мин); демонстрация техники метания топора.

Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения. Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах. Обращать внимание занимающихся на положение звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. Бросок топора из-за головы одной рукой; бросок топора из-за головы в цель; стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора за счет хлестообразного движения рук.

Задача 3. Обучить финальному усилию. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Бросок топора вперед-вверх; стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые, бросок топора вдаль за счет хлестообразного движения руки; имитация броска топора с места с сопротивлением партнера (партнер дергает метающего за руку); согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось вперед – вверх;

Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов. Метание топора с одного шага; метание топора со скрестного шага; метание топора со скрестного шага вдаль; метание отведенного снаряда с двух шагов разбега; метание отведенного снаряда с 4 - 8 шагов разбега.

Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения топора. Топор у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения топора в ходьбе, постепенно переходящий в бег; серийное выполнение имитации отведения топора в беге; выполнение метания с 4 – 8 шагов разбега с отведением снаряда; выполнение полного разбега с отведением снаряда, но без метания.

Задача 6. Обучить технике метания топора с полного разбега. Имитация метания топора с полного разбега; выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости; выполнение метания вдоль с полного разбега; выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки.

Задача 7. Совершенствования техники метания топора. Метание облегченных снарядов; метание топора на дальность (показать заданный результат); метание утяжеленных снарядов; метание топора на максимальный результат.

Методика обучения техники прыжков через нарты.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног. Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера в прыжках через нарты. Имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание. Многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять – двадцать нарт.

Задача 3. Изучение техники движений рук в сочетании с дыханием. Показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движение рук и выполнения дыхания. Движение обеих рук вперед – вверх, согнутые в локтевом суставе – выдох. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с разворотом на 180°. при этом руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и восстановление дыхания в период разворота после преодоления десяти нарт; после разворота - расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох – подготовка к дальним действиям прыгуна.

Задача 4. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт. Многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикрадках и соревнованиях в соответствии с календарным; планом соревнований по прыжкам через нарты.

Методика обучения технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции:- краткий рассказ о беге с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции; демонстрация техники бега с палкой по пересеченной местности на средние и длинные дистанции; опробование – пробегание. Занимающимся пробежать 2-3 раза по 80-100 м.

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага: имитация положения ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки; имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади) туловище

вертикально; медленный бег на передней части стопы; бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.

Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью: ускорения на отрезках 60-80 м.; ускорения с удержанием скорости на отрезках 80-100 м.; бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию тренера; бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию тренера; быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту: бег змейкой; бег по кругу диаметра; выбегание с виражом на прямую; выбегание с прямой на вираж; повторный бег по виражу.

Задача 5. Обучить технике бега с палкой в гору: демонстрация техники бега с палкой в гору; имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы; имитация движения рук на месте (одна рука впереди, другая сзади), туловище наклонено вперед; повторное выполнение бега без палки в гору; повторное выполнение бега с палкой в гору.

Задача 6. Обучить технике бега с палкой под гору: демонстрация техники бега с палкой под гору; имитация положения рук, ног и туловища, стоя у подножья горы; имитация движения рук на месте - палка в правой (левой) руке; повторное выполнение бега с палкой под гору.

Задача 7. Обучить умению бегать с равномерной скоростью на разных отрезках: повторный бег на 200, 400 м.; повторный бег на 600 м.; бег 4*200 через 1 мин. отдыха; бег 4*400 через 2 мин. отдыха.

Задача 8.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: переменный бег от 200 до 2000 м.; бег от 400 до 1200 м.; бег от 400 до 1200 м. с ускорением на последних 100 м. 21 .

Тест по определению интереса у учащихся заниматься
на уроках физкультуры с элементами национальных видов спорта

Инструкция: в анкете 5 вопросов. Вопросы 1-5 имеют три варианта ответа. Каждый должен выбрать ответ, наиболее подходящий для себя. Прочитать внимательно вопрос, просмотреть варианты ответов и выбрать один из них. Нельзя отвечать больше одного ответа в каждом вопросе. Варианты ответов на вопрос 5 испытуемый предлагает сам.

Если вопрос вызывает затруднение, учителю необходимо оказать помощь.

1. Интересно ли тебе заниматься на уроках физкультуры национальными видами спорта?

- а) да б) не всегда в) нет

2. Интересно ли тебе выполнять упражнения национальных видов спорта?

- а) да б) не всегда в) нет

3. С каким настроением ты уходишь с урока физкультуры, который проходил с использованием упражнений, игр и т.д. национальных видов спорта?

- а) да б) не всегда в) нет

4. Делишься ли ты своими успехами на уроках физкультуры с друзьями, родителями?

- а) да б) не всегда в) нет

5. Что ты ощущаешь (чувствуешь) в себе (в своем организме), при выполнении упражнений?

Ответы детей

Находится общая сумма баллов на все вопросы.

Каждый вопрос берется за 100%, ответ за 10%.

Например: из 10 испытуемых – 4 (да), 4 (не всегда), 2 (нет).

Общий итог (100%) по одному вопросу:

«Да» - $4 \cdot 10 = 40\%$

«Не всегда» - $4 \cdot 10 = 40\%$

«Нет» - $2 \cdot 10 = 20\%$