



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Формирование ценностного отношения к физической культуре
у старшеклассников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 – «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

64,26 % авторского текста

Выполнила:

Студентка группы ОФ 514/073-5-1
Шавкунова Полина Владимировна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 20 » 07 2017 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:

д.б.н., профессор кафедры БЖ и МБД
Мамылина Наталья Владимировна

д.п.н., профессор



Тюмасева З.И.

Челябинск

2017 год

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Физическое воспитание старшекласников и особенности занятий физической культурой.....	7
1.1 Общая характеристика физической культуры.....	7
1.2 Физическая культура в системе школьного образования.	13
1.3 Содержание общей физической подготовки старшекласников.....	16
1.4 Психо – физиологические особенности организма старшекласника...20	
Выводы по 1 главе.....	24
Глава 2. Результаты формирования у школьников ценностного отношения к физической культуре.....	25
2.1 Организация и методы исследования.....	25
2.2 Психологические методики.....	26
2.3 Методики оценки общей физической подготовленности школьников исследуемых групп в динамике учебного года.....	28
2.4.Методы статистической обработки результатов исследования.....	29
2.5 Комплексная программа формирования у школьников ценностного отношения к физической культуре	29
2.6 Результаты исследования и их обсуждение.....	42
2.6.1 Результаты психологических методик.....	42
2.6.2 Результаты оценки общей физической подготовки старшекласников в динамике учебного года.....	60
Выводы по 2 главе.....	64
Заключение.....	66
Рекомендации.....	68
Список литературы.....	69
Приложение.....	75

Введение

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является главной актуальнейшей проблемой, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников значится в приоритете в политике страны в сфере образования. В современных условиях школа должна выполнять не только образовательную функцию, но и делать все для сохранения и укрепления здоровья детей, потому как именно через школу проходит каждый.

В русской и западной науке проблему здорового образа жизни касались такие врачи и мыслители как Ф. Бэкон, Х. Де Руа, П. Ж. Кабанис, Ж. Ламетри, М. Ломоносов, А. Радищев, Б. Спиноза.

Все то, что происходит в современной жизни, неблагоприятная окружающая среда, нервные перегрузки, проблемы социального характера, вредные привычки (наркомания, курение, алкоголизм), все это, негативно сказывается на состоянии здоровья как взрослых людей, так и подрастающего поколения. Поэтому задача педагога состоит не просто обучить детей средствам физического воспитания, а сформировать у учащихся понятия о важности физической культуры. Ведь здоровый образ жизни в дальнейшем будет способствовать улучшению состояния общего здоровья нации.

Необходимость углубленного исследования вопроса отношения школьников к физической культуре связано с тем, что состояние здоровья учеников в современных условиях сильно ухудшается.

Так, согласно данным, имеющимся в распоряжении директора департамента государственной политики в сфере воспитания,

дополнительного образования и соцзащиты, на сегодняшний день к категории здоровых можно отнести не более 10 процентов от общего числа выпускников общеобразовательных учреждений страны, остальные же 90% уже имеют различные проблемы и отклонения в психологическом, физическом и нервном развитии [59]. По данным статистики в России с каждым годом все больше снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Что же касается факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья российских школьников, то в качестве одного из наиболее существенных называют низкую двигательную активность.

Показатели, которые характеризуют физическую работоспособность и физическую подготовку у нынешних подростков намного ниже, чем у их сверстников 80 – 90-х годов, из-за чего приблизительно половина выпускников 11 классов мальчиков и до 75 % девочек не могут выполнить нормативы физической подготовки.

Официальная статистика не перестает пугающе констатировать об ухудшении здоровья учеников школ.

За годы обучения в школе, здоровье детей ухудшается в несколько раз. Именно прогрессирующее ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения делает данную тему особо актуальной.

С началом учебного года значимо возрастает объем умственного труда школьников, при этом сильно ограничивается двигательная активность. Поэтому правильное физическое воспитание – необходимое условие всестороннего гармоничного развития ученика.

Если в младшем школьном возрасте донести до ребенка важность физической культуры очень сложно, и можно в основном только игровым способом, то в старшем школьном возрасте желание быть красивым, здоровым позволяет привить учащимся любовь к занятиям физической культурой.

В целях увеличения двигательной активности всего населения РФ, в том числе и школьников, в 2013 году в России было принято решение о возрождении комплекса ГТО, цели и задачи которого: гармоничное и всестороннее развитие личности, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения; физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни, формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель исследования: Оценка эффективности педагогических воздействий направленных на формирование ценностного отношения к физической культуре старшеклассников.

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предмет исследования: процесс формирования ценностного отношения старшеклассников к физической культуре.

Гипотеза: предполагается, что если во время учебного процесса средствами физической культуры использовать различные психологические методики, направленные на формирование ценностного отношения к физической культуре, то можно сформировать у школьников потребность здорового образа жизни, а, следовательно, укрепить их здоровье.

Задачи:

1. Проанализировать методологические подходы к формированию у школьников ценностного отношения к физической культуре и его роль в укреплении здоровья.

2. Разработать программу организационно - методических мероприятий в рамках учебного процесса учащихся 10 класса, направленную на формирование ценностного отношения к физической культуре.
3. Оценить эффективность предложенной программы организационно - методических мероприятий, направленных на воспитание ценностного отношения старшеклассников к физической культуре, в динамике учебного года.

База исследования: МОУ КСОШ №1 г. Катайск, Курганская область.

Этапы исследования:

1. Накопление и изучение источниковедческого материала по теме квалификационной работы (2015г).
2. Разработка программы по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников.
3. Проведение исследования, с целью проверки эффективности разработанной программы (сентябрь 2015г – май 2016г).
4. Обработка результатов, их трактовка, выводы по всей работе и обобщение, полученных материалов в виде квалификационной работы на тему «Формирование ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников» (июнь 2016 г – май 2017г).

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2х глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Физическое воспитание старшеклассников и особенности занятий физической культурой

1.1 Общая характеристика физической культуры

Возникла физическая культура, по сути, как социальное явление. Её появление и развитие связано с выполнением естественных, т.е. природных потребностей людей, однако это не позволяет сводить физическую культуру к биологическим началам, и не дает признать её независимости от основных условий жизни общества. Физическая культура, да и культура общества в целом, – является результатом социального развития. Ее характер и состояние в использовании обуславливаются, в итоге, основными общественными взаимоотношениями и степенью формирования производительных сил общества [15].

Изучив результаты исследования обширного материала, академик Н.И. Пономарев, сделал вывод, оказавшийся основополагающим для истории возникновения и первоначального развития физического воспитания: «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела. Организма человека как главной производительной силы». В этом развитии охота, как форма работы, сыграла решающую роль. Именно в этот период человек оценил преимущества новых навыков, жизненно необходимых движений, качеств силы, выносливости, быстроты [6].

Как мы можем узнать по научной истории общества, развитие физической культуры продвигалось в органическом единстве с трудовой деятельностью. Начальные трудовые формы призывали человека иметь развитые физические способности, а также сами содействовали их развитию. Именно общественный труд создал все условия для отделения физической культуры в особенную сферу человеческой деятельности.

Притом, что неким прототипом ряда элементов физической культуры (физические упражнения, такие как бег, прыжки, метания и др.), составивших в первую очередь средства, необходимые для подготовки молодого поколения к труду, явились первые формы трудовой деятельности. С появлением войн значительное воздействие на развитие прикладной физической культуры стало оказывать военное дело [14].

Как вид деятельности, физическая культура, имеет свою специфическую основу в виде целесообразной двигательной активности человека. По-другому, двигательная активность представляет собой оптимальные формы (деятельность, основными моментами которой являются движения, организованные в систему активных, мышечно-двигательных действий). При этом в физическую культуру входят лишь те формы рациональной двигательной деятельности, позволяющие минимальным образом развить нужные в жизни двигательные навыки и умения, обеспечить целенаправленное формирование жизненно необходимых физических способностей, улучшить физические показатели и работоспособность человека [9].

Сущность такой деятельности людей заключается в занятиях физическими упражнениями, придуманных на основе целенаправленных движений. Движения – результат, определенно организованной мышечной деятельности, контролируемые физиологическими механизмами, и обеспеченной различными функциональными и морфологическими системами организма. Так, долгосрочными, текущими и оперативными целями физической деятельности обуславливается целенаправленность движений. Целями одних определенных упражнений могут быть передвижение звеньев тела, спортивного снаряда или элементы тренажерного устройства, развитие усилия в необходимом направлении и заданной величины. Цель выполнения комплекса или серии упражнений может быть: приобретение, усовершенствование какого – либо физического умения, качества или способности. Целью продолжительных

занятий физическими упражнениями является приобретение навыков правильного выполнения движений, достижение высшего уровня двигательных способностей и физического потенциала человека, развитие его здоровья, воспитание трудолюбия, упорства и других важных личностных и общественных нравственных черт и качеств характера [6].

В самом общем виде природное в физической деятельности обуславливается тем, что движения человека, лежащие в ее основе, это результат деятельности его организма как живой системы.

Н.А. Бернштейн, выдающийся советский физиолог, писал: «движения «живут и развиваются» и «жизнь» движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма – от клетки до коры головного мозга».

Физическая деятельность человека, по итогу, направлена в сторону изменений состояния организма, на получение другого – нового уровня физических способностей и качеств. А способности не могут быть достигнуты никаким, кроме как путем тренировки. Фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации, развитию в основе которой лежат приспособления к внешним воздействиям. Это свойство является ключевым, способным обеспечить жизнеспособность организмов, для их саморазвития и выживания при постоянно меняющихся состояниях самого организма [11].

Физическая культура – это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

По-мнению Гелецкого В.М., в ее структуре можно выделить три относительно самостоятельных компонента (аспекта): деятельностный, ценностный и результативный.

1. Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только такой, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.

2. Ценностный аспект физической культуры, как следует из определения, представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

3. Результативный аспект физической культуры – вся совокупность полезных результатов, приобретенные человеком в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

Стержневым, или говорят, системообразующим фактором в рамках трех рассмотренных аспектов физической культуры, безусловно, является деятельностный [11].

В процессе тренировки, благодаря реализации физиологического механизма адаптации происходит накопление человеком все новых и новых физических кондиций, развертывание и мобилизация все новых и новых внутренних ресурсов организма.

Современная наука накопила значительный материал по результатам и характеру воздействия занятий физическими упражнениями на человеческий организм, его морфофункциональный статус.

Различают специфические функции физической культуры и общекультурные (общие).

Специфическими функциями физической культуры, являются только те, которые в полной мере свойственны лишь ей. Поэтому любой другой вид общей культуры не может заменить физическую культуру в ее специфических функциях. Таких специфических функций можно выделить три:

- 1– функция физического воспитания;
- 2– оздоровительно – рекреативная функция;
- 3– соревновательно – достиженческая функция.

Функция физического воспитания

Физическое воспитание, как было сформулировано ранее, представляет собой специально организованный процесс, сущностью которого является развитие двигательных способностей, обучение движениям, овладение физкультурными знаниями и формирование потребности в физкультурных занятиях. Основным средством целенаправленного воздействия на физическое развитие человека является физическое упражнение. Применение различных систем физических упражнений позволяет существенно улучшить многие морфофункциональные показатели организма человека. Не менее важное значение для человека имеет и то, что в процессе физического воспитания происходит увеличение объема двигательных навыков, и овладение наиболее эффективными способами выполнения жизненно важных двигательных действий. Таким образом, функция физического воспитания позволяет удовлетворить потребность людей в физическом совершенствовании.

Оздоровительно – рекреативная функция

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно – сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности, и в этом плане выполняет компенсаторную роль при

дефиците мышечной активности. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т.д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем также лечебное направление в физической культуре.

Соревновательно – достиженческая функция

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью физической культуры. Основная цель данной деятельности – повышение личного спортивного достижения. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего самую способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта. А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки [11].

Жизненное значение этих функций физической культуры объясняется тем, что человек формировался в течение многих тысячелетий как существо практически деятельное. Двигательная активность была и остается совершенно необходимым условием развития, нормального функционирования и самой жизни организма человека. В случае исключения двигательной активности или сведение её к минимуму надолго, это неизбежно будет иметь для человеческого организма самые неблагоприятные последствия. Ведь не случайно в наше время, в результате прогрессирующей механизации, кибернизации и автоматизации процессов производства, уменьшается объем двигательной активности в

основной сфере жизнедеятельности человека, возникла опасность гиподинамии. Лишь органическое внедрение физической культуры в повседневный образ жизни, то, что предусмотрено в подлинно гуманном обществе, является одним из главных условий, которые позволяют не только устранить негативное влияние гиподинамии на физические качества человека, но и направить их развитие в направлении всестороннего совершенствования [36].

1.2 Физическая культура в системе школьного образования

К базовой физической культуре относится в первую очередь фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора основного физического образования и обеспечения базового уровня общей физической подготовленности. Целевой результат, достигаемый с использованием в основе физической культуры в этом направлении, заключается, таким образом, в базовой физической подготовленности. Названа она базовой в том смысле, что, во-первых, характеризуется приобретением основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей. А во-вторых, является общей фундаментальной предпосылкой («базой») для специализации в той или иной избранной деятельности (профессиональной, спортивной и т.п.). Обеспечить такой результат позволяет базовая физическая культура, в этом выражается её специфическая функция.

Основную форму или вид базовой физической культуры называют «школьной физической культурой». Под ней подразумевают физическую культуру, являющуюся учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебно – воспитательных учреждениях, где её применение направлено на то, чтобы заложить основы общего физического

образования, сформировать широкий комплекс жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний; обеспечить разностороннее развитие физических и непосредственно связанных с ними психологических качеств, оптимизировать состояние здоровья – словом, гарантировать уровень физической и общей дееспособности [1].

Важными элементами школьной физической культуры являются, в частности: аналитическая «школа движения», система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоление препятствий и оперирование с предметами и другое [28].

Педагогический организованный многолетний процесс использования базовой физической культуры в образовательно-воспитательных целях представляет собой процесс основного (базового) физического воспитания. При этом в школьных формах наиболее последовательно и полно воплощаются дидактические и воспитательные принципы оптимизации данного процесса, создаются особенно благоприятные условия для его педагогически оправданной организации [2].

Базовая физическая культура не ограничивается лишь школьной формой. Её конкретная направленность, содержание и способы использования изменяются в зависимости от этапов возрастного развития человека и условий его жизни. В связи с этим надо различать пролонгирующие разновидности базовой физической культуры (пролонгировать – продлевать действие). В образе жизни взрослого населения они играют основную роль в дальнейшем повышении уровня базовой физической подготовленности и возможно длительном сохранении достигнутой общей физической дееспособности, в том числе тогда, когда начинает сказываться влияние возрастной эволюции организма. Такие компоненты базовой физической культуры представлены в системе секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке и общекондиционной тренировке различных континентов населения [3].

Спорт как компонент физической культуры. Большинство современных видов спорта сформировалось в качестве специфических элементов физической культуры, составив в совокупности крупную её часть. По сравнению с другими её компонентами спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в той или иной деятельности избранной в качестве предмета спортивной специализации [4].

Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня. В качестве одной из основных частей базовой физической культуры он широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Существенно при этом, что спортивные занятия строятся в решающей зависимости от основной – учебной или профессионально трудовой деятельности. Причем затраты времени и сил на спорт лимитируются тем жестче, чем больше их требует основная деятельность.

Из большого числа людей, вовлеченных в массовое спортивное движение, в сферу спорта высших достижений переходит сравнительно небольшая часть. Это обусловлено тем, что не каждый наделен спортивной одаренностью, позволяющих подняться на уровень абсолютных достижений в спорте, но каждый при соответствующих условиях может получить пользу, став участником массового спортивного движения [32].

В методике проведения уроков выделяют несколько аспектов. Один связан с его стратегией - выбором целей, долгосрочным и средним планированием в рамках избранной педагогической системы. Другой – с определением желательной тактики – выбором ближних целей и задач, установлением эффективных методов развития ученика в той или иной области в связи с раскрытием его индивидуальности. Третий – с отбором конкретных методов, необходимого материала для решения как тактических, так и стратегических задач. Разумеется, в процессе занятий в

сознании педагога должны присутствовать все три стороны, корректировка намеченного процесса также является обязательной частью методики проведения урока. В отношении конкретных форм проведения занятий педагог достаточно свободен и может их варьировать в соответствии с намеченными целями, состоянием ученика. Можно выделить следующие наиболее типичные формы и методы работы на уроке: взаимный творческий поиск; просмотр выполнения упражнения с последующей корректировкой; создание образца, помогающего понять суть исполнительской задачи; показ педагогом нужного упражнения данного для изучения; тренировка – неоднократное повторение, «зубрёжка» на уроке; словесный инструктаж с конкретным разбором целого и отдельных деталей упражнения, особенно нужный при разъяснении заданий на дом; самостоятельная работа ученика под руководством педагога; коллективные занятия [31].

1.3 Содержание общей физической подготовки старшеклассников

На уроках физической культуры, в старших классах, используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы:

1. Легкая атлетика.

В арсенале основных средств раздела легкой атлетики находятся самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются прекрасным всесторонне развивающим фактором, потому как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, большинство функций организма, а прежде всего, сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Помимо того, легкоатлетические упражнения без труда поддаются точной дозировке нагрузки.

2. Гимнастика.

В наибольшей степени основная гимнастика обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как способствует формированию у детей умения управлять своими движениями координировано, красиво, точно. Большое разнообразие упражнений, причисленных к основной гимнастике, дает возможность успешно решать воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Любое гимнастическое упражнение можно с легкостью дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она имеет большие педагогические возможности.

3. Спортивные игры.

Особенной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивление соперников и др.). В игре закрепляются и совершенствуются естественные движения, а также отдельные умения и навыки, полученные на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и психические функции человека одновременно, однако физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке.

4. Лыжная подготовка.

Этот вид двигательной активности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. Во время ходьбы на лыжах работают все основные мышечные группы и системы организма – функционирует сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка с легкостью дозируется по объему и интенсивности.

Основным средством физического развития всех мышечных групп является общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств в их

гармоничном сочетании. В основе может быть любой вид спорта. Для старшеклассников, в современных условиях, общая физическая подготовка является оптимальным средством физического воспитания [31].

Главная цель общей физической подготовки – это развить скорость, силу и выносливость человека, укрепить и улучшить работу сердца и всей кровеносной и дыхательной системы. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Самое верное решение, это приучать к этому с самого детства. А в этом помогают детские игровые комплексы, различные спортивные секции, потому как в этом случае задействованы многие группы мышц. Общая физическая подготовка содействует повышению функциональных возможностей организма, общей работоспособности, является базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта [5].

Перед общей физической подготовкой ставят следующие задачи: достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силе мышц; приобретение общей выносливости; повышение быстроты выполнения различных движений, общей скоростной способности; увеличение подвижности основных суставов, эластичности мышц; улучшение ловкости в самых различных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умения скоординировать свои движения; обучение выполнять движения без лишних напряжений, овладение умением расслабляться [20].

С общей физической подготовкой связан результат физического совершенствования – степень здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сформировавшихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни [30].

Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда обуславливаются реальными запросами и условиями жизни общества на

каждом историческом этапе. Но также, в них всегда присутствуют требования к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом нужно понимать, что зачастую даже общая физическая подготовленность высокого уровня, не может гарантировать успех в конкретном спорте или в различных видах профессиональной деятельности. Это говорит о том, что в разных случаях требуется развитие разных физических качеств, т.е. необходима специальная подготовка. Общая физическая подготовка строит фундамент для последующего увеличения нагрузок. Абсолютно все спортсмены, особенно в боевых единоборствах, уделяют много времени общей физической подготовке [35].

На уроках по общей физической подготовке, для того, чтобы отслеживать физическое развитие учащихся старших классов включают такие контрольные нормативы: подтягивания; отжимания; прыжок в длину с места; челночный бег; упражнения на гибкость; прыжки через скакалку; приседания на одной ноге; поднимания ног до 90 градусов; бег 60м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 5000м; прыжки в длину с разбега; метание гранаты; акробатические комплексы; контрольные упражнения по игровым видам спорта.

Старшеклассники также должны знать: историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов; способы предупреждения травм и оказания первой помощи; основы правильного питания; правила спортивных игр; основы стрельбы; разные виды лыжного хода; правила легкой атлетики; гимнастические термины; правила организации соревнований; правила самостоятельного выполнения упражнений. Учащиеся должны уметь: подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; акробатические упражнения, группироваться; использовать различные тактические действия; владеть техникой игры перемещений во время игры; использовать страховку и само страховку; владеть техникой бега; использовать самоконтроль за

состоянием здоровья [41].

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка и профессионально – прикладная физическая подготовка [56].

1.4 Психологические особенности организма

старшеклассника

Старшеклассники – это дети от 15 до 18 лет. Дети старшего школьного возраста в основном отличаются спокойным ростом и развитием. Подходит к концу их половое созревание. Юноши и девушки становятся максимально различны в размерах и формах тела. Юноши обгоняют девушек в росте и массе. Темп роста тела замедляется, заметно нарастает мышечная сила, увеличивается объем грудной клетки, заканчивается окостенение скелета. Мышцы эластичные, по химическому составу близятся к мышцам взрослого. Выравнивается характерное для подросткового возраста несоответствие в росте сердца и кровеносных сосудов, уравнивается кровяное давление, устанавливается ритмичная работа желез внутренней секреции. Окончательно формируется ЦНС и собственное мировоззрение [50].

Если отношения в семье хорошие, то после подросткового возраста – этапа эмансипации от взрослых – обычно возобновляются эмоциональные контакты с родителями, к тому же на гораздо лучшем, сознательном уровне. С родителями обговариваются жизненные вопросы, будущие перспективы, профессиональная деятельность.

Школьник старших классов считает идеалом, того взрослого, которому он доверяет. В своем окружении он отмечает и уважает различные человеческие качества, которые являются для него эталонными в различных областях: взаимоотношений людей, моральных норм, разных видах деятельности. Старшеклассник ищет свое собственное совершенное «Я» – каким он желает стать и будет во взрослой жизни. Одновременно, отношения с взрослыми, становятся доверительными и держат определенную дистанцию. Конечно, суть такого общения является важным для детей, но это не интимная информация [26].

Общение с детьми своего возраста необходимо в ранней юности, но оно имеет совсем другие функции, чем общение с взрослыми. Если к доверительным разговорам с взрослыми ребенок прибегает зачастую только в сложных ситуациях, когда он сам не может принять решение, касаясь его будущих планов, то общение со сверстниками остается интимным, исповедальным.

Способности к интимной юношеской дружбе и романтической любви, которые возникают в этот период, скажутся в будущей взрослой жизни. Эти наиболее глубокие отношения определяют важные стороны развития личности, моральное самоопределение и то, как будет проявлять любовное чувство уже взрослый человек [48].

Старший школьный возраст характеризуется:

1. Сохраняется материальная и эмоционально – комфортная функция семьи;
2. Сохраняется значимость роли школы в удовлетворении познавательных и социально – психологических потребностей;
3. Изрядно повышается роль самообразования и самовоспитания;
4. Увеличивается способность сопротивляться отрицательным влияниям среды.

Изменения, происходящие в период старшего школьного возраста, связаны с: окончанием формирования соматопита, сформированностью

представления о своей уникальности, отстранением от родителей, появлением потребностей романтического плана, построением новой системы отношений с родителями и поиском смысла жизни [26].

Старшеклассники пребывают на «пороге» вступления в самостоятельную жизнь. Наибольшую актуальность приобретает проблема самоопределения как определения своего места во взрослом мире. Юношей и девушек волнуют многие серьезные вопросы: как найти своё место в жизни, выбрать дело в соответствии со своими возможностями и способностями и многое другое. Для того чтобы определить временную перспективу (представления о будущей жизни) необходимо выявить основные мотивы (то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается) и жизненные ценности личности [33].

У школьников в возрасте 15 – 17 лет заканчивается формирование познавательной сферы. В большей степени изменения наблюдаются в мыслительной деятельности. В старшем школьном возрасте у детей повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании. В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей [52].

Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные

способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические качества.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается [19].

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико – тактической подготовленности [11].

Выводы по 1 главе

1. Физическая культура, являющаяся учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебно – воспитательных учреждениях и применение которой связано с тем, чтобы сформировать базу общего физического образования, призвана сформировать все жизненно необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания; обеспечить всестороннее развитие физических и психологических качеств, а главное – оптимизировать состояние здоровья, гарантируя уровень физической и общей дееспособности.

2. Педагогический организованный многолетний процесс использования базовой физической культуры в образовательно – воспитательных целях представляет собой процесс основного (базового) физического воспитания. При этом в школьных формах наиболее последовательно и полно воплощаются дидактические и воспитательные принципы оптимизации данного процесса, создаются особенно благоприятные условия для его педагогически оправданной организации.

3. На уроках физической культуры в старших классах используются физические упражнения из разделов: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, с помощью которых и формируются все необходимые двигательные навыки.

4. В любом возрасте основным средством физического развития всех мышечных групп является общая физическая подготовка, однако стоит учитывать психологические особенности старшеклассников для более правильного и качественного построения плана работы и получения наиболее высоких результатов.

Глава 2. Результаты формирования у школьников ценностного отношения к ФК

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МОУ КСОШ №1 города Катайска Курганской области. В исследовании принимало участие 25 учащихся 10 класса – 7 мальчиков и 18 девочек, из которых были сформированы 2 группы по 12 и 13 человек. В течение учебного года контрольная группа (КГ) занимались по базовой общеобразовательной программе физической культуры, а для экспериментальной группы (ЭГ) была разработана программа формирования ценностного отношения к физической культуре: проведены тестирования и опросы ценностного отношения, спортивные мероприятия, предложен комплекс физических упражнений для выполнения в домашних условиях, проведена работа с родителями и преподавателями школы, произведен обзор спортивных секций школы и города.

Цель исследования: Оценить эффективность педагогических воздействий, направленных на формирование ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников.

Аксиология, являясь самостоятельной наукой, имеет свой собственный категориально – понятийный аппарат. Базовые аксиологические категории и понятия представляют собой строгую и аргументированную внутренне непротиворечивую систему, в которую входят: ценность, ценностное отношение, ценностные ориентации, ценностное самоопределение и др.

Для того чтобы сформировать ценностное отношение к чему-либо, нужно для начала чтобы субъект обратил внимание на эту ценность, узнал все необходимые ему сведения о ней и понял ее значения. В социологии это называется ценностной ориентацией объекта исследования.

В том случае, если значение ценностей раскрывается с помощью воспитания или этнического чувства, представляют собой иерархическую лестницу, своего рода «пирамиду ценностей», базой которой представляют наиважнейшие жизненные ценности. А для того, чтобы сформировать ценностное отношение к чему-либо, необходимо определить ценностную ориентацию личности. И если данный объект не входит в иерархическую базу ценностей данной личности, то применяя психолого – педагогические воздействия попытаться ввести его в число жизненно важных ценностей, а позже формировать ценностное отношение к данному объекту.

Ценностные ориентации, являясь одним из центральных личностных образований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его деятельности [20].

Для нашего исследования мы выбрали следующие психологические методики: М. Рокича «Ценностные ориентации», Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» и ценностный опросник Шварца.

По – нашему мнению, данные методики наиболее подходят для проведения в старших классах и в совокупности дают наиболее достоверную общую картину о ценностях школьников.

2.2 Психологические методики

1) Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет

многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой – то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности – цели и ценности – средства [20].

2) Методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»

Шкалы: «Ценность» и «доступность» для человека каждой из общечеловеческих ценностей: активная, деятельная жизнь; здоровье (физическое и психическое); интересная работа; красота природы и искусства; любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком; материально – обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); наличие хороших и верных друзей; уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие); свобода как независимость в поступках и действиях; счастливая семейная жизнь; творчество (возможность творческой деятельности).

Назначение теста заключается в диагностике раскогласования, дезинтеграции в мотивационно – личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней

конфликтности, блокады основных потребностей, а также уровня самореализации, интегрированности, гармонии [20].

3) Ценностный опросник Шварца

Данная методика позволит обучающимся изучить особенности своей ценностно – мотивационной сферы, что необходимо для осознанного и взвешенного принятия решений о своем профессиональном будущем.

Опросник Шварца состоит из двух частей:

первая часть опросника предназначена для изучения ценностей, идеалов и убеждений, оказывающих влияние на личность. Список ценностей состоит из двух частей: существительных и прилагательных, включающих 57 ценностей. Испытуемый оценивает каждую из предложенных ценностей по шкале от 7 до -1 баллов;

вторая часть опросника Шварца представляет собой профиль личности. Состоит из 40 описаний человека, характеризующих 10 типов ценностей. Для оценки описаний используется шкала от 4 до -1 баллов [20].

2.3 Методики оценки общей физической подготовленности

школьников исследуемых групп в динамике учебного года

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие физических качеств человека. Основу общей физической подготовки может составить либо какой – то вид спорта, либо комплекс упражнений.

Без общей физической подготовки не обойтись ни в одном виде спорта, так как она обеспечивает гармоничное и всестороннее физическое развитие, а также является базой не только в конкретных видах спорта, но и для военной и трудовой деятельности.

Для оценивания общей физической подготовки школьников экспериментальной и контрольной группы мы выбрали данные тесты: бег 100м (сек); бег 1000м (сек); прыжок с места (см); подтягивания (раз); наклон вперед сидя (см); челночный бег 4*10 (сек).

2.4 методы статистической обработки результатов исследования

Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе [41]. Статистическая обработка результатов исследований проводилась с использованием программы Excel 2000 и STATISTICA 8.0. Ввиду малого объема выборки для проверки гипотезы о наличии или отсутствии различий между экспериментальной и контрольной группами использовали непараметрический метод – критерий Манна-Уитни. Рассчитывали M среднее, различия считались достоверными при $p < 0,05$.

2.5 комплексная программа формирования ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников

Цель программы

формирование у старшеклассников:

- ценностного отношения к своему здоровью и образу жизни на основе передачи школьникам знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
- важных социальных навыков, которые способствуют успешной социальной адаптации, профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения.

Задачи:

1. Популяризация массовых видов спорта через внеурочную деятельность.
2. Активизация участия обучающихся и их родителей в спортивно – массовых мероприятиях различного уровня.
3. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.

Формы реализации: В рамках учебного процесса; во время внеклассных мероприятий; во внеурочное время.

Сроки реализации: в течение учебного года.

Работа по программе реализуется на основании результатов, полученных с помощью психологических методик: М. Рокича «Ценностные ориентации», Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», Ценностный опросник Шварца.

1) В рамках учебного процесса.

№ п/п	Вид программного материала.	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	Всего часов
1.	Легкая атлетика.	14			14	28
2.	Лыжная подготовка.			20		20
3.	Спортивные игры	13	21			34
4.	Гимнастика			10	10	20
5.	Итого.	27	21	30	24	102

Примечание: распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 классов.

Общее количество часов за учебный год – 102ч

	<p>- Перекатами с пятки на носок, руки на пояс;</p> <p>- Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Бега:</p> <p>- В стойке волейболиста правым боком, приставными шагами;</p> <p>-В стойке волейболиста левым боком, приставными шагами;</p> <p>- Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения в беге:</p> <p>- Через середину в колонне по одному, захлест голени;</p> <p>- В обход налево - направо в колонны по – одному;</p> <p>- Через середину в колонне по одному, с высоким подниманием бедра;</p> <p>- В обход налево - направо в колонны по – одному;</p> <p>- Через середину в колонне по одному, шагом;</p> <p>- В обход налево прыжками через линию на двух ногах;</p> <p>- Шагом в колонне по - одному.</p> <p>5. ОРУ с волейбольными мячами:</p> <p>а) И.п. – мяч в прямых руках над головой. Отведение прямых рук за голову;</p> <p>б) И.п. – мяч перед грудью. повороты корпуса влево- вправо («скручивание»);</p> <p>в) проносы мяча под ногами</p>	<p>12м</p> <p>12м</p> <p>12м</p> <p>12м</p> <p>12м</p> <p>50м</p> <p>4мин</p> <p>5раз</p> <p>5раз</p> <p>5раз</p>	<p>правильной осанки, дистанции Руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч.</p> <p>Дистанция 2 беговых шага.</p> <p>Своевременность подачи команд.</p> <p>Перестроение по парам для упражнений с мячами.</p> <p>Учащиеся через одного берут мячи. Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Амплитуду движений постепенно увеличивать Поворот выполняется в сторону ноги, делающий шаг, мяч проносится под ногой на уровне голени, глубокие выпады, сзади стоящая нога прямая, мяч держать руками, ноги работают быстро и часто.</p>
--	--	---	--

	<p>(восьмёрка);</p> <p>г) выпады в стороны, руки с мячом вперед;</p> <p>д) прыжками в приседе, мяч на коленях;</p> <p>е) бег на месте, перебрасывая мяч из левой руки в правую.</p> <p>6. Специальные упражнения:</p> <p>а) Передача мяча в парах двумя руками из-за головы, ловля двумя руками;</p> <p>б) Передача мяча одной рукой, ловля двумя руками;</p> <p>в) Бросок мяча с отскоком от пола двумя руками, с наклоном вперед;</p> <p>г) Бросок мяча с отскоком от пола одной рукой.</p>	<p>5раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8-10раз</p>	<p>Акцент на движение кистей рук по траектории, точно в руки партнеру.</p> <p>Акцент на движение кистей рук.</p> <p>Акцент на движение кистей рук.</p>
2	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Упражнения в парах:</p> <p>1) Подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи.</p> <p>2) Подбросить мяч и поймать его, сопровождая движением вперед-вверх, имитируя передачу.</p> <p>3) Тоже, с точного броска партнёра, вернуть мяч.</p> <p>4) Тоже упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру.</p>	<p>(25мин)</p> <p>10раз</p> <p>10раз</p> <p>10раз</p> <p>10раз</p>	<p>Обратить внимание учащихся на искажение техники. Кисти рук образуют полусферу, повторяющую поверхность мяча, находятся на уровне лба перед лицом, ноги слегка согнуты.</p> <p>Правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, работа рук и ног.</p> <p>Подходить под отскочивший от пола мяч.</p> <p>Кисти рук образуют полусферу, ноги слегка согнуты Следить за перемещением под мяч.</p> <p>Мяч должен опускаться точно на</p>

	<p>5) Верхняя передача мяча над собой на среднюю высоту (1 – 1,5 м над головой)</p> <p>6) Верхняя передача партнеру после отскока мяча от пола.</p> <p>7) Низкий дриблинг мяча в пол (20-30 см) двумя руками на месте;</p> <p>8) Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания.</p> <p>9) Верхняя передача партнеру.</p> <p>Подвижные игры для закрепления верхней передачи мяча:</p> <p>«Мяч капитану»</p>	<p>10раз</p> <p>10раз</p> <p>15-20раз</p> <p>3мин</p>	<p>голову. Точность передачи, постоянно двигаться на полусогнутых ногах.</p> <p>По кругу, несколько групп по 4-5 человек, водящий (капитан) в центре.</p> <p>Капитан выполняет верхнюю передачу мяча после собственного наброса любому игроку, который возвращает его таким же способом. За неточную передачу, игрок меняется местами с водящим. Кто хорошо владеет техникой передачи, разрешается выполнять передачу без ловли мяча. Следить за дыханием, медленное выполнение упражнений, без рывков.</p> <p>Две команды на противоположных сторонах волейбольной площадки, по 3 мяча у каждой. По сигналу игроки стараются передать мяч через сетку на другую половину. По внезапному свистку, команда с меньшим количеством мячей выигрывает. Под сеткой передача не считается. Способ передачи - только верхняя двумя руками.</p>
--	---	---	--

3	<p>Упражнения на гибкость: Сесть на пол, выполнить несколько упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Подвижная игра: «Залетный мяч».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока.</p> <p>Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	(3мин)	<p>Ходьба в обход зала в колонне по – одному, дежурный убирает мячи.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке.</p> <p>Обратить внимание на общие ошибки.</p>
---	--	--------	---

Конспект урока № 2

План – конспект урока по физической культуре в 10 классе.

Тема урока: « Техника передач, и техника ведение мяча в баскетболе.

Цель урока: Обучить навыкам передачи и ведению мяча.

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике элементов баскетбола:
- учить передачи и ловли мяча

- ведение мяча

Оздоровительные: развитие быстроты, координационных способностей

Воспитательные: воспитывать трудолюбие, ответственность и взаимодействие.

Тип урока: совершенствование с выполнением пройденного материала.

Метод проведения: поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: мячи баскетбольные, стойки, свисток, секундомер.

№ п./п.	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<p align="center">Вводная часть</p> <p>Построение, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки за головой -на пятках, руки за головой - подъемы с пятки на носок – перекатом <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -по кругу – приставными шагами правым (левым) боком <p>Комплекс ОРУ на осанку:</p> <p>1.и.п. стоя спиной к стене,1-2 шаг вперед,3-4 шаг назад.</p> <p>2.и.п. – то же, 1-4 скользя руками по стене, поднять руки вверх, 5-8 опустить руки в и.п.</p> <p>3.и.п. – руки на поясе, 1-2 наклон влево 3-4 и.п. То же – вправо</p> <p>4.и.п. – пятки вместе, носки врозь, руки за головой, 1-2 присесть на</p>	(12 мин)	<p>Лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных.</p> <p>Подняться выше на носки. Руки точно за головой, лопатки сведены, смотреть вперед.</p> <p>Упражнения для укрепления свода стопы (профилактика плоскостопия)</p> <p>Стены касаться затылком, лопатками, ягодицами, пятками, ноги прямые.</p> <p>Следить за положением туловища.</p>

2	<p>носок, колени в стороны 3-4 и.п.</p> <p>5.и.п. - то же, руки на поясе, 1 – правую ногу вперед на носок, 2 – поднять ногу вверх вперед, 3 – опустить ногу на носок, 4 – и.п.</p> <p>6.и.п. – лежа на спине, руки в стороны 1-2 прогнуться в спине, руки вперед-вверх, 3-4 и.п.</p> <p>7.и.п. – основная стойка, руки внизу 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны 2 – и.п. 3 – прыжком ноги врозь, руки вверх (хлопок) 4 – и.п.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Совершенствовать варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Занимающиеся разбиваются на пары у каждой из которых мяч и встают лицом к друг другу на расстоянии 4-х метров: - передача на месте от груди низом - передача на месте от груди верхом - передача в движении от груди низом - передача в движении от груди верхом</p> <p>2.Обучение ведению мяча в разных стойках.</p> <p>Занимающиеся стоят в 2 линии и работают поочередно - ведение мяча на месте в низкой стойке правой и левой рукой - ведение мяча шагом в средней стойке прямо вперед, правой (туда) и левой рукой (обратно) - ведение мяча в движении боком приставным шагом, правой рукой - ведение мяча правой рукой с поворотом через правое плечо</p> <p>Игра «Мяч среднему» Занимающиеся делятся на 3 группы. Встают в 3 круга. В центре круга находится водящий с мячом. По сигналу учителя водящий</p>	<p>(25 мин)</p> <p>10мин</p> <p>По 5 раз</p> <p>15 мин</p> <p>15 ударов</p> <p>По 30м</p> <p>5мин</p>	<p>Упражнения для профилактики сколиозов.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Вдох на 1-2, выдох на 3-4.</p> <p>Стараться делать броски от груди точно партнеру.</p> <p>Обратить внимание на работу кисти руки.</p> <p>Следить за высотой отскока мяча (до пояса).</p> <p>Приставной шаг выполнять на согнутых ногах</p> <p>Все передачи делать от груди.</p>
---	--	---	---

3	<p>бросает поочередно мяч игрокам и получает его обратно. После броска последнего, водящий поднимает мяч вверх. Побеждает тот, кто первый поднимет мяч вверх.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход.</p> <p>Повторить упражнения на осанку</p>	(3 мин)	<p>Дежурный убирает мячи.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке.</p> <p>Обратить внимание на общие ошибки.</p>
---	---	---------	--

2) Внеклассные формы организации занятий

С помощью внеклассных мероприятий, мы не только содействуем овладению детьми программы по физической культуре, но и обеспечиваем их здоровый и активный отдых, увлекаем массовыми видами спорта, а также имеем возможность выделить детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенным видом спорта.

Посещение на выбор школьных секций: волейбол, баскетбол, гандбол, а также общей физической подготовки «Готовимся к ГТО»;

Общешкольные соревнования по легкой атлетике, баскетболу, волейболу и гандболу;

Общешкольные конкурсы: написания эссе на темы «Мой спортивный кумир», «Мой любимый вид спорта»;

Туристический поход: ежегодный общешкольный туристический слет в село Ильинское: творческое задание, полоса препятствий, представление своей команды.

Спортивные праздники: «А ну-ка, мальчики», «Зарница», «А ну-ка, мамочки», «папа, мама и я – спортивная семья»

День здоровья: общешкольное мероприятие, посвященное здоровому образу жизни.

Собрания для родителей: беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек.

Рекомендации по организации и выполнению утренней гимнастики, комплекса упражнения для выполнения в домашних условиях и активного отдыха учащихся. Анкетирования родителей, учителей и детей по эффективности самостоятельных домашних заданий по физической культуре.

Рекомендации преподавателям учебных предметов о проведении гимнастики до уроков, физкультминуток, гимнастики для глаз.

Создание паспорта здоровья, для отслеживания заболеваемости, а также спортивных результатов класса.

Рекомендации классному руководителю по проведению классных часов, посвященных проблемам сохранения и укрепления здоровья школьников, профилактике вредных привычек, ЗОЖ.

3) Во время внеурочных занятий

Обзор спортивных секций города, свобода выбора физкультурно-оздоровительной деятельности.

В городе Катайск предлагаются следующие спортивные секции: легкая атлетика, футбол, хоккей, волейбол, гандбол, танцы.

Обучение старшеклассников приемам самоконтроля за своим здоровьем с помощью методик: для оценки дыхательной системы – пробы Штанге; для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы – тест Руфье; для оценки состояния нервномышечного аппарата – теппинг-тест; для оценки уровня физической работоспособности – гарвардский степ-тест

Комплекс физических упражнения для выполнения в домашних условиях:

1) Отжимания 10 – 20 раз (девочки с колен)

И.п. – Упор лежа (с колен), на раз согнуть руки в локтях, коснуться грудью пола, на два принять исходное положение.



2) Планка на локтях 30 – 90 сек.

И.п. – упор лежа на локтях, спина прямая, живот не провисает, ягодицы не задираем вверх. Держим исходное положение в течение указанного времени.



3) Приседания 15 – 20 раз

И.п. – Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой, на раз присесть, на два принять исходное положение. Колени не выходят за носки, спина прямая.



4) Подъем туловища лежа на полу 15 – 20 раз

И.п. – лежа на спине, руки в замке за головой, ноги согнуты в коленях. На раз отрываем корпус от пола и поднимаемся до колен, на два принять исходное положение.



5) Выпады на месте 10-15 раз на каждую ногу.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз делаем выпад вперед на одну ногу, на два возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение на каждую ногу, спина прямая, колено не выходит за носок.



6) Лодочка.

И.п. – Лежа на животе, руки вытянуты вперед. На раз отрываем одновременно руки и ноги от пола, задерживаем на несколько секунд, на два возвращаемся в исходное положение.



Утренняя гимнастика (совместно с родителями).

1. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад (16раз).
2. Рывки руками перед грудью и в стороны (16раз).
3. Махи руками вперед и назад (16раз).
4. Наклоны вперед, назад, влево, вправо (16 раз).
5. Вращение туловища вправо и влево (16 раз).
6. Приседания (10 раз).

Активный отдых на свежем воздухе в зависимости от времени года: лыжи, коньки, тюбинги, велосипед, ролики, бег, подвижные игры, прогулки, купание и другое.

2.6 Результаты исследования и их обсуждение

2.6.1 Психологические методики

1) Результаты изучения ценностных ориентаций учащихся 10 классов экспериментальной группы по методике М. Рокича

На рисунке № 1 показано изменение места терминальных ценностей учащихся экспериментальной группы, характеризующих их цели в динамике учебного года. Ценности: «наличие хороших и верных друзей» в начале года занимало 1 место, а в конце года оно занимает 8 место;

«общественное признание» занимало 2 место, а в конце года сместилось на 10 место; «материально обеспеченная жизнь» занимало 3 место, а в конце года сместилось на 9 место; «продуктивная жизнь» занимала 4 место и сместилось на 1 место; «активная деятельностная жизнь» находилось на 5 месте, а сместилось на 7 место; «здоровье» занимало 6 место, но в конце года сместилось на 3 место; «любовь» находилось на 7 месте, а в конце года – на 2 месте; «развитие» занимало 8 место, а в конце года – 4 место; «интересная работа» находилась на 9 месте, а сместилось на 7 месте; «красота природы и искусство» находилось на 10 месте, а сместилось на 6 место; «познание» находилось на 11 месте, а сместилось на 5 место; «жизненная мудрость» находилась на 12 месте, а в конце года сместилось на 11 место.

По данной диаграмме можно сделать вывод о том, что в первой «важной» шестерке, в конце года оказались наиболее нужные ценности, по-нашему мнению. Положительные изменения в своем месте сделали ценности: «здоровье», «любовь», «продуктивная жизнь», «развитие», «познание» и «красота природы и искусство». Данные результаты подтверждают эффективность нашей программы.

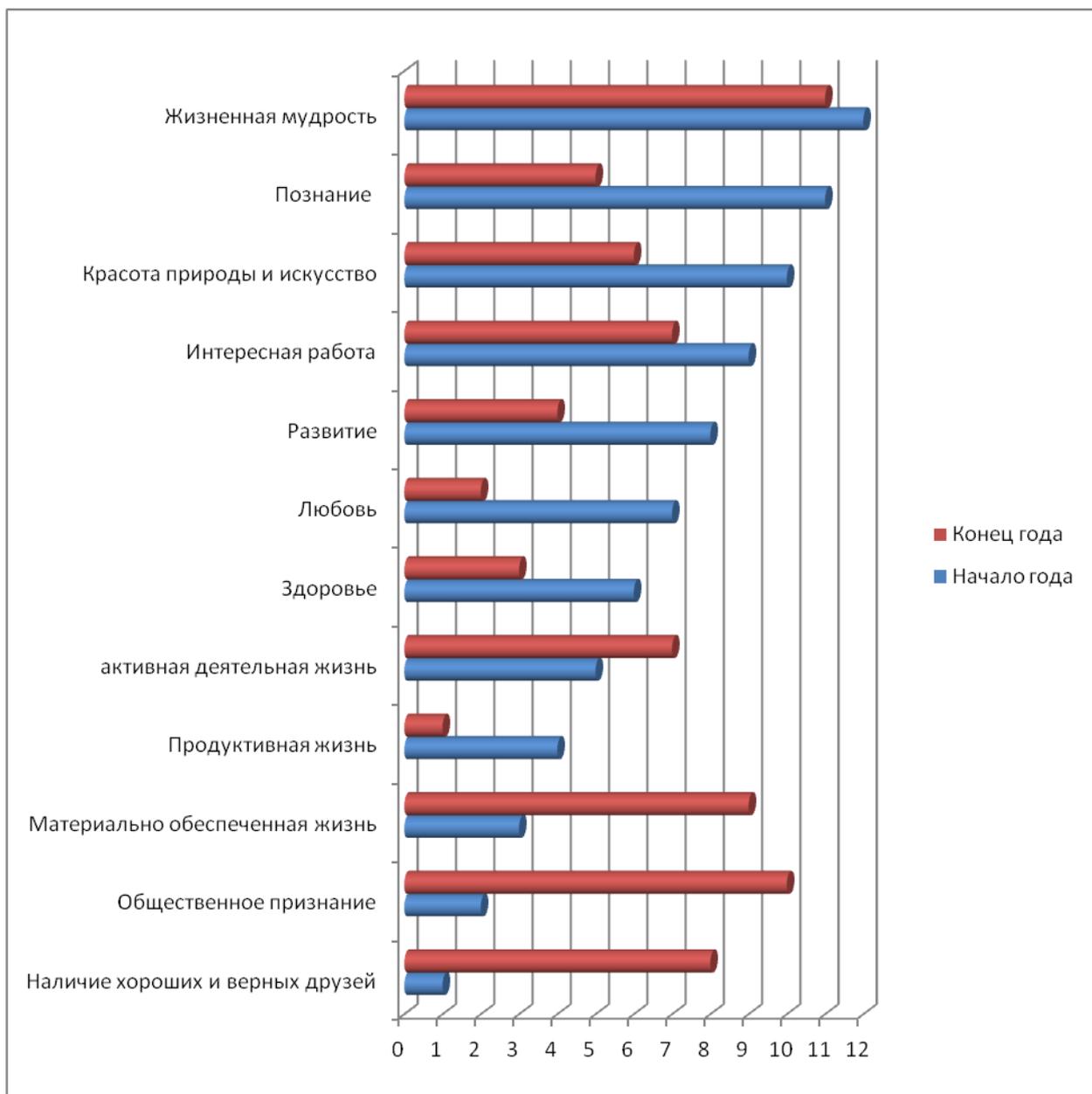


Рис. 1. Список А (терминальные ценности) школьников экспериментальной группы по методике М. Рокича «Ценностные ориентации».

Результаты изучения ценностных ориентаций учащихся 10 классов контрольной группы по методике М. Рокича

На рисунке № 2 показано изменение места терминальных ценностей учащихся контрольной группы, характеризующих их цели, в динамике учебного года. Ценности: «наличие хороших и верных друзей» в начале

года занимало 1 место, а в конце года оно занимает 2 место; «общественное признание» занимало 2 место, а в конце года сместилось на 4 место; «материально обеспеченная жизнь» занимало 3 место и осталось без изменений; «продуктивная жизнь» занимала 4 место и сместилось на 1 место; «активная деятельностная жизнь» находилось на 5 месте, а сместилось на 7 место; «здоровье» занимало 6 место и осталось без изменений; «любовь» находилось на 7 месте, а в конце года - на 5 месте; «развитие» занимало 8 место и осталось без изменений; «интересная работа» находилась на 9 месте, а сместилось на 12 месте; «красота природы и искусство» находилось на 10 месте, а сместилось на 9 место; «познание» находилось на 11 месте, а сместилось на 10 место; «жизненная мудрость» находилась на 12 месте, а в конце года сместилось на 11 место.

По данной диаграмме можно сделать вывод о том, что значительных изменений не произошло. Небольшие положительные изменения в своем месте сделали ценности: «любовь», «красота природы и искусство», «познание» и «жизненная мудрость».

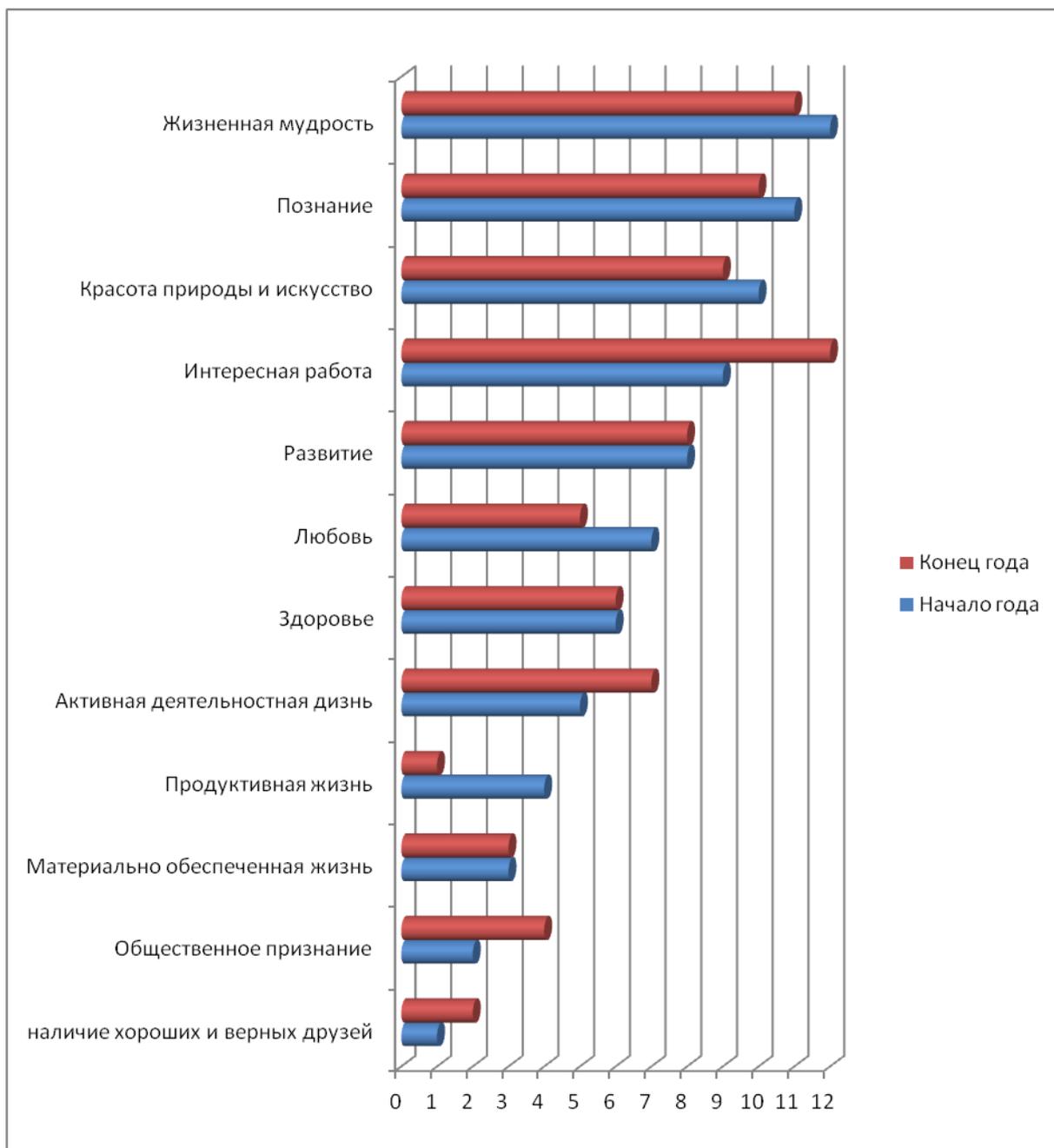


Рис. 2. Список А (терминальные ценности) школьников контрольной группы по методике М. Рокича «Ценностные ориентации».

Результаты изучения ценностных ориентаций учащихся 10 классов экспериментальной группы по методике М. Рокича

На рисунке № 3 показано изменение места инструментальных ценностей учащихся экспериментальной группы, характеризующих средства достижения их цели, в динамике учебного года.

Ценности: «исполнительность» в начале года занимало 7 место, а в конце года оно занимает 1 место; «самоконтроль» занимало 6 место, а в конце года сместилось на 2 место; «ответственность» занимало 5 место, а сместилось на 3 место; «воспитанность» занимала 8 место и сместилось на 4 место; «смелость в отстаивании своего мнения» находилось на 9 месте, а сместилось на 5 место; «образованность» занимало 10 место, а сместилось на 6 место; «рационализм» находилось на 11 месте, а в конце года – на 7 месте; «независимость» занимало 1 место и сместилось на 8; «аккуратность» находилась на 12 месте, а сместилось на 9 месте; «жизнерадостность» находилось на 2 месте, а сместилось на 10 место; «непримиримость» находилась на 3 месте, а сместилось на 11 место; «высокие запросы» находилась на 4 месте, а в конце года сместилось на 12 место.

По данной диаграмме можно сделать вывод о том, что в первой «важной» шестерке, в конце года оказались наиболее важные ценности, по нашему мнению. Положительные изменения в своем месте сделали ценности: «исполнительность», «самоконтроль», «ответственность», «воспитанность», «смелость в отстаивании своего мнения» и «образованность». Данные результаты подтверждают эффективность нашей программы.

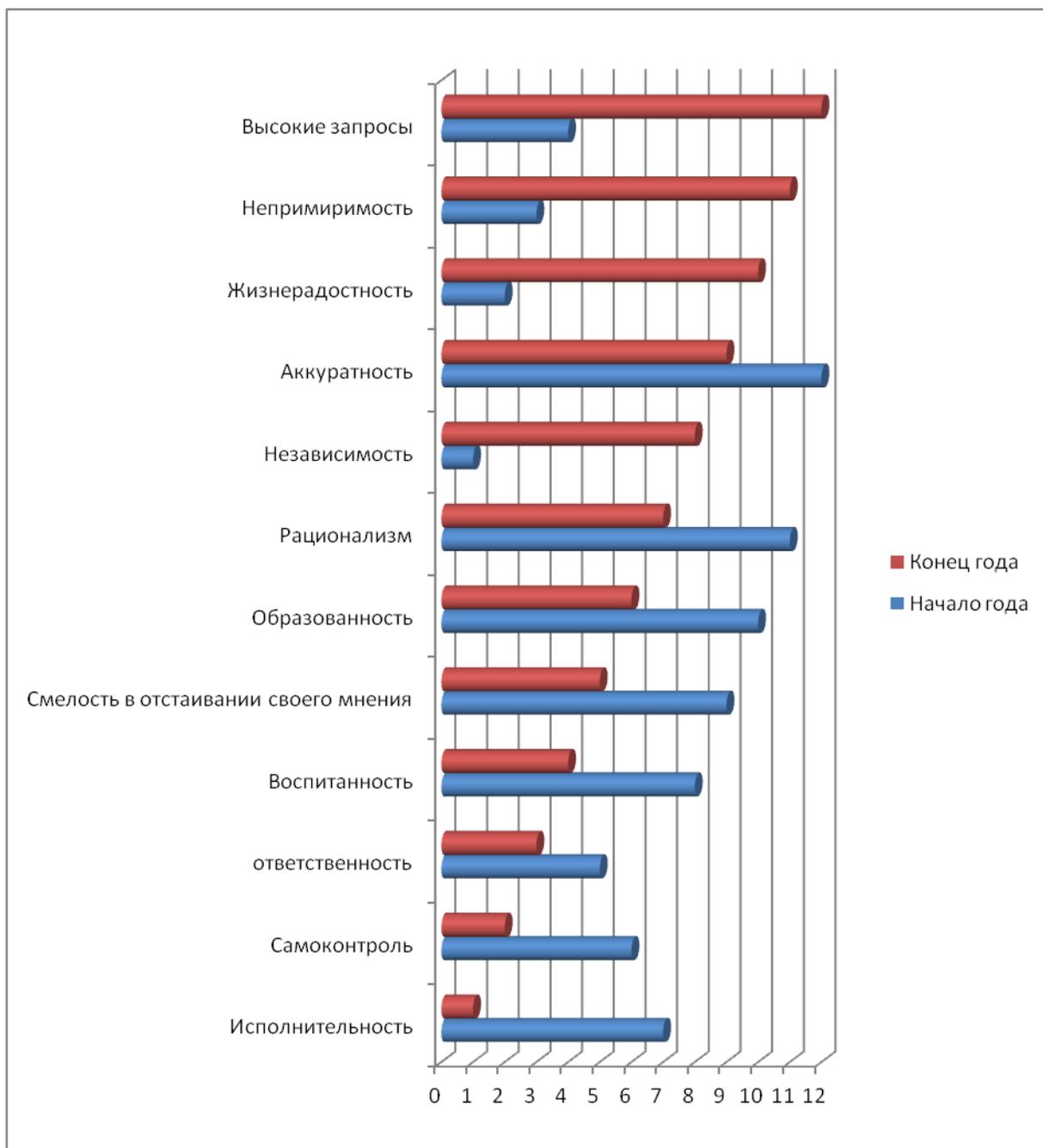


Рис. 3. Список Б (инструментальные ценности) школьников экспериментальной группы по методике М. Рокича.

Результаты изучения ценностных ориентаций учащихся 10 классов контрольной группы по методике М. Рокича

На рисунке № 4 показано изменение места инструментальных ценностей учащихся контрольной группы, характеризующих средства достижения их цели, в динамике учебного года.

Ценности: «исполнительность» в начале года занимало 7 место, а в конце года оно занимает 8 место; «самоконтроль» занимало 6 место, а в конце года сместилось на 7 место; «ответственность» занимало 5 место, а сместилось на 3 место; «воспитанность» занимала 8 место и сместилось на 9 место; «смелость в отстаивании своего мнения» находилось на 5 месте, а сместилось на 6 место; «образованность» занимало 10 место и осталось без изменений; «рационализм» находилось на 11 месте и осталось без изменений; «независимость» занимало 4 место и сместилось на 5; «аккуратность» находилась на 12 месте и осталось без изменений; «жизнерадостность» находилось на 2 месте, а сместилось на 4 место; «непримиримость» находилась на 3 месте, а сместилось на 2 место; «высокие запросы» находилась на 1 месте и осталось без изменений.

По данной диаграмме можно сделать вывод о том, что значительных изменений не произошло. Небольшие положительные изменения в своем месте сделали ценность «непримиримость», а в большинстве места ценностей остались прежними.

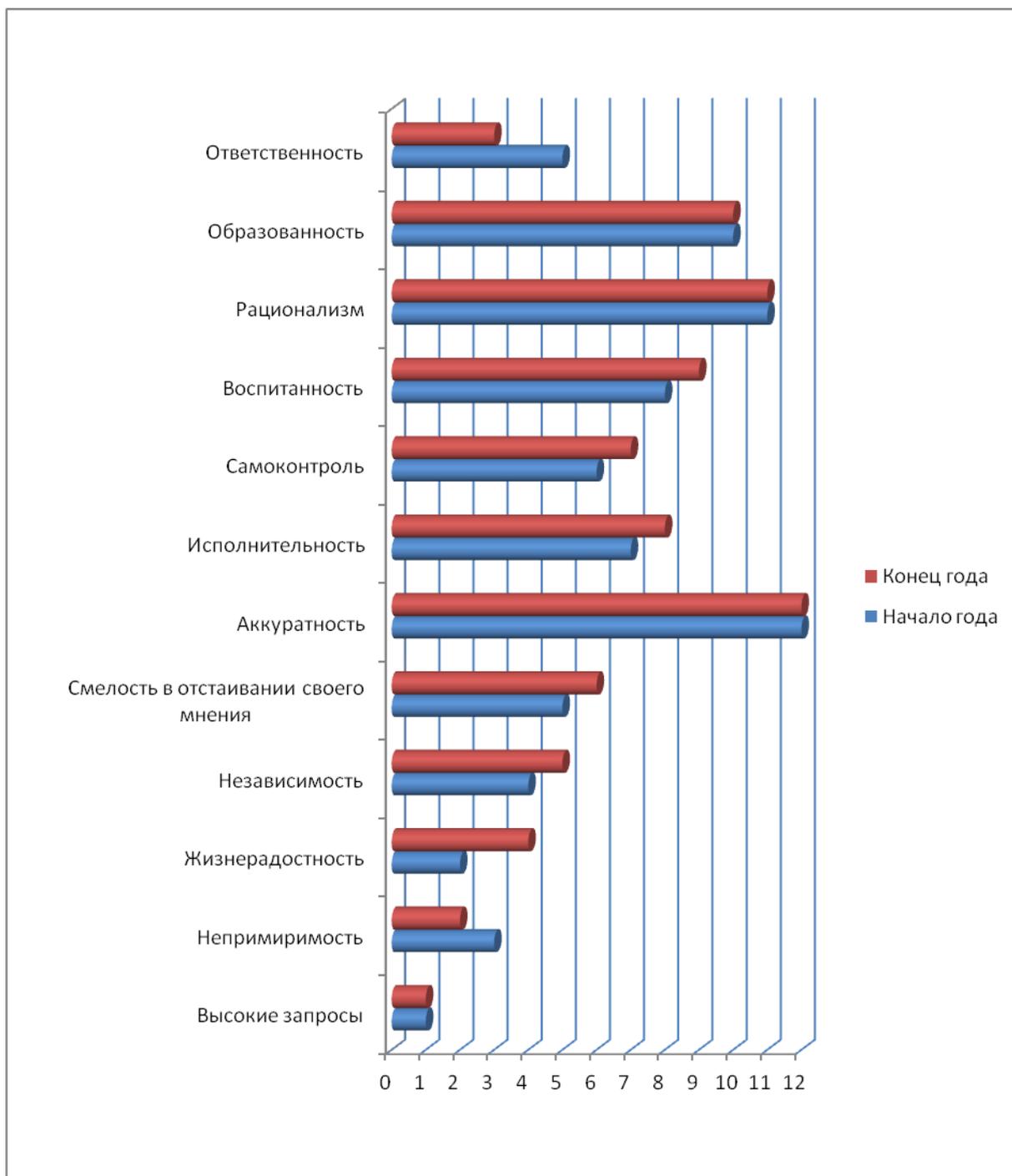


Рис. 4. Список Б (инструментальные ценности) школьников контрольной группы по методике М. Рокича «Ценностные ориентации».

Сравнения полученных результатов изучения ценностных ориентаций учащихся 10 классов экспериментальной и контрольной группы в конце года по методике М. Рокича

На рисунке №5 показаны результаты экспериментальной и контрольной группы в конце года по терминальным ценностям.

На рисунке №6 показаны результаты экспериментальной и контрольной группы в конце года по инструментальным ценностям.

Сравнивая результаты старшеклассников экспериментальной и контрольной групп по методике Рокича, можно говорить об эффективности, предложенной нами программы по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников.

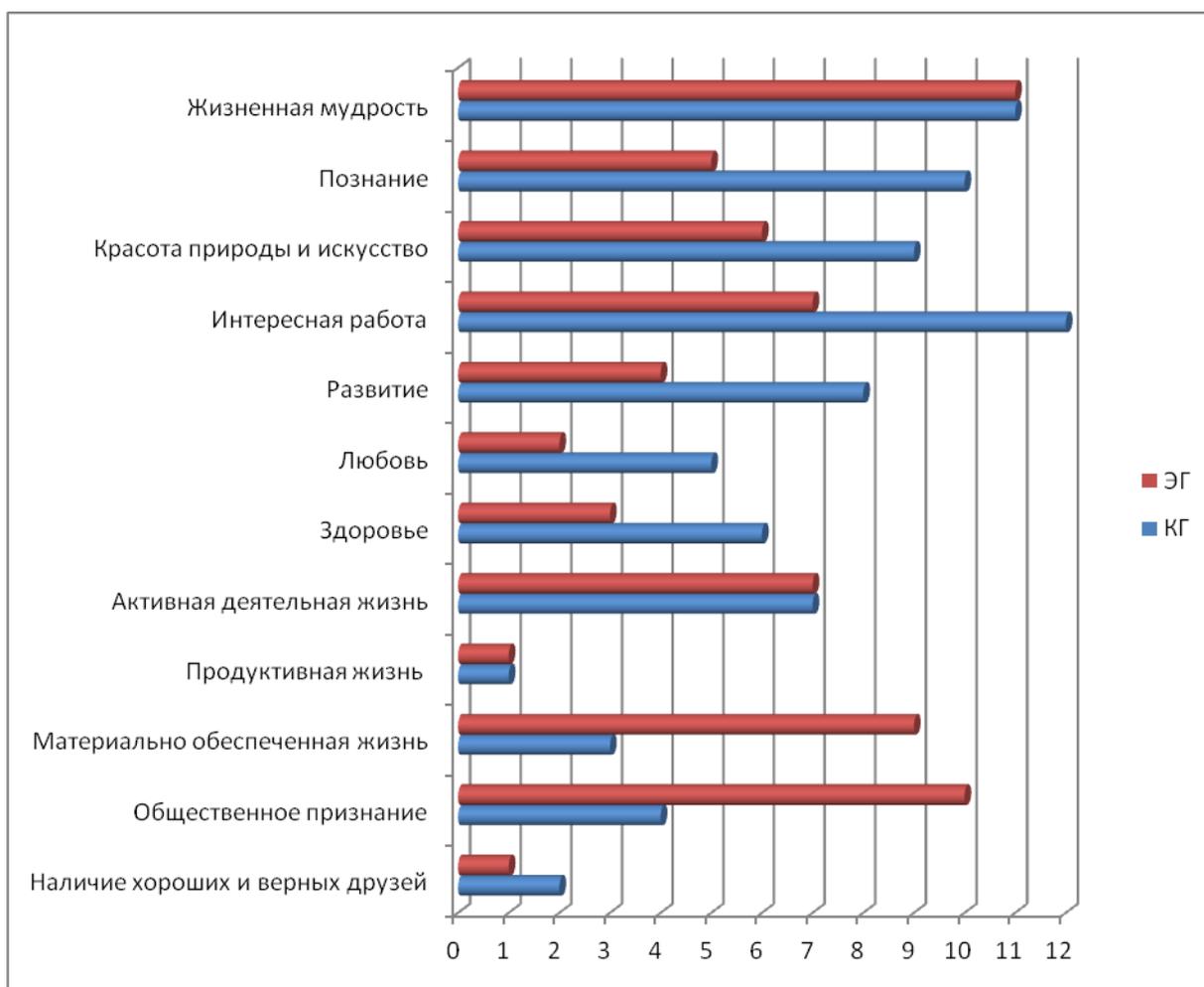


Рис. 5. Список Б (инструментальные ценности) школьников экспериментальной и контрольной групп по методике М. Рокича «Ценностные ориентации».

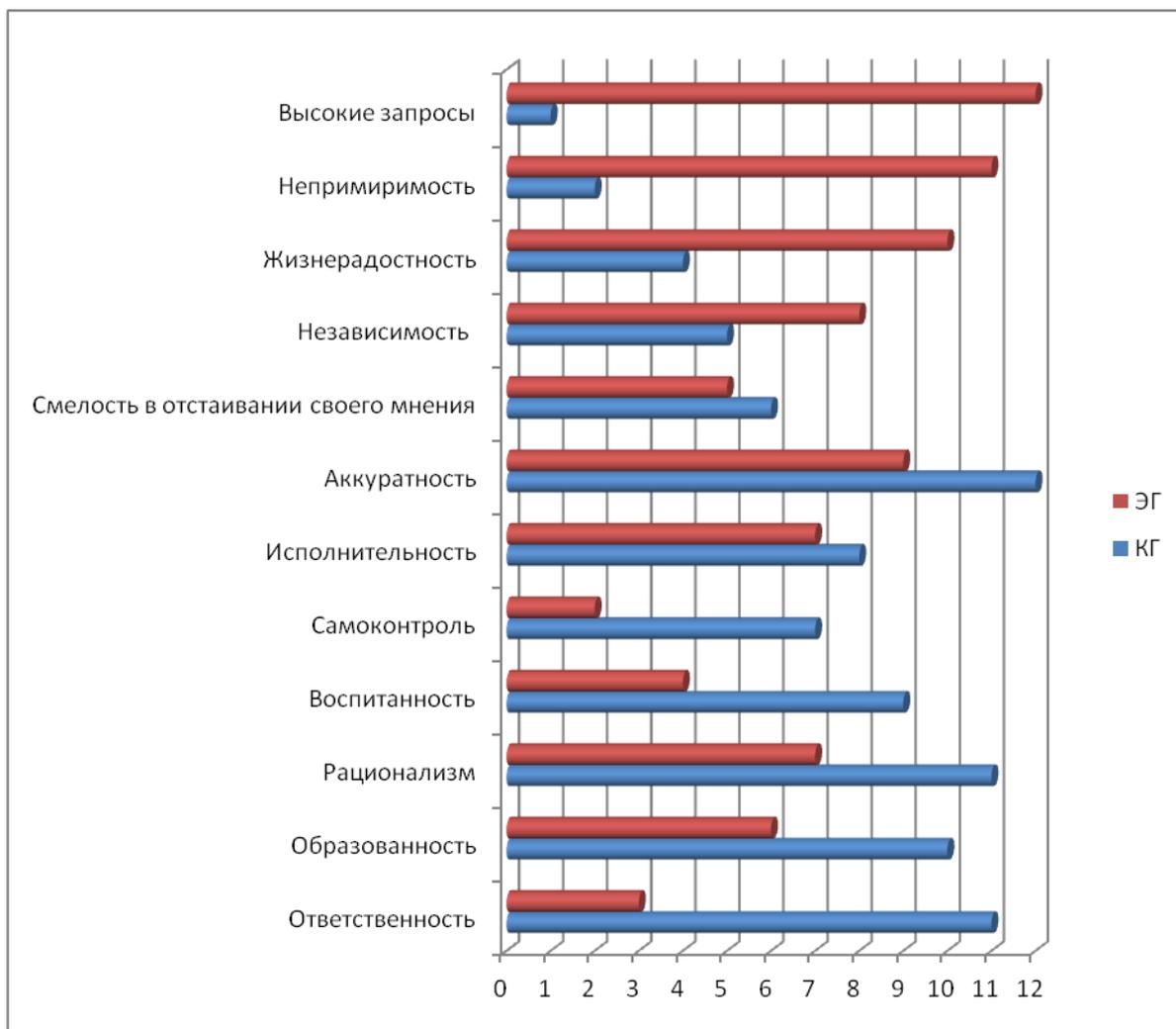


Рис. 6. Список Б (инструментальные ценности) школьников экспериментальной и контрольной групп по методике Рокича.

2) Изучение соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах школьников в динамике учебного процесса

Результаты изучения соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах школьников экспериментальной группы в динамике учебного года

В начале года наблюдался высокий уровень дезинтеграции в мотивационно – личностной сфере, так как индекс соотношения ценности и доступности выше нормы ($35 \pm 1,6$), однако в конце года мы можем говорить о среднем уровне дезинтеграции в мотивационно – личностной сфере школьников экспериментальной группы (Рис. 7).

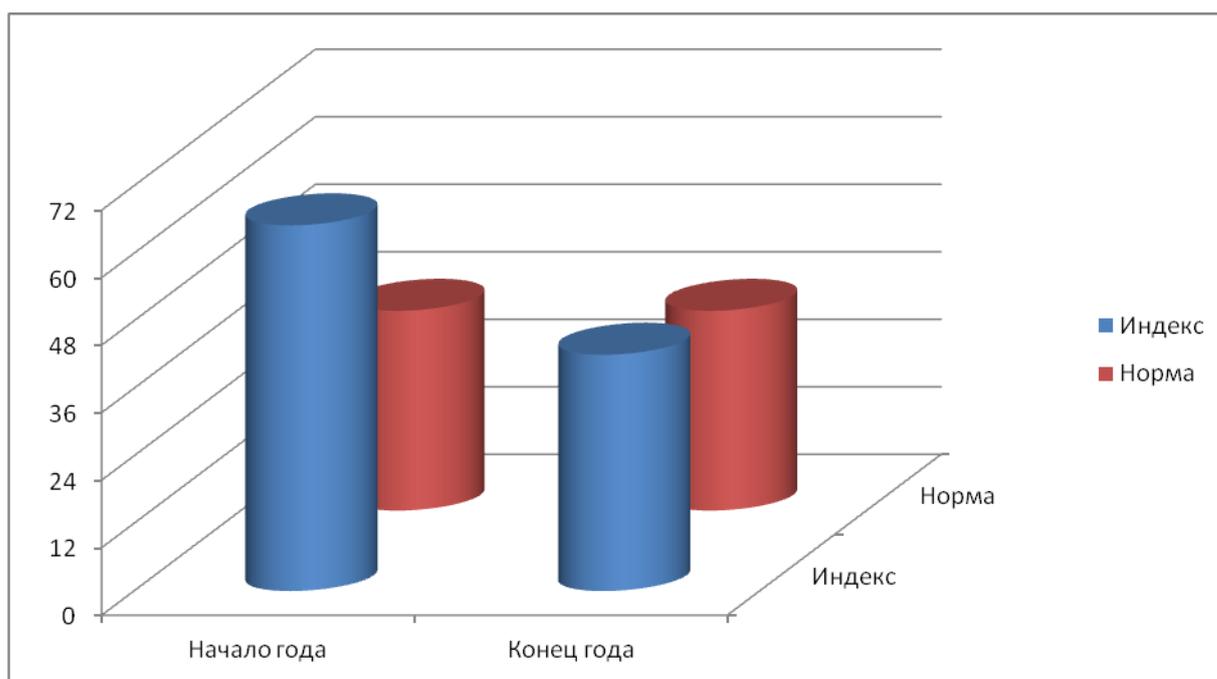


Рис. 7. Соотношение ценности и доступности экспериментальной группы по методике Е.Б. Фанталовой.

Результаты изучения соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах школьников контрольной группы в динамике учебного года

В начале года наблюдался высокий уровень дезинтеграции в мотивационно – личностной сфере, так как индекс соотношения ценности и доступности выше нормы ($35 \pm 1,6$), в конце года мы наблюдаем возрастание значения ценностей, но при этом остается высокий уровень дезинтеграции в мотивационно – личностной сфере участников контрольной группы (Рис. 8).

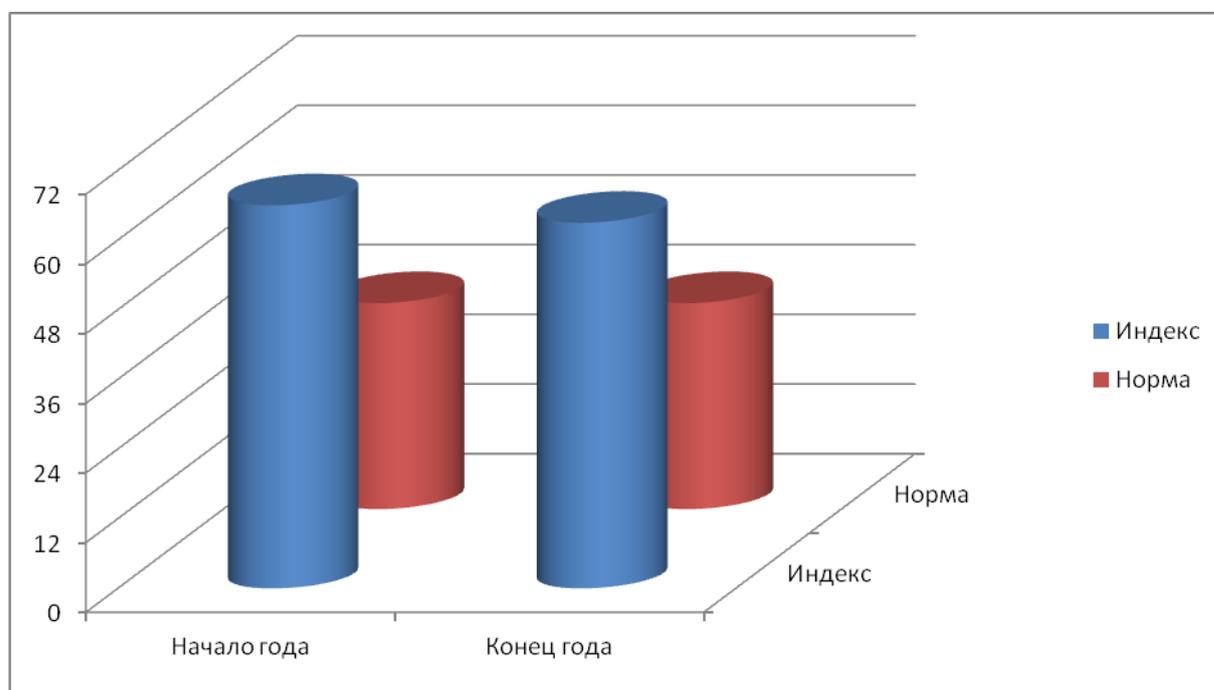


Рис. 8. Соотношение ценности и доступности контрольной группы по методике Е.Б. Фанталовой.

Сравнительные результаты изучения соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах школьников экспериментальной контрольной групп в конце учебного года

Сравнивая результаты десятиклассников экспериментальной и контрольной групп по методике Е.Б. Фанталовой, мы видим, что индекс соотношения ценности и доступности школьников контрольной группы значительно превышает норму, в отличие от индекса школьников экспериментальной группы. А значит можно говорить об эффективности предложенной нами программы по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников (Рис. 9).

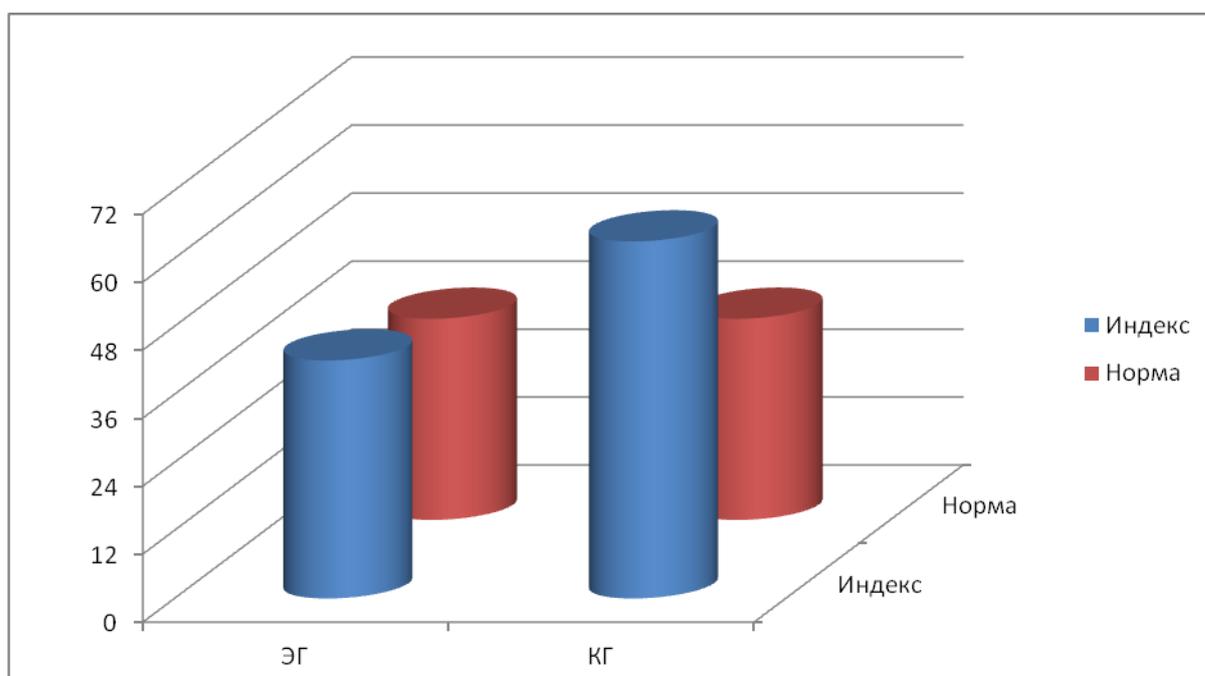


Рис. 9. Соотношение ценности и доступности экспериментальной и контрольной групп по методике Е.Б. Фанталовой.

3) Результаты изучения жизненных ценностей у школьников экспериментальной группы в динамике учебного года с использованием ценностного опросника Е.Л. Шварца

Ценности: «власть» занимало 1 ранг в начале года, а в конце года сместилось на 10 ранг; «достижение» занимало 4 ранг, а в конце года – 1 ранг; «наслаждение» в начале года занимало 2 ранг, в конце года сместилось на 4 ранг; «стимуляция» в начале года – 10 ранг, в конце года – 9 ранг; «самостоятельность» в начале года занимало 5 ранг, в конце года сместилось на 3 ранг; «универсализм» в начале года – 9 ранг, в конце года – 8 ранг; «доброта» занимало в начале года 3 ранг, а в конце года сместилась на 2 ранг; «традиции» в начале года – 7 ранг, в конце года – 6; «конформность» занимала в начале года 6 ранг, а в конце года – 7 ранг; «безопасность» в начале года – 8 ранг, в конце года – 5 ранг (Таблица 1).

В таблице 1 мы видим переход интересующих нас ценностей из группы «неважные» (4 – 10 ранг) в группу «важные» (1 – 3 ранг), что говорит о положительных результатах использования нашей программы по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников.

Таблица 1

ЦЕННОСТИ	НАЧАЛО ГОДА		КОНЕЦ ГОДА	
	БАЛЛЫ	РАНГ	БАЛЛЫ	РАНГ
ВЛАСТЬ	3,9	1	5,8	10
ДОСТИЖЕНИЕ	5,0	4	4,0	1
НАСЛАЖДЕНИЕ	4,6	2	4,7	4
СТИМУЛЯЦИЯ	5,9	10	5,6	9
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	5,2	5	4,6	3
УНИВЕРСАЛИЗМ	5,8	9	5,5	8
ДОБРОТА	4,9	3	4,3	2
ТРАДИЦИИ	5,5	7	5,2	6
КОНФОРМНОСТЬ	5,4	6	5,4	7
БЕЗОПАСНОСТЬ	5,6	8	4,9	5

Примечание: в таблице показаны ранги типов ценностей, характеризующих их высокую/низкую значимость для испытуемых экспериментальной группы.

Результаты изучения жизненных ценностей у школьников контрольной группы в динамике учебного года с использованием ценностного опросника Е.Л. Шварца

Ценности: «власть» занимало 1 ранг в начале года, а в конце года сместилось на 3 ранг; «достижение» занимало 4 ранг, а в конце года – 2 ранг; «наслаждение» в начале года занимало 2 ранг, в конце года сместилось на 1 ранг; «стимуляция» в начале года – 9 ранг, в конце года также 9 ранг; «самостоятельность» в начале года занимало 7 ранг, в конце года сместилось на 6 ранг; «универсализм» в начале года – 10 ранг, в конце года по-прежнему 10 ранг; «добродота» занимало в начале года 3 ранг, а в

конец года сместилась на 5 ранг; «традиции» в начале года – 5 ранг, в конце года – 4; «конформность» занимала в начале года 8 ранг и в конце года – 8 ранг; «безопасность» в начале года – 6 ранг, в конце года – 7 ранг.

В таблице 2 мы видим незначительные изменения в позициях интересующих нас ценностей.

Таблица 2

ЦЕННОСТИ	НАЧАЛО ГОДА		КОНЕЦ ГОДА	
	БАЛЛЫ	РАНГ	БАЛЛЫ	РАНГ
ВЛАСТЬ	4,0	1	4,9	3
ДОСТИЖЕНИЕ	4,4	4	4,6	2
НАСЛАЖДЕНИЕ	4,6	2	4,1	1
СТИМУЛЯЦИЯ	5,6	9	5,8	9
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	5,3	7	5,3	6
УНИВЕРСАЛИЗМ	5,8	10	5,9	10
ДОБРОТА	4,9	3	5,1	5
ТРАДИЦИИ	5,0	5	5,0	4
КОНФОРМНОСТЬ	5,5	8	5,6	8
БЕЗОПАСНОСТЬ	5,1	6	5,5	7

Примечание: в таблице показаны ранги типов ценностей, характеризующих их высокую/низкую значимость для испытуемых контрольной групп.

Сравнение полученных результатов изучения жизненных ценностей у школьников экспериментальной и контрольной группы в динамике конце года с использованием ценностного опросника Е.Л. Шварца

Сравнивая результаты старшеклассников экспериментальной и контрольной групп по ценностному опроснику Е.Л. Шварца, мы видим, что результаты экспериментальной группы значительно улучшились, в отличие от результатов контрольной группы, что говорит об эффективности предложенной нами программы по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников эффективна (Таблица 3).

Таблица 3

ЦЕННОСТИ	ЭГ		КГ	
	БАЛЛЫ	РАНГ	БАЛЛЫ	РАНГ
ВЛАСТЬ	5,0	4	4,9	3
ДОСТИЖЕНИЕ	3,9	1	4,6	2
НАСЛАЖДЕНИЕ	4,6	2	4,1	1
СТИМУЛЯЦИЯ	5,9	10	5,8	9
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ	5,2	5	5,3	6
УНИВЕРСАЛИЗМ	5,8	9	5,9	10
ДОБРОТА	4,9	3	5,1	5
ТРАДИЦИИ	5,5	7	5,0	4
КОНФОРМНОСТЬ	5,4	6	5,6	8
БЕЗОПАСНОСТЬ	5,6	8	5,5	7

Примечание: в таблице показаны ранги типов ценностей, характеризующих их высокую/низкую значимость для старшеклассников экспериментальной и контрольной группы в конце года

2.6.2 Результаты оценки общей физической подготовки старшекласников в динамике учебного года

В таблицах 4 и 5 мы представляем результаты тестирований общей физической подготовленности девушек и юношей 10 класса контрольной и экспериментальной групп в начале и конце учебного года.

Результаты тестирования общей физической подготовленности девушек контрольной группы в динамике учебного года изменились следующим образом: бега на 100 м сократились на 1,2%; бега на 500 м сократилось на 0,9%; прыжок с места увеличился на 0,8%; отжимания увеличились на 6,2%; наклон вперед сидя увеличился на 3,8%; челночного бега сократился на 2%.

Результаты тестирования общей физической подготовленности юношей контрольной группы в динамике учебного года изменились следующим образом: бега на 100 м сократились на 5,4%; бега на 1000 м сократилось на 10,3%; прыжок с места увеличился на 1,6%; отжимания увеличились на 7,7%; наклон вперед сидя увеличился на 17,5%; челночный бег сократился на 6,2%.

Результаты тестирования общей физической подготовленности девушек экспериментальной группы в динамике учебного года изменились следующим образом: бега на 100 м сократились на 5,9%; бега на 500 м сократилось на 3,1%; прыжок с места увеличился на 5,3%; отжимания увеличились на 26,6%; наклон вперед сидя увеличился на 22,3%; челночного бега сократился на 13%.

Результаты тестирования общей физической подготовленности юношей экспериментальной группы в динамике учебного года изменились следующим образом: бега на 100 м сократились на 6,1%; бега на 1000 м сократилось на 14,8%; прыжок с места увеличился на 5,3%; отжимания увеличились на 11,5%; наклон вперед сидя увеличился на 29,2%; челночного бега сократился на 10,2%.

В результате внедрения программы формирования ценностного отношения к физической культуре у девушек экспериментальной группы показатели общей физической подготовленности улучшились по сравнению с данными контрольной группы: бега на 100 м – 5,9% ($p < 0,05$); бега на 500 м – 1,4%; прыжок с места – 4,5%; отжимания – 11,7% ($p < 0,01$); наклон вперед сидя – 11,2% ($p < 0,01$); челночный бег – 12,1% ($p < 0,01$).

В результате внедрения программы формирования ценностного отношения к физической культуре у юношей экспериментальной группы показатели общей физической подготовленности улучшились по сравнению с данными контрольной группы: бега на 100 м – 0,8%; бега на 1000 м – 0,3%; прыжок с места – 3,1%; отжимания – 3,5%; наклон вперед сидя – 19,1% ($p < 0,01$); челночный бег – 3,3%.

Сравнивая результаты тестов общей физической подготовки старшеклассников экспериментальной и контрольной групп в конце учебного года, можно увидеть, что результаты школьников экспериментальной группы значительно улучшились, в отличие от результатов школьников контрольной группы.

Таблица 4

Тесты ОФП	Начало года		Конец года	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 100м (сек)	17,2±1,4	17,0±1,4	17,0±1,4 100%	16,0±1,3* 94,1%
Бег 500м (сек)	2,25±1,2	2,27±1,3	2,23±14,8 100%	2,20±13,1 98,6%
Прыжок с места (см)	170±1,8	170±1,7	171,4±1,6 100%	179,1±1,3 104,5%
Отжимания (раз)	16±1,4	15±1,3	17±1,3 100%	19±1,2** 111,7%
Наклон вперед сидя (см)	18±1,2	17±1,2	18,7±1,2 100%	20,8±1,2** 111,2%
Челночный бег 4*10 (сек)	10,1±1,6	10,0±1,4	9,9±1,4 100%	8,7±1,3** 87,9%

Примечание: р – достоверность отличий показателей девушек экспериментальной группы от контрольной в конце учебного года (по критерию Манна-Уитни); * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

Таблица 5

Тесты ОФП	Начало года		Конец года	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 100м (сек)	14,8±1,4	14,8±1,4	14,0±1,4 100%	13,9±1,3 99,2%
Бег 1000м (сек)	4,00±15,2	4,2±13,7	3,59±14,8 100%	3,58±13,1 99,7%
Прыжок с места (см)	210±1,8	209±1,7	213,4±1,6 100%	220,1±1,3 103,1%
Отжимания (раз)	26±1,4	26±1,3	28±1,3 100%	29±1,2 103,5%
Наклон вперед сидя (см)	12±1,2	13±1,2	14,1±1,2 100%	16,8±1,2** 119,1%
Челночный бег 4*10 (сек)	9,7±1,6	9,8±1,4	9,1±1,4 100%	8,8±1,3 96,7%

Примечание: р – достоверность отличий показателей юношей экспериментальной группы от контрольной в конце учебного года (по критерию Манна-Уитни); * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

Результаты тестирований общей физической подготовки старшеклассников контрольной и экспериментальной групп в начале учебного года различаются незначительно, однако уже в конце года разница между результатами групп существенная, что подтверждает эффективность предложенной нами программы, по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников.

Выводы по 2 главе

1. Разработанная нами программа формирования ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников позволяет школьникам осознать важность физической культуры в жизни человека, сформировать потребность в двигательной активности и в следствии улучшить общую физическую подготовленность. Нами представлены комплексы физической подготовки для выполнения в домашних условиях и даны четкие рекомендации по выполнению для совершенствования физической формы.

2. Сравнивая результаты школьников экспериментальной и контрольной групп в конце года по методике М. Рокича, мы можем сделать вывод об эффективности нашей программы, так как в первой «важной» шестерке у старшеклассников экспериментальной группы в конце года оказались наиболее нужные ценности. По списку терминальных ценностей положительные изменения выглядели следующим образом: «здоровье» сместилось с 6 на 3 место; «любовь» – с 7 на 2 место; «продуктивная жизнь» – с 4 на 1 место; «развитие» – с 8 на 4 место; «познание» – с 11 на 5 место; «красота природы и искусство» – с 10 на 6 место. По списку инструментальных ценностей: «исполнительность» – с 7 на 1 место; «самоконтроль» – с 6 место на 2 место; «ответственность» – с 5 на 3 место; «воспитанность» – с 8 на 4 место; «смелость в отстаивании своего мнения» – с 9 на 5 место; «образованность» – с 10 на 6 место; «рационализм» – с 11 на 7 место; «аккуратность» – с 12 на 9 место.

В то время как ценности школьников контрольной группы в конце года изменились незначительно. По списку терминальных ценностей положительные изменения сделали: «продуктивная жизнь» – с 4 на 1, «любовь» – с 7 на 5 место; по списку инструментальных ценностей: «непримиримость» – с 3 на 2 место; «ответственность» – с 5 на 3 место.

3. В конце учебного года индекс соотношения ценности и доступности (по методике Е.Б. Фанталовой) у старшеклассников контрольной группы ($63 \pm 1,6$) значительно превышает норму ($35 \pm 1,6$) в отличие от индекса экспериментальной группы ($42 \pm 1,6$), что свидетельствует об эффективности предложенной нами программы по формированию ценностного отношения к физической культуре.

4. В конце учебного года, по результатам ценностного опросника Е.Л. Шварца, у десятиклассников экспериментальной группы в первой ранговой тройке ценности изменились следующим образом: «достижение» сместилось с 4 на 1 ранг; «самостоятельность» – с 5 на 3 ранг; «добродота» – с 3 на 2 ранг. У школьников контрольной группы произошли несущественные изменения: «достижение» (занимало 4 ранг, а в конце года –2); «наслаждение» (в начале года занимало 2 ранг, в конце года сместилось на 1 ранг); «власть» (с 1 ранга в начале года сместилась на 3 ранг).

5. В результате внедрённой нами программы формирования ценностного отношения к физической культуре в течение учебного года улучшились результаты общей физической подготовленности девушек и юношей экспериментальной группы по отношению к контрольной группе (тесты: бег на 100 м – на 5,9% и 0,8%; отжимания – 11,7% и 3,5%; наклон вперед сидя – 11,2% и 19,1%; челночный бег – 12,1% и 3,3% соответственно ($p < 0,001$; $p < 0,05$)).

Заключение

Целью нашего исследования являлась оценка эффективности педагогических воздействий, направленных на формирование ценностного отношения к физической культуре старшеклассников.

Мы ставили перед собой следующие задачи:

1. Проанализировать методологические подходы к формированию у школьников ценностного отношения к физической культуре и его роль в укреплении здоровья.
2. Разработать программу организационно – методических мероприятий в рамках учебного процесса учащихся 10 класса, направленных на формирование ценностного отношения к физической культуре.
3. Оценить эффективность предложенной программы организационно – методических мероприятий, направленных на воспитание ценностного отношения старшеклассников к физической культуре, в динамике учебного года.

Для проведения исследования были сформированы 2 группы школьников: контрольная и экспериментальная. В течение учебного года, контрольная группа (КГ) занимались по базовой общеобразовательной программе физической культуры, а для экспериментальной группы (ЭГ) была разработана программа формирования ценностного отношения к физической культуре: предложен комплекс физических упражнений для выполнения в домашних условиях, проведена работа с родителями и преподавателями школы, произведен обзор спортивных секций школы и города.

Исследование показало, что на первом этапе показатели контрольной и экспериментальной группы были примерно одинаковы. После проведения эксперимента на основе предложенных нами рекомендаций по обучению, у учащихся контрольной группы показатели сформированности

ценностного отношения к физической культуре и физическая подготовка оказались значительно ниже, чем в экспериментальной группе.

Проведенные исследования позволили уточнить некоторые теоретико-методические положения диагностики ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников, выявить наиболее эффективные средства и методы формирования ценностного отношения, экспериментально обосновать комплексную программу по формированию ценностного отношения к физической культуре у учащихся старшего школьного возраста.

Проанализировав литературу по теме квалификационной работы, мы пришли к выводу о том, что очень редко в школах используются психологические методики для диагностики ценностного отношения, однако очень много средств и форм по формированию ценностного отношения к физической культуре у школьников.

Суть предложенной нами программы, по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников заключается в следующем: на основании полученных результатов психологических методик, обозначить наиболее проблемные места. Затем комплексно работать по 3 направлениям: в рамках учебного процесса, во время внеклассных мероприятий и во внеурочное время.

Проведенный нами эксперимент подтвердил, что учебный процесс с использованием психологических методик, более успешен и эффективен, а также способствует гармоничному и всестороннему развитию личности. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза получила в результате проведенного исследования подтверждение.

Рекомендации

1. Для диагностики ценностного отношения старшеклассников рекомендуется использовать психологические методики: Милтона Рокича «Ценностные ориентации», Елены Борисовны Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», ценностный опросник Евгения Львовича Шварца.

2. Для формирования ценностного отношения рекомендуется использовать комплексную программу по формированию ценностного отношения к физической культуре у старшеклассников.

3. Анализ результатов исследований должен предполагать изучение динамики результатов в течение учебного года.

Список литературы

1. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: автореф. дис. канд. пед. Наук. / Л.М. Аллакаева – М., 2003. – 23 с.
2. Арефьев, В.Г. Физическое воспитание в школе: Учеб.пособие. / В.Г. Арефьев – К.: ЗМН, 2006 – 152 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 1988–208 с.
4. Барчунов, И.С. Физическая культура / И.С. Барчунов. – М.: Юнити – Дана, 2003. – 255 с.
5. Бобкова, Е.Н. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания в образовательных учреждениях // Здоровье и технологии его сохранения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции Минздравсоцразвития РФ, Минспорта и молодежной политики РФ./ Е.Н. Бобкова, Е.П. Писаренкова, Э.А. Тимошин – Смоленск:СГМА, год. – 317 с.
6. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры / С.Д. Бойченко – Мн.: Лазурок, 2002. – 312 с.
7. Безруких, М.М. Здоровье сберегающая школа / М.М. Безруких – М.: Просвещение, 2005. – 238 с.
8. Виндюк, А.В. Домашние задания по физической культуре как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре. / А.В. Виндюк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С – 51.
9. Выдрин, В.М. , Гужаловский, А.А. , Кряж В.Н. и др. Основы теории и методики физической культуры: / Под ред. А.А. Гужановского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 351 с.
10. Галицын, С.В. Анализ показателей здоровья, психофизического состояния, двигательной активности и учебной успеваемости детей

- школьного возраста / С.В. Галицын, А.А. Рамзин, Т.М. Дьяконова // Материалы X научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2007. – 169 с.
11. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта. / В.М. Гелецкий Учебное пособие, 2008. – 343 с.
12. Глазырина, Л.Д. На пути к физическому совершенству./ Л.Д. Глазырина – Минск: Полымя, 1987. – 148 с.
13. Гогун, Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.Н. Гогун – М.; Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
14. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В.В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008 – 285 с.
15. Гайл, В.В. Краткая история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.В. Гайл. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет, 2006. – 72 с.
16. Дрибинский, П.Л. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников. – 2008. – № 8. – С – 33.
17. Думчене, А. Л. Эффективность метода кратковременного консультирования при решении проблем физической активности старшеклассников / А.Л. Думчене // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 56–58.
18. Жданова, Л.А. Состояние здоровья и приспособительная деятельность школьников // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции 28, 30 марта 2004 года / Под редакцией профессора В.В. Колбанова, СПб, 2004. – 32 с.
19. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура»: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2 – е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 272 с.

20. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев – Ростов Н/д: Феникс, 2002. – 384 с.
21. Еншин, М. М. Социология физической культуры и спорта / М. М. Еншин Мн.: 1995, – 273 с.
22. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов./ А.А. Карелин – Эксмо, 2005. – 416 с.
23. Кавецкий, С.Т., Скакун Е.В. Социология физической культуры и спорта. / С.Т. Кавецкий, Е.В. Скакун. – Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2003. – 29 с.
24. Ковалевская, А.Ф. Вопросы воспитания ценностного отношения. Художественное образование, эстетическое воспитание и культура в XXI веке; сборник научных статей / А.Ф. Ковалевская . Забайкал.го.гум. – пед.ун– т – Чита, 2006. Часть 11. – 193 с.
25. Кокорина, Е.В., Волохов С.Н. Домашнее задание как резервный способ улучшения здоровья в специальных медицинских группах / С.Н. Волохов, Е.В. Кокорина // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск: Изд– во ИТФК, 2011. – 26 с.
26. Кон, И.С. Психология старшеклассника. / И.С. Кон . – М.,1981. – 390 с.
27. Крыжановский Н.В. Информационно-техническое обеспечение изучения физической культуры // Научно-практическая конференция «Стратегия гармоничного развития личности в концепции Международных детских игр «Спорт – Искусство – Интеллект»: сб. научн. Тр. – Новосибирск: Изд – во Новосиб. Гос. Акад.вод. трансп., 2013 – С. 76–77.
28. Кузьмина, Н.А. Пути повышения оздоровительной эффективности уроков физической культуры на основе методологии индивидуального подхода / В.К. Спирин, Е.В. Антонова [и др.] // Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи: тр. науч.–практ. конф. – Владимир, 2004. – с.
29. Лубышева, И.И. Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

30. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: 1992. – 1196 с.
31. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний. Учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
32. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания в 1 – 11– х классах. / А.А. Зданевич, В.И. Лях. – М., 2004. – 126 с.
33. Маркова, А.К., Матис, Т.А., Орлов, А.Б. Формирование мотивации учения./ А.Б. Орлов, Т.А. Матис, А.К. Маркова – М.: «Просвещение», 1990. – 121 с.
34. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова ; под ред. М.Я. Виленского. — М.: КНОРУС, 2016. — 184 с.
35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
36. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: «Физкультура и спорт», 1983, – 128 с.
37. Морозов, В.И. Спорт, общество, человек / В.И. Морозов – М.: 1996. – 112 с.
38. Нефедова, А.С., Сахарова, Н.А. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема / Н. А. Сахарова, А.С. Нефедова // Молодой ученый. — 2014. — №13. — 276 с.
39. Национальная доктрина образования в Российской Федерации // Бюллетень Министерства общего и профессионального образования РФ. Высшее и среднее профессиональное образование. 1999. №11.
40. Никифоров, Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие./ Г.С. Никифоров – СПб.: Речь, 2002 – 256 с.

41. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.
42. Розенова М.И. Педагогическая психология: Учебное пособие / М.И. Розенова. М: МГУП, 2003. – 320 с.
43. Савинова, С.В. Воспитание ценностного отношения к здоровью у младших школьников во внеурочной деятельности. // Материалы Макаренских педагогических чтений. Выпуск. 7. Волгоград: Изд-во ВГАПК РО, 2009. – 311 с.
44. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005г. – 320 с.
45. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) / В.И. Столяров. – М.: «Автор», 2013. – 247 с.
46. Столяров, В.И. Спартианский универсализм: аксиология культуры, образа жизни и развития личности (Физическая культура и спорт в системе ценностей спартианской концепции универсализма) // Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки : учеб. пособие / под ред. А.А. Передельского. – М. : Физическая культура, 2011. – 429 с.
47. Слостенин, В.А., Чижакова, Г.И. Введение в педагогическую аксиологию. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. / Г.И. Чижакова, В.А. Слостенин – М.: Академия, 2003. – 192 с.
48. Солодилова, О.П. Возрастная психология / О.П. Солодилова. – М., 2004. – 290 с.
49. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. – Речь, Санкт-Петербург, 2003. – 345 с.
50. Солодов, А.С., Скалзуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Возрастная: Учебник. / Е.Б. Скалзуб, А.С. Солодов – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
51. Токарева, Т.Э. Азбука здоровья. / Т.Э.Токарева – Пермь,1997. – 67с.

52. Тихворецкий, В.И. Физиология: Учебник для вузов физ.культуры и факультетов физ.воспитания педагогических вузов / Под общей ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 449 с.
53. Фомин, Н.А., Фолин, В.Е. Возрастные основы физического воспитания./ В.Е. Фолин, Н.А. Фомин – М.: Физиология и спорт. – 2008. – 421 с.
54. Фонарев, Д.В. Формирование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания – инновационной образовательной технологии в области физической культуры и спорта: Монография / Д.В. Фонарев. – Чайковский, 2009. – 114 с.
55. Хоботов, С.А. К вопросу о совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы / С.А. Хоботов // Инновационные процессы в образовании северных регионов Иркутской области: материалы научно-практической конференции. – Иркутск, 2009. – 95 с.
56. Холодов, Ж.К. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр Академия, 2000. – 480 с .
57. Хрущев, С.В. и др. Экспресс-оценка физического здоровья школьников: Практическое пособие. / С.В. Хрущев. – М.: – 1998. – 130 с.
58. Якушева, Л.Г. Формирование рационального двигательного режима дошкольников в процессе физического воспитания: Автореф. / Л.Г. Якушева – Малаховка – 2009. – 25 с.
59. <http://www.vitaminov.net/rus-news-0-0-20260.html>
60. http://gc-pmss.ru/files/cennostnoe_otnoshenie_k_zdoroviu.pdf
61. <http://e-koncept.ru/2016/56410.htm>
62. <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/formirovanie-cennostnogo-otnosheniya-shkolnikov-srednih-klassov-k-fizicheskoy.html>
63. <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-tsennostnogo-otnosheniya-mladshih-shkolnikov-k-fizicheskoy-kulture>

Приложение А

Методика М. Рокича «ценностные ориентации»

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Большее удобство для испытуемого (и большую точность результатов) дает использование не списков, а наборов отдельных карточек, на каждой из которых указана определенная ценность. Человек, сортирующий карточки, более сосредоточен и видит картину всех представленных ценностей более полно.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Для преодоления социальной желательности и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций испытуемого возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

1. «В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»
2. «Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?»
3. «Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный всех отношениях?»
4. «Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»
5. «Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?»
6. «Как это сделали бы Вы через 5 или 10 лет?»
7. «Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Интерпретация результатов.

Доминирующая направленность ценностных ориентаций человека фиксируется как занимаемая им жизненная позиция, которая определяется по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов исследования дает возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона.

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки на тех или иных основаниях.

Список А (терминальные ценности):

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
3. здоровье (физическое и психическое);
4. интересная работа;
5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
8. наличие хороших и верных друзей;
9. общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

Список Б (инструментальные ценности):

1. аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
2. воспитанность (хорошие манеры);
3. высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
4. жизнерадостность (чувство юмора);
5. исполнительность (дисциплинированность);
6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
7. непримиримость к недостаткам в себе и других;
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура);
9. ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
12. смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;

Важно прояснить структуру ценностных ориентаций человека, определить ведущие ценности, диагностировать противоречивость или непротиворечивость профессиональных ценностей. По результатам теста можно составить представление о закономерностях индивидуальной системы ценностных ориентаций личности. Если закономерности выявить не удастся, то можно предположить наличие у испытуемого противоречивой системы ценностей (или неискренность). В таком случае лучше повторить исследование и дополнить его данными, полученными с помощью других методик.

Приложение Б

Методика Е.Б.Фанталовой

Данная методика рассматривает 12 основных общечеловеческих ценностей и выявляет соотношение таких психологических параметров, как «Ценность» (Ц) и «Доступность» (Д) для человека каждой из этих ценностей. Для любой жизненно важной сферы можно выделить несколько типичных вариантов взаимосвязи Ц и Д, а именно:

- 1) Ц и Д полностью совпадают;
- 2) Ц и Д в значительной степени совпадают;
- 3) Ц и Д в значительной степени расходятся, и такое расхождение имеет два варианта: Ц превышает Д ($Ц > Д$), Д превышает Ц ($Д > Ц$);
- 4) Ц и Д полностью расходятся.

Таким образом, основной психометрической характеристикой данного теста является показатель «Ценность-Доступность» (Ц-Д), отражающий степень рассогласования, дезинтеграции в мотивационно - личностной сфере. Последняя, в свою очередь, свидетельствует о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей с одной стороны, а также об уровне самореализации, интегрированности, гармонии с другой стороны.

К заполнению приступайте только после того, как прочтете инструкцию до конца. Перед вами список из 12 понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь;
2. Здоровье (физическое и психическое);
3. Интересная работа;
4. Красота природы и искусства;
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. Наличие хороших и верных друзей;
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. Свобода как независимость в поступках и действиях;
11. Счастливая семейная жизнь;

12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Вам предстоит сравнить все эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два сравнения (по двум разным критериям).

Далее смотрите бланк:

На бланке две матрицы. В них записаны пары цифр, каждой цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы № 1.

Сравнения в первой матрице производится на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для вас разную значимость, разную степень привлекательности.

Вы смотрите каждую пару и выбираете из двух ценностей ту, которая кажется вам более важной в этой паре. Её вы обводите в кружок.

Обводить можно только одну цифру из пары. Пропускать пары нельзя.

Отвечать старайтесь быстро, первым впечатлением. Закончив первую матрицу, переходите ко второй.

Во второй матрице сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для вас более доступными, легче достижимыми в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достижима для вас.

ТЕСТ

БЛАНК ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ

МАТРИЦА № 1.

Сравните понятия на основе большей значимости, большей привлекательности.

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						

1 9	2 10	3 11	4 12								
1 10	2 11	3 12									
1 11	2 12										
1 12											

МАТРИЦА № 2.

Сравните понятия на основе более легкой достижимости, большей доступности.

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12	
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12		
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12			
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12				
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12					
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12						
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12							
1 9	2 10	3 11	4 12								
1 10	2 11	3 12									
1 11	2 12										
1 12											

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

БЛАНК ДЛЯ ПОДСЧЕТА И АНАЛИЗА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

Баллы Ц и Д	№№ понятий ценностей												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Ц (1)													
Д (2)													
(1)-(2)													

$$R = \Sigma |(1) - (2)| =$$

ВК : ВВ : НЗ = ____ : ____ : ____
ВК : ВВ : НЗ = ____ : ____ : ____ (%)

ГРАФИК

Баллы												
11												
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Понятия-ценности

Ценность – красный цвет

Доступность – синий цвет

Имеются следующие показатели индекса расхождения «Ц – Д» (R) в норме:

Мужчины $33,07 \pm 1,7$ (n = 43 человека)

Женщины $37,02 \pm 1,6$ (n = 43 человека)

По величине индекс «Ц – Д» можно выделить три уровня дезинтеграции в мотивационно - личностной сфере:

От 0 до НОРМЫ (33 у мужчин. 37 у женщин) – низкий уровень дезинтеграции в мотивационно - личностной сфере.

От НОРМЫ до 50 – средний уровень дезинтеграции в мотивационно - личностной сфере.

50-72 – высокий уровень дезинтеграции в мотивационно - личностной сфере.

Приложение В

Опросник Шварца

Первая часть опросника

Спросите себя: "Какие ценности важны для меня как руководящие принципы в Моей жизни? Какие ценности менее важны для меня?" Ваша задача: оценить, насколько важна для Вас каждая ценность в качестве руководящего принципа в Вашей жизни.

Шкала для оценки:

- 7 - исключительно важная в качестве руководящего принципа Вашей жизни ценность (обычно таких ценностей бывает одна-две);
- 6 - очень важная;
- 5 - достаточно важная;
- 4 - важная;
- 3 - не очень важная;
- 2 - мало важная;
- 1 - не важная;
- 0 - совершенно безразличная;
- -1 - это противоположно принципам, которым Вы следуете.

До того, как Вы начнете, прочитайте список из 30 ценностей и выберите одну, которая наиболее важна для Вас, и оцените ее важность "7". Далее, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее -1, 0 или 1, согласно ее важности. Затем оцените оставшиеся ценности (от -1 до 7).

Тестовый материал - Список ценностей I:

- 1 РАВЕНСТВО (равные возможности для всех)
- 2 ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ (быть в мире с самим собой)
- 3 СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА (контроль над другими, доминантность)
- 4 УДОВОЛЬСТВИЕ (удовлетворение желаний)
- 5 СВОБОДА (свобода мыслей и действий)
- 6 ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ (акцент на духовных, а не материальных вопросах)
- 7 ЧУВСТВО ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ощущение, что другие заботятся обо мне)
- 8 СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК (стабильность общества)
- 9 ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ (стремление к новизне)

- 10 СМЫСЛ ЖИЗНИ (цели в жизни)
- 11 ВЕЖЛИВОСТЬ (предупредительность, хорошие манеры)
- 12 БОГАТСТВО (материальная собственность, деньги)
- 13 НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (защищенность своей нации от врагов)
- 14 САМОУВАЖЕНИЕ (вера в собственную ценность)
- 15 УВАЖЕНИЕ МНЕНИЯ ДРУГИХ (учет интересов других людей, избегание конфронтации)
- 16 КРЕАТИВНОСТЬ (уникальность, богатое воображение)
- 17 МИР ВО ВСЕМ МИРЕ (свобода от войны и конфликтов)
- 18 УВАЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ (сохранение признанных традиций, обычаев)
- 19 ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ (глубокая эмоциональная и духовная близость)
- 20 САМОДИСЦИПЛИНА (самоограничение, устойчивость к соблазнам)
- 21 ПРАВО НА УЕДИНЕНИЕ (право на личное пространство)
- 22 БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ (безопасность для близких)
- 23 СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ (одобрение, уважение других)
- 24 ЕДИНСТВО С ПРИРОДОЙ (слияние с природой)
- 25 ИЗМЕНЧИВАЯ ЖИЗНЬ (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями)
- 26 МУДРОСТЬ (зрелое понимание мира)
- 27 АВТОРИТЕТ (право быть лидером или командовать)
- 28 ИСТИННАЯ ДРУЖБА (близкие друзья)
- 29 МИР КРАСОТЫ (красота природы и искусства)
- 30 СОЦИАЛЬНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ (исправление несправедливости, забота о слабых)

Теперь оцените, насколько важна каждая из следующих ценностей для Вас, как руководящий принцип Вашей жизни. Эти ценности выражены в способах действия, которые могут быть более или менее важными для Вас. Попробуйте различить ценности, насколько это возможно, используя все номера. Для начала прочитайте ценности в списке 2, выберите то, что для Вас наиболее важно, оцените на шкале (отметка 7). Затем выберите ценность, которая противоречит вашим принципам (отметка — 1). Если такой ценности нет, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее отметками 0 или 1, в соответствии с ее значимостью. Затем оцените остальные ценности.

Список ценностей II:

- 31 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ (надеющийся на себя, самодостаточный)
- 32 СДЕРЖАННЫЙ (избегающий крайностей в чувствах и действиях)
- 33 ВЕРНЫЙ (преданный друзьям, группе)
- 34 ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ (трудолюбивый, вдохновенный)
- 35 ОТКРЫТЫЙ К ЧУЖИМ МНЕНИЯМ (терпимый к различным идеям и верованиям)
- 36 СКРОМНЫЙ (простой, не стремящийся привлечь к себе внимание)
- 37 СМЕЛЫЙ (ищущий приключений, риск)
- 38 ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ (сохраняющий природу)
- 39 ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ (имеющий влияние на людей и события)
- 40 УВАЖАЮЩИЙ РОДИТЕЛЕЙ И СТАРШИХ (проявляющий уважение)
- 41 ВЫБИРАЮЩИЙ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ (отбирающий собственные намерения)
- 42 ЗДОРОВЫЙ (не больной физически или душевно)
- 43 СПОСОБНЫЙ (компетентный, способный эффективно действовать)
- 44 ПРИНИМАЮЩИЙ ЖИЗНЬ (подчиняющийся жизненным обстоятельствам)
- 45 ЧЕСТНЫЙ (откровенный, искренний)
- 46 СОХРАНЯЮЩИЙ СВОЙ ИМИДЖ (защита собственного «лица»)
- 47 ПОСЛУШНЫЙ (исполнительный, подчиняющийся правилам)
- 48 УМНЫЙ (логичный, мыслящий)
- 49 ПОЛЕЗНЫЙ (работающий на благо других)
- 50 НАСЛАЖДАЮЩИЙСЯ ЖИЗНЬЮ (наслаждение едой, близостью, развлечениями и др.)
- 51 БЛАГОЧЕСТИВЫЙ (придерживающийся религиозной веры и убеждений)
- 52 ОТВЕТСТВЕННЫЙ (надежный, заслуживающий доверия)
- 53 ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ (интересующийся всем, пыливый)
- 54 СКЛОННЫЙ ПРОЩАТЬ (стремящийся прощать другого)
- 55 УСПЕШНЫЙ (достигающий цели)
- 56 ЧИСТОПЛОТНЫЙ (опрятный, аккуратный)

57 ПОТВОРСТВУЮЩИЙ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ (занимающийся тем, что доставляет удовольствие)

Вторая часть опросника

Инструкция:

Ниже приведены описания некоторых людей. Пожалуйста, прочитайте каждое описание и подумайте, насколько каждый человек похож или не похож на Вас. Поставьте крестик в одной из клеточек справа, которая показывает, насколько описываемый человек похож на Вас.

Профиль личности

	Очень похож на меня	Похож на меня	В некоторой степени похож на меня	Немного похож на меня	Не похож на меня	Совсем не похож на меня
1. Придумывать что-то новое и быть изобретательным важно для него. Он любит поступать по-своему, на свой лад.						
2. Для него важно быть богатым. Он хочет, чтобы у него было много денег и дорогих вещей.						
3. Он считает, что важно, чтобы с каждым человеком в мире обращались одинаково. Он верит, что у всех должны быть равные возможности в жизни.						
4. Для него очень важно показать свои способности. Он хочет, чтобы люди восхищались тем, что он делает.						
5. Для него важно жить в безопасном окружении. Он избегает всего, что может угрожать его безопасности.						

6. Он считает, что важно делать много разных дел в жизни. Он всегда стремится к новизне.							
7. Он верит, что люди должны делать то, что им говорят. Он считает, что люди должны придерживаться правил всегда, даже когда никто не видит.							
8. Для него важно выслушать мнение людей, которые отличаются от него. Даже если он не согласен с ними, он все равно хочет их понять.							
9. Он считает, что важно не просить большего, чем имеешь. Он верит, что люди должны довольствоваться тем, что у них есть.							
10. Он всегда ищет повод для развлечения. Для него важно делать то, что доставляет ему удовольствие.							
11. Для него важно самому решать, что делать. Ему нравится быть свободным в планировании и выборе своей деятельности.							
12. Для него очень важно помогать окружающим. Он хочет заботиться об их благополучии.							
13. Для него очень важно преуспеть в жизни. Ему нравится производить впечатление на других людей.							
14. Для него очень важна безопасность его страны. Он считает, что государство должно быть готово к защите от внешней и внутренней угрозы.							

15. Он любит рисковать. Он всегда ищет приключений.						
16. Для него важно всегда вести себя должным образом. Он хочет избегать действий, которые люди сочли бы неверными.						
17. Для него важно быть главным и указывать другим, что делать. Он хочет, чтобы люди делали то, что он говорит.						
18. Для него важно быть преданным своим друзьям. Он хочет посвятить себя своим близким.						
19. Он искренне верит, что люди должны заботиться о природе. Заботиться об окружающей среде важно для него.						
20. Быть религиозным важно для него. Он очень старается следовать своим религиозным убеждениям.						
21. Для него важно, чтобы вещи содержались в порядке и в чистоте. Ему действительно не нравится беспорядок.						
22. Он считает, что важно интересоваться многим. Ему нравится быть любознательным и пытаться понять разные вещи.						
23. Он считает, что все народы мира должны жить в гармонии. Содействовать установлению мира между всеми группами людей на земле важно для него.						
24. Он думает, что важно быть						

честолюбивым. Ему хочется показать насколько он способный.						
25. Он думает, что лучше всего поступать в соответствии с установившимися традициями. Для него важно соблюдать обычаи, которые он усвоил.						
26. Для него важно получать удовольствие от жизни. Ему нравится «баловать» себя.						
27. Для него важно быть чутким к нуждам других людей. Он старается поддерживать тех, кого знает.						
28. Он полагает, что всегда должен проявлять уважение к своим родителям и людям старшего возраста. Для него важно быть послушным.						
29. Он хочет, чтобы со всеми поступали справедливо, даже с людьми, которых он не знает. Для него важно защищать слабых.						
30. Он любит сюрпризы. Для него важно, чтобы его жизнь была полна ярких впечатлений.						
31. Он очень старается не заболеть. Сохранение здоровья очень важно для него.						
32. Продвижение вперед в жизни важно для него. Он стремится делать все лучше, чем другие.						
33. Для него важно прощать людей, которые обидели его. Он старается видеть хорошее в них и						

не держать обиду.						
34. Для него важно быть независимым. Ему нравится полагаться на себя.						
35. Иметь стабильное правительство важно для него. Он беспокоится о сохранении общественного порядка.						
36. Для него очень важно все время быть вежливым с другими людьми. Он старается никогда не раздражать и не беспокоить других.						
37. Он по-настоящему хочет наслаждаться жизнью. Хорошо проводить время очень важно для него.						
38. Для него важно быть скромным. Он старается не привлекать к себе внимание.						
39. Он всегда хочет быть тем, кто принимает решения. Ему нравится быть лидером.						
40. Для него важно приспособливаться к природе, быть частью ее. Он верит, что люди не должны изменять природу.						

Ключ.

Методика дает количественное выражение значимости каждого из десяти мотивационных типов ценностей на двух уровнях:

- на уровне нормативных идеалов и
- на уровне индивидуальных приоритетов.

Обработка результатов проводится путем соотнесения ответов испытуемого с ключом. Соответствующий ключ приводится ниже (в таблице 2). В нем указаны номера пунктов обеих частей опросника, соответствующие каждому типу ценностей. Средний балл по данному типу ценности показывает степень ее значимости.

При обработке первого раздела опросника – «**Обзор ценностей**» (уровень нормативных идеалов) – результаты по спискам 1 и 2 суммируются.

Перед подсчетом результатов второго раздела опросника – «**Профиль личности**» – необходимо перевести шкалу опросника в баллы. Ключ для перевода ответов испытуемых в баллы приводится ниже в таблице 1.

Таблица 1. Количество баллов, приписываемое пунктам шкалы «Профиль личности» при обработке результатов.

Пункты шкалы	Очень похож на меня	Похож на меня	В некоторой степени похож на меня	Немного похож на меня	Не похож на меня	Совсем не похож на меня
Количество баллов	4	3	2	1	0	-1

При первичной обработке данных по каждой части опросника («Обзор ценностей» и «Профиль личности») высчитывается средний балл для выбранных испытуемым ответов в соответствии с ключом (см. таблица 2). Обработка проводится отдельно для каждого из 10 типов ценностных ориентации. Величина этого среднего балла по отношению к другим позволяет судить о степени значимости этого типа ценностей для испытуемого.

Следует обратить внимание, что данные, полученные по первой и второй частям опросника, обычно не совпадают, так как ценностные ориентации личности на уровне нормативных идеалов не всегда могут реализоваться в поведении вследствие ограничения возможностей человека, группового давления, соблюдения определенных традиций, следования образцам поведения и другим причинам.

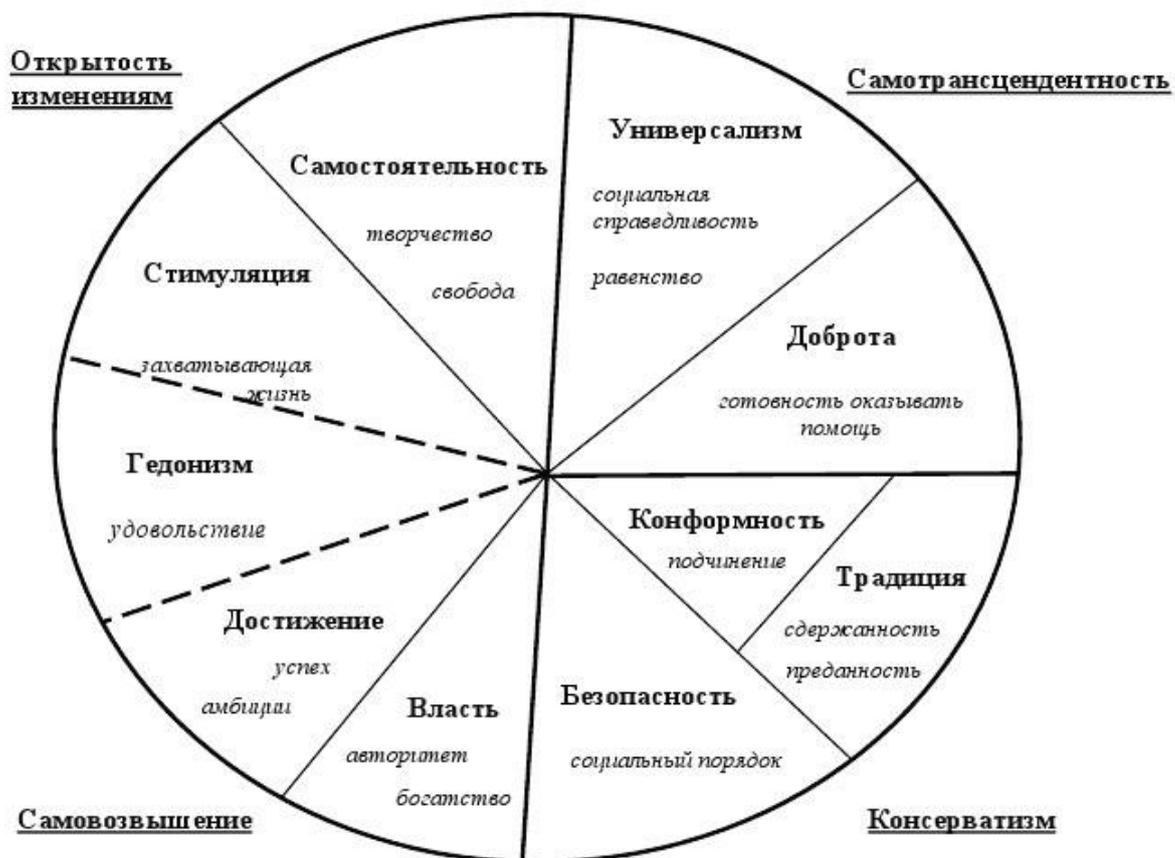
В соответствии со средним баллом по каждому типу ценностей устанавливается их ранговое соотношение. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10. Первый ранг присваивается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый – имеющему самый низкий средний балл. Ранг от 1 до 3, полученный соответствующими

типами ценностей, характеризует их высокую значимость для испытуемого. Ранг от 7 до 10 свидетельствует о низкой значимости соответствующих ценностей.

Таблица 2. Ключ для обработки результатов

Тип ценностей (10 основных ценностей)	Номера пунктов опросника	
	ОБЗОР ЦЕННОСТЕЙ (уровень нормативных идеалов) – список 1 и 2	ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ (уровень индивидуальных приоритетов)
Конформность Conformity	11, 20, 40, 47	7, 16, 28, 36
Традиции Tradition	18, 32, 36, 44, 51	9, 20, 25, 38
Доброта Benevolence	33, 45, 49, 52, 54	12, 18, 27, 33
Универсализм Universalism	1, 17, 24, 26, 29, 30, 35, 38	3, 8, 19, 23, 29, 40
Самостоятельность Self-Direction	5, 16, 31, 41, 53	1, 11, 22, 34
Стимуляция Stimulation	9, 25, 37	6, 15, 30
Гедонизм Hedonism	4, 50, 57	10, 26, 37
Достижения Achievement	34, 39, 43, 55	4, 13, 24, 32
Власть Power	3, 12, 27, 46	2, 17, 39
Безопасность Security	8, 13, 15, 22, 56	5, 14, 21, 31, 35

Модель соотношения десяти основных человеческих ценностей (круг ценностей Шварца).



Приложение Г

Нормативы по физической культуре для учащихся 10 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки и оценка "5"	девочки и оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

