

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 344 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа
Абахина Максима Викторовича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время необходимость совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе связана с рядом причин:

- снижение уровня здоровья у подрастающего поколения;
- научно-технический прогресс (появление различных смартфонов, планшетов и других гаджетов, способствующие появлению гиподинамии, гипокинезии у подрастающего поколения);
- низкий уровень мотивации у обучающихся для занятия физической культурой.

Здоровье человека в Российской Федерации осознается как приоритетная задача государства, общества и всех его социальных институтов. Низкий уровень здоровья неблагоприятно сказывается на экономике, обороноспособности нашей страны. В связи с этим, возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе, так как этот этап жизни отделяет большее количество обучающихся от прохождения службы в армии России.

Цель исследования: показать пути совершенствования процесса физического воспитания школьников в условиях общеобразовательной школы

Объект исследования – процесс физического воспитания школьников.

Предмет исследования – совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи исследования:

1. показать возможности физической культуры в содействии решению воспитательных задач;
2. разработать альтернативную программу физического воспитания учащихся в условиях общеобразовательной школы;

3. подобрать диагностический инструментарий для оценки эффективности предлагаемой программы физического воспитания школьников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Возможности физической культуры в решении воспитательных задач» определено понятие «Физическое воспитание», основная цель и задачи физического воспитания, рассмотрены современные подходы повышения эффективности физического воспитания

В данной главе показаны существующие в настоящее время формы внеурочного физического воспитания, такие «Президентские состязания» и «Спартианская система воспитания». Цель физического воспитания заключается в оптимизации физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств в единстве с духовными и нравственными качествами, характеризующие общественно активную личность. Для достижения этой цели, в процессе физического воспитания решается ряд специфических и общепедагогических задач.

Специфические задачи физического воспитания подразделяются на две группы:

- 1) оздоровительные задачи по оптимизации физического развития человека;
- 2) образовательные задачи, к которым относят формирование спортивных и жизненно важных двигательных умений и навыков.

К общепедагогическим задачам относятся: воспитание нравственных качеств, развитие психомоторной функции и интеллекта, воспитание чувства ответственности, скромности, воспитание уважения к учителю и др.

Решение воспитательных задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность занимающихся, на индивидуальные свойства личности и является наиболее важным для

формирования духовно-нравственных ценностей личности, которые определяют уровень воспитанности занимающихся.

В последние годы в Российской Федерации большое внимание уделяется проведению всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры», которые ежегодно проводятся Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации.

Президентские состязания были разработаны профессором Уральской академии физической культуры Ю. Н. Вавиловым в 1995 году. основополагающей идеей Президентских состязаний является гармоничное, физическое, духовно-нравственное развитие, гражданское и патриотическое воспитание, формирование творческой и интеллектуально развитой личности, имеющую активную жизненную позицию.

Спартианская система основана на идеях проекта «СпАрт», название которого происходит от трех английских слов «Spirituality» – духовность, «Sport» – спорт и «Art» – искусство. Из названия можно понять основной замысел данного проекта: гуманизация современного спорта, повышение его духовно-нравственной и эстетической ценности с помощью интеграции с искусством. Проект «СпАрт» разрабатывался В.И. Столяровым и его учениками более двадцати лет.

Целью такой системы воспитания является - целостное гуманистическое воздействие на личность, которое соответствует идеалам и ценностям олимпизма.

Задачи спартианской системы воспитания ориентированы на различные группы населения:

Для реализации программы, достижения цели и решения поставленных задач спартианская система воспитания предусматривает комплекс социально- педагогических и культурных акций в системе

оздоровления, воспитания и организации досуга детей и молодежи. Одно из важнейших мест среди таких акций занимают спартианские игры.

Во второй главе «Спартианские игры в условиях общеобразовательной школы» представлена программа по подготовке к Спартианским играм, разработан механизм проведения Спартианских игр, подобран диагностический инструментарий для оценки эффективности программы, проведено экспериментальное исследование.

Педагогический эксперимент проводился в 2020-2021 учебном году на базе филиала МОУ «СОШ» с. Каменка в с. Чернавка Турковского района Саратовской области. Весь эксперимент представлял собой комплекс мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. В экспериментальном исследовании принимали участие обучающиеся 6 – 9х классов.

На протяжении всего эксперимента осуществлялось педагогическое наблюдение, направленное на выявление интереса, отношения учащихся к урокам физической культуры и результаты внедрения Спартианской модели в практику образовательной школы.

Для получения необходимых данных о процессе и результате совершенствования процесса физического воспитания использовались различные методы (анкетирование, педагогическое наблюдение). Результаты анкетирования дали возможность определить возрастную динамику изменения интереса, зафиксировать их ведущие мотивы посещения уроков физической культуры.

В начале учебного года, для выявления уровня физической подготовленности обучающихся, было проведено тестирование. Основой для определения уровня физического состояния школьников стали тестовые упражнения, входящие в состав мониторинга физической подготовленности школьников. Тестирование уровня физической подготовленности проводилось по следующим тестам:

1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Бег 30 м. 4. Наклон вперед из положения сидя. 5. Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 7. Бег 500 м.

Анализ данных анкетирования и ранжирования предметов школьной программы показал, что возрастная динамика интереса школьников к урокам физической культуры имеет отрицательный характер. Наиболее значительное снижение интереса к предмету наблюдается у мальчиков и девочек с 7 по 9 класс.

Результаты тестовых упражнений обучающихся 6-9-го классов свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности.

Таким образом, анализ результатов констатирующего эксперимента показал необходимость совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.

С целью совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе была разработана **программа по подготовке к Спартианским играм для обучающихся 6-9-х классов**, согласованная с педагогическим коллективом и директором школы МОУ «СОШ» с. Каменка в с. Чернавка Турковского района Саратовской области. Реализация программы осуществлялась во внеурочное время в рамках кружковой работы, продолжительность одного занятия составляла 60 минут.

Ввиду того, что школа, в которой осуществлялась реализация программы является сельской малокомплектной школой, занятия проводились одновременно со всеми обучающимися.

Для работы кружка были разработаны:

- программа по подготовке к Спартианским играм;
- программа Спартианских игр для учащихся 6 – 9-х классов.

Программа по подготовке к Спартианским играм была создана с учетом результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента.

Для совершенствования процесса физического воспитания, разъяснения и пропаганды идей олимпизма в программе по подготовке к Спартианским играм было определено шесть разделов:

I. Теоретические сведения – на изучение данного раздела было выделено шесть часов, занятия проводились в форме бесед, лекций.

II. Способы физкультурной деятельности – на изучение данного раздела было определено четыре часа, в рамках которых обучающиеся знакомились с оценкой самочувствия и с функциональными пробами.

III. Физическое совершенствование – данный раздел включал работу по двум направлениям:

1. Общефизическая подготовка (ОФП) – занятия проводились с целью развития и совершенствования физических качеств обучающихся;

2. Физические упражнения из базовых видов спорта:

- на материале раздела «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Дартс».

Общее количество часов, отведенное на изучение раздела составило 48 часов (20 часов – ОФП и 28 часов- физические упражнения из базовых видов спорта)

IV. Развитие когнитивных способностей – в рамках изучения данного раздела обучающимся были предложены занятия по шахматам и шашкам. Общая продолжительность изучения данного раздела составила 14 часов. На изучение каждой игры отводилось 7 часов, по одному часу в неделю.

V. Создание стенда – данный раздел является и темой занятия, которое предполагает обобщение знаний, полученных в ходе реализации программы и наглядного представления изученного материала.

VI. Контрольные упражнения – в рамках данного раздела обучающимся предлагалось выполнить контрольные упражнения, позволяющие судить об успешности или неуспешности реализации предложенной программы по подготовке к Спартианским играм.

Результатом реализации программы стало проведение Спартианских игр для обучающихся 6-9х классов. Программа Спартианских игр состоит из двух блоков:

1. спортивная часть, включает в себя выполнение физических упражнений, требующих максимально возможных результатов от каждого участника;

2. художественно-творческие конкурсы, направленные на реализацию творческих, умственных способностей участников.

Контрольные измерения, проводимые во время проведения педагогического эксперимента по изменению уровня физической подготовленности, уровня развития интереса, исследования мотивов посещения уроков физической культуры обучающимися осуществлялись в два этапа- I этап – октябрь 2020 г; II этап – май 2021 г.

Анализ результатов заключительного тестирования школьников показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях. При этом наибольший положительный эффект от реализации предлагаемой нами программы определился в подтягивании и наклоне вперед из положения сидя. В этих упражнениях среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены соответственно на 283% ($P < 0,01$) и 210,2% ($P < 0,01$). В поднимании туловища из положения лежа среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на 25,7%, что свидетельствует о повышении силы мышц передней части туловища. Менее выраженные статистически значимые положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих качества выносливости, быстроты и скоростно-силовые способности. Так, среднегрупповые результаты исходного тестирования в беге на 500 м были улучшены на 17,1% ($P < 0,05$), в беге на 30 м – на 10,4% ($P < 0,05$), а в прыжках в длину с места – на 12,6%.

Наименьший, однако, статистически достоверно значимый положительный эффект реализации предлагаемой нами программы наблюдали в динамике координационных способностей школьников. Среднегрупповое улучшение результатов исходного тестирования в челночном беге составило 3,6% ($P < 0,05$).

Таким образом, реализация предлагаемой нами программы совершенствования процесса физического воспитания школьников с использованием элементов Спартианских игр позволяет существенно стимулировать процесс улучшения физических кондиций школьников.

Сравнительный анализ между результатами, полученными в начале исследования и в конце исследования, показал, что у обучающихся произошли улучшения в уровне физической подготовленности (Таблица).

Таблица. Динамика уровня физической подготовленности обучающихся

Этап		Тестовые упражнения						
		челночный бег 3x10, с	прыжок в длину, см	бег 30 м, с	наклон, см	поднимание туловища за 1 мин, к-во	подтягивание, к-во	бег 500м, с
Исходный		8,71 ±0,71	143,0 ±19,19	6,52 ±0,43	3,33 ±3, 36	37,55 ±6,06	2,0 ±1,68	2,26 ±15,4
Заключительный		9,02 ±1,03	161,0 ±27,27	5,84 ±0,63	10,33 ±6,39	47,22 ±5,72	7,66 ±3,70	2,01 ±14,5
Различия	абсол	0,31	18,0	0,68	7,0	9,67	5,66	0,25
	%.	3,6	12,6	10,4	210,2	25,7	283,0	17,1
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05	<0,01	<0,05	<0,01	<0,05

Повторное проведение анкетного опроса показало, что концу учебного года явно прослеживается повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой, причем на первый план выходят мотивы,

связанные с укреплением здоровья и физических кондиций, желание активной и интересной двигательной деятельности.

Из повторного проведения ранжирования предметов школьной программы учащихся 6 – 9-х классов были получены данные, дающие основание сделать вывод о положительном изменении возрастной динамики интереса детей к урокам физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе анализа, синтеза и обобщения данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования, проведения исследований, планирования и апробации программы были решены следующие задачи:

1. показаны возможности физической культуры в содействии решению воспитательных задач с помощью современного подхода в решении задач гуманизации спорта и духовно-нравственного воспитания физической культурой и спортом на примере системы воспитания «СпАрт» разработанной В.И. Столяровым;

2. разработана альтернативная программа физического воспитания учащихся в условиях общеобразовательной школы, гармонично сочетающая в себе физическое совершенствование с развитием когнитивных способностей, реализуемая в рамках кружковой работы, даже в условиях малокомплектной школы.

Программа рассчитана на 82 часа обучения и сочетает в себе теоретическую подготовку и развитие физических качеств. Для совершенствования процесса физического воспитания, разъяснения и пропаганды идей олимпизма в программе по подготовке к Спартианским играм было определено шесть разделов:

I. Теоретические сведения – на изучение данного раздела было выделено шесть часов, занятия проводились в форме бесед, лекций.

II. Способы физкультурной деятельности – на изучение данного раздела было определено четыре часа, в рамках которых обучающиеся знакомились с оценкой самочувствия и с функциональными пробами.

III. Физическое совершенствование – данный раздел включал работу по двум направлениям:

1) Общефизическая подготовка (ОФП)

2) Физические упражнения из базовых видов спорта (на материале разделов «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Дартс»).

IV. Развитие когнитивных способностей – в рамках изучения данного раздела обучающимся были предложены занятия по шахматам и шашкам.

V. Создание стенда – данный раздел является и темой занятия, которое предполагает обобщение знаний, полученных в ходе реализации программы и наглядного представления изученного материала.

VI. Контрольные упражнения – в рамках данного раздела обучающимся предлагалось выполнить контрольные упражнения, позволяющие судить об успешности или неуспешности реализации предложенной программы по подготовке к Спартианским играм.

3. подобран диагностический инструментарий для оценки эффективности предлагаемой программы физического воспитания школьников, включающий комплекс методик, использующихся в ходе контрольных срезов и позволяющих осуществлять мониторинг за совершенствованием процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Для определения уровня физической подготовленности использовались следующие тесты: челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, бег 30 м., наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., подтягивание из виса на высокой перекладине, бег 500 м.

Наибольший положительный эффект от реализации предлагаемой нами программы определился в подтягивании (изменился на 283% ($P < 0,01$))

и наклоне туловища (изменился на 210,2% ($P<0,01$)). В поднимании туловища из положения лежа среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на 25,7%. Менее выраженные статистически значимые положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих качества выносливости, быстроты и скоростно-силовые способности. Так, среднегрупповые результаты исходного тестирования в беге на 500 м были улучшены на 17,1% ($P<0,05$), в беге на 30 м – на 10,4% ($P<0,05$), а в прыжках в длину с места – на 12,6%.

Наименьший, однако, статистически достоверно значимый положительный эффект реализации предлагаемой нами программы наблюдали в динамике координационных способностей школьников. Среднегрупповое улучшение результатов исходного тестирования в челночном беге составило 3,6% ($P<0,05$).

Полученные данные анкетирования и ранжирования предметов школьной программы свидетельствуют о том, что возрастная динамика интереса школьников к урокам физической культуры стала приобретать положительный характер.