



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ
КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Выполнила:
студентка группы ЗФ-411/106-4-1А
Бортновская Алина Николаевна

Проверка на объем заимствований:
87,54 % авторского текста

- топк
Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,

доцент

Михайлова Татьяна Александровна
Михайлова

Работа рекомендована к защите
рекомендован/не рекомендована

« 15 » 07 2017 г.

декан факультета

Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА	6
1.1. Особенности воздействия физической культуры и спорта на организм школьника для укрепления здоровья	6
1.2. Содержание физического самосовершенствования личности школьника	11
1.3. Влияние игровой деятельности на процесс физического самосовершенствования личности школьника	19
Вывод по главе 1.....	23
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА	25
2.1. Характеристика выборки, описание методов и этапов организации исследования	25
2.2. Изучение физической подготовленности детей подросткового возраста.....	28
2.3. Обоснование игровой деятельности для развития физического самосовершенствования в учебно – тренировочном процессе	33
2.4. Экспериментальное обоснование эффективности игровой деятельности в физическом самосовершенствовании детей подросткового возраста	42
Выводы по 2 главе.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современная действительность такова, что физическая культура заметно теряет свое ценностное значение среди современной молодежи. Дети, подростки, молодые люди предпочитают телевидение, компьютеры. Коммерческие виды спорта отдаляют реальные возможности занятий физической культурой на задний план, что снижает интерес к занятиям физической культурой, спортом и является одной из причин ухудшения состояния здоровья современной молодежи - будущего нашего общества. Это подтверждено многими учеными (В. Язловецкий, 1998; А. Лотоненко, Е. Стеблецова, 2014; Т. Кутек, Г. Грибан, 2015).

По мнению исследователей, снижение интереса к занятиям физической культурой в наше время объясняется несовершенной системой физического воспитания (В. Язловецкий, 1995, А. Булич, 2015, С. Лысюк, А. Иванов, А. Вотопов, 2015; В. Выдрин, А. Тер-Аванесян), невысоким уровнем физкультурной образованности специалистов средних учебных заведений (А. Малимон, А. Вильчинский, 2015;). Но основной причиной, по нашему мнению, является несформированность потребности в физической культуре, отсутствие знаний о здоровом образе жизни, физическом совершенствовании, непонимание роли физической культуры для развития личности, непризнание физической культуры как социальной ценности. Эти понятия необходимо формировать начиная с раннего возраста, закрепляя в семье, школе, средних специальных и высших учебных заведениях.

На современном этапе проблема физической культуры в процессе всестороннего развития личности исследуется широко и разносторонне: как неотъемлемая часть культуры общества и человека (Л. Матвеев, 2014; В. Царик, С. Иконникова, 2015), как физическая культура личности (А. Гужаловский, 1986; В. Максакова, 2015), как физическая культура личности учителя (Е. Виленский, 2015; М. Рапс, 2015), как различные формы двигательной активности человека, направленной на развитие физических качеств, повышение работоспособности, укрепление здоровья. В последних исследованиях физическая культура личности изучается как познавательный, мотивационный, чувственный, поведенческий критерий.

Проблема физического воспитания учащихся была предметом исследований В. Иванова, В. Кочнева, М. Лыткина, М. Мартыновой, В. Павлова, Д. Платонова, И. Портнягина, Г. Роббека и др.

В теоретической области исследования вопроса мотивации к занятиям физической культурой и спортом существует незначительное количество научных исследований, изучающих механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций молодежи. Так, проблемой исследования мотивации к занятиям физической культурой и спортом занимались А. Пуни, Ю. Палайма, В. Соколов и др.

Влияние физической культуры на формирование всесторонне развитой личности нашли свое отражение в таких научных трудах В. Арефьева, А. Дубогай, Т. Круцевич, Б. Шияна, которые подтверждают наше мнение о том, что физическая культура является весомым социализирующим фактором, который способен создать условия для удовлетворения потребностей общества и отдельных его граждан, связанных с биологическим и духовным развитием, здоровьем и высокопроизводительным трудом и защитой от неблагоприятных природных и социальных факторов. Наряду с этим при анализе различных социализирующих факторов в научно-методических исследованиях современных ученых недостаточно внимания уделялось физической культуре в формировании личности, что и обусловило тему курсовой работы.

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально проверить приемы физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника.

Объект исследования: физическое самосовершенствование школьников.

Предмет исследования: Развитие физического самосовершенствования личности школьника.

Задачи исследования:

1. Описать особенности воздействия физической культуры и спорта на организм школьника для укрепления здоровья;
2. Указать содержание физического самосовершенствования личности школьника;

3. Исследовать влияние игровой деятельности на процесс физического самосовершенствования личности школьника;
4. Сформулировать методические рекомендации по развитию физического самосовершенствования личности школьника в игровой деятельности;
5. Характеризовать выборку, описать методы и этапы организации исследования;
6. Изучить физическую подготовленность детей подросткового возраста;
7. Обосновать игровую деятельность для развития физического самосовершенствования в учебно – тренировочном процессе;
8. Проанализировать эффективность игровой деятельности в физическом самосовершенствовании детей подросткового возраста

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что физическое самосовершенствование является неотъемлемым элементом формирования личности современного школьника, поэтому при организации учебной и дополнительной внеурочной тренировочной деятельности с экспериментальной группой испытуемых уровни физической подготовленности могут отличаться от контрольной группы.

База исследования: Республика Башкортостан, Иглинский район, с.Казаяк. МБОУ СОШ Учащиеся 7 а класса в возрасте 13 – 14 лет в количестве 28 человек.

В ходе работы использовались методы:

Теоретические – общелогические: анализ, систематизация, обобщение, абстрагирование.

Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование, анализ документации, беседа.

Теоретическая и практическая значимость заключается в том, что теоретически обосновано содержание и представлены приемы физического самосовершенствования учащихся как компонента формирования личности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

1.1. Особенности воздействия физической культуры и спорта на организм школьника для укрепления здоровья

Теоретиками [Ошибка! Источник ссылки не найден.;Ошибка! Источник ссылки не найден.] и школьными практиками [Ошибка! Источник ссылки не найден.;Ошибка! Источник ссылки не найден.] общепризнанно, что негативное влияние среды на детей в современных условиях постоянно усиливается. Одним из путей, с помощью которого ему можно противодействовать, является постоянное повышение адаптационных возможностей детей, которое обеспечит соответствующее состояние здоровья, уменьшит заболеваемость.

В физиологии понятие «здоровье» наиболее активно связывают с дефиницией «нормы» как специфического состояния при «отсутствии существенных отклонений от нормы основных жизненных показателей [Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Самое оптимальное протекание в организме процессов жизнедеятельности свидетельствует о нормальном состоянии человека. Здоровый организм обеспечивает оптимальное функционирование всех своих подсистем при изменении условий окружающей среды. Таким образом, под нормальным состоянием целесообразно понимать не столько нахождение определенных показателей в заданных диапазонах среднестатистических значений, сколько сохранение способности так регулировать параметры, чтобы обеспечить их равновесие со средой в различных ситуациях.

Следует согласиться с мнением, что как бы ни определяли здоровье терминологически, сущность него понятие состоит из жизнеспособности индивида, а уровень этой жизнеспособности может быть количественно определен. Л.В. Волковым [Ошибка! Источник ссылки не найден.] доказано, что показателями здоровья могут быть количественно охарактеризованы следующие признаки: 1) уровень и

гармоничность физического развития; 2) функциональное состояние организма (его резервные возможности, прежде всего, сердечно-сосудистой системы); 3) уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности; 4) наличие какого-либо заболевания или дефекта развития; 5) уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок личности. В основе структуры феномена «физическое здоровье», по мнению автора, заложена стабильность гомеостаза и саморегуляции организма.

В научной литературе уровень здоровья основном находит отражение как в прямых показателях метаболических единиц, так и в косвенных: физической работоспособности, энергетическом потенциале, уровне развития выносливости и интегральном показателе, который определяется по системе экспресс-оценки [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. При этом считаем, что особого внимания заслуживает имеющаяся в медицине градация здоровья, основанная на сопоставлении показателей аэробной производительности, физической работоспособности и выводах врачебной экспертизы [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Не менее интересна и позиция, согласно которой предлагается распределять школьников на группы по уровням соматического здоровья и по результатам оценки их физической подготовленности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Физическая культура как часть общей культуры оказывает существенное влияние на формирование личности. Физическая культура имеет отношение к духовной и материальной сторонам. Достаточно выражены показатели развития силы, ловкости, выносливости имеют высокую корреляционную связь с результатами тестирования таких личностных проявлений, как чувство достоинства, смелость, благородство или, наоборот, хитрость, лезть.

Физическая культура как социальное явление отражает определенный уровень сознания (четкость мышления, памяти, убеждений, чувств).

В содержание физической культуры входят различные виды человеческой деятельности (движение, игровая, социально-политическая, трудовая, научная деятельность) и все они в определенной степени осуществляют свое влияние на развитие личностных качеств человека.

Физическая культура личности - это воплощение в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, то есть усвоение человеком необходимых знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации.

Духовным компонентом физической культуры личности является совокупность знаний в области всестороннего физического развития, представления о взаимодействии социального и биологического в реализации ценностей физической культуры.

Важным элементом развития личностных качеств в процессе занятий физической культурой является усвоение определенной суммы знаний в данной области, а также формирование соответствующих убеждений, поведения, развитие физических и психических качеств.

По мнению Б.А. Ашмарина [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], к более важным показателям, характеризующим физическую культуру личности, относятся:

- глубокое понимание требований общества к его членам: быть здоровыми, трудоспособными, способными к качественному воспроизведению;
- постоянные, устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию;
- гигиенические навыки и привычка постоянно беспокоиться о своем здоровье, закалке и физической подготовленности;
- соблюдение режима двигательной активности, уровня развития основных двигательных качеств, выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости
- объем усвоенных двигательных умений и навыков, необходимых в жизненных ситуациях, профессиональной деятельности и экстремальных условиях;
- владение объемом теоретических знаний по вопросам строения и функционирования организма, воздействия физических упражнений на его деятельность, практическое самосовершенствования.

Такие нравственные качества личности, как честность, благородство, скромность, коллективизм, желание делать добро, активно противостоять злу, помогать слабым, взаимоуважение являются составными физической культуры и воспитание этих качеств должно осуществляться на занятиях физическими упражнениями.

В процессе целенаправленного воспитательного воздействия в ходе учебных занятий и других форм учебно-тренировочной работы должно формироваться понимание:

- Благодарности своему тренеру, учителю;
- Самоутверждения среди товарищей
- Ответственности перед государством.

При формировании коллективизма необходимо формировать ценностные ориентации:

- восприятие целей спортивного коллектива как собственных;
- не противопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации.

В процессе обучения движению, совершенствования физических способностей обязательно проявляются и развиваются волевые черты личности. Воспитанию волевых качеств способствует систематическое преодоление постоянно растущих трудностей. При этом трудности должны соответствовать возможностям учащихся.

В процессе занятий физическими упражнениями проявляются следующие основные типы волевых усилий:

а) волевые усилия при концентрации внимания. Они необходимы для преодоления отвлекающих факторов (соперники, публика и т.д.). Волевые усилия нужны и для сохранения внимания при усталости.

б) волевые усилия при интенсивных мышечных нагрузках. Мышечные напряжения, которые проявляются в процессе выполнения физических упражнений, как правило, превышают уровень имеющих место в быту. Это особенно выражено в игровой и соревновательной деятельности.

в) волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать усталость во время тренировок и, особенно, соревнований [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

В этих случаях волевые усилия направлены на преодоление трудностей, обусловленных функциональными сдвигами в организме (нежелание продолжать работу: боль, потребность терпеть).

г) волевые усилия, связанные с преодолением негативных эмоций (страха, неуверенности, растерянности и т.п.), которые возникают вследствие психических травм, падений, встречи с «неудобными» соперниками и др.

д) волевые усилия, связанные с соблюдением определенного режима жизни, тренировки и питание.

Поскольку процесс физического воспитания немислим без проявления волевых усилий, то уже сами занятия физическими упражнениями способствуют воспитанию волевых качеств.

Физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия окружающей среды на человека. В процессе занятий физическими упражнениями в контексте связи с эстетическим воспитанием можно решать следующие задачи:

- воспитывать способность воспринимать, чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и в других областях ее проявления;
- формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству,
- формировать эстетику поведения и человеческих отношений в физкультурной деятельности;
- производить активную позицию в утверждении прекрасного [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Средства эстетического воспитания, которые могут быть использованы в практике физического воспитания, можно объединить в следующие группы:

- Средства, непосредственно связанные с самой двигательной деятельностью (основные виды движений, строевые упражнения, виды спорта);
- Средства искусства, которые вводятся (музыка, элементы танцев)
- Общение с природой (походы, экскурсии, закаливание)
- Эстетическая обстановка занятий (эстетическое оформление интерьеров спортивных помещений);

– Спортивные праздники.

Для решения задач эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями необходимо обеспечить соответствующую эстетическую направленность в применении средств и методов педагогического воздействия, подчеркивая эстетические свойства физической культуры, акцентируя на них внимание. Большое внимание в этом плане необходимо предоставлять эстетической оценке действий учителя и учеников.

Логика исследования требовала пристального внимания к понятию «физическое самосовершенствование личности», потому что именно последнее, учитывая ведущие идеи современных ФГОС, выступает своеобразным ядром системы физического воспитания молодежи. Мы исходили из понимания того, что, прежде всего, сознательное отношение к своему здоровью предусматривает действия, направленные на физическое совершенствование и самосовершенствование.

Они развернуты от элементарной потребности ребенка в движениях к осознанию «действенной» потребности в физической совершенства личности школьника, что осмысливается как самоорганизующаяся система. Сознательные действия - это те, которые направлены на достижение заранее поставленных целей и осуществляются с помощью контрольных операций. Признаками этих действий являются: осознание личностью условий применения, учета их механизмов, возможность в словесной форме «отчитываться» себе или другим об определенных действиях. Последнее может быть расценено как предпосылка ориентации личности к важной для нее жизненной ситуации, то есть сознательное отношение к своему здоровью придает физическим упражнениям ребенка личностный смысл. В этом и видится фундаментальность указанного в системе качественных новообразований личности.

1.2. Содержание физического самосовершенствования личности школьника

Стремление человека к самосовершенствованию уходит своими корнями глубоко в историю. Эта проблема уже имела место в античном мире. Первым в ее разработке можно считать Сократа, на основе формулы древнего мира «Познай себя» открыл и соответственно оценил особый вид занятия «Знание о незнании». Открытие Сократа

непосредственно касается учения о самосовершенствовании личности и не только в отношении периода античности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Проблема самоформирования личности вытекает из общей социально-психологической структуры ее развития, завершающим компонентом которой является система управления. Ее принято обозначать понятием «Я». «Я» -образования самосознания личности, оно обеспечивает саморегуляцию: усиление или ослабление деятельности, самоконтроль, коррекцию действий и поступков, эмоций, чувств, прогнозирования собственной деятельности и жизненного опыта. Реализуется эта подструктура личности путем взаимодействия с подсистемами: самоформирования социальной направленности, интеллектуальная и эмоциональная сферы, мобилизирующие волевые усилия. Итак, личность не только целенаправленная, но и самоорганизующаяся система. Объектом ее внимания в деятельности, как отмечают исследователи [**Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.**], служит не только ее внешний вид, но и она же, что проявляется в ощущении «Я», которое включает представление о себе и самооценку, программы самосовершенствования, привычные реакции на проявление некоторых своих качеств, способности к самонаблюдению, самоанализу и саморегуляции.

Анализ литературы по проблеме самосовершенствования свидетельствует, что именно она является одной из самых сложных проблем психолого-педагогической науки. Первыми ее изучали зарубежные психологи [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Прогнозируемые модели структуры «Я» В. Джемма (первым из психологов начал разрабатывать проблему «Я» -концепции) и Р. Бернса (сумел интегрировать психологические и педагогические знания о человеке в сложную науку о воспитании) берет за основу подавляющее большинство современных психологов. Исследованию системы самоформирования личности посвятили ряд работ психологи ближнего зарубежья [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Данная проблема стала предметом фундаментального исследования в отечественной и зарубежной психологии, но следует отметить, что в педагогической науке и практическом опыте она еще не нашла соответствующего изучения и научно обоснованного решения.

В исследованиях И. Бега самовоспитание рассматривается как внутреннее становление человека, восходящим компонентом которого является саморазвитие, что усиливается самоопределением, самостановлением, самоутверждением. Становление личности, по мнению ученого, - постоянная работа души человека. Главный критерий воспитательного педагогического воздействия определяется уровнем сформированности у ребенка стремления к самосовершенствованию [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой. Физическое совершенствование ориентированно на формирование физической культуры личности, оно включает совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление человека к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование может быть сопряжено с **другими** видами самовоспитания - нравственным, интеллектуальным, трудовым и эстетическим и др.

Процесс физического самовоспитания и самосовершенствования включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть.

К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение - универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса

упражнений в режиме дня может быть вызван ухудшением самочувствия, отсутствием желаний и т.д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности достижения целей, которые человек ставит перед собой. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная).

Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе определяется цель и программа самовоспитания и самосовершенствования, а на их основе - личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на небольшой период времени.

Пример. Цель физического самовоспитания и самосовершенствования — формирование своей физической культуры.

Задачи деятельности:

- 2) активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность;
- 3) овладеть основами методики физического самосовершенствования;
- 4) улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания и самосовершенствования.

Третий этап связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения.

Методы самовоздействия, направленные на самосовершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся: самоприказ, самовнушение,

самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Анализ научных данных по проблеме самосовершенствования личности в плане начатого исследования поможет определить факторы, которые влияют на формирование сознательного отношения школьников к укреплению своего здоровья, а также разработать педагогическую технологию взаимодействия семьи и школы в этом направлении.

Итак, детализация исходной позиции показывает, что эффективность физического совершенствования зависит от отношения школьников к занятиям физкультурой и спортом, от проявления ими в этом процессе личностной активности **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**. Учеными общепризнанно, что на процесс формирования личности влияют три основные группы факторов: природные, социальные, духовные. Но самым важным фактором формирования личности является она сама, ее собственная природа. Самовоздействие является важным «движением» ее саморазвития, самосовершенствования (как стержневой основы), действенной силой, обеспечивающей прогресс в формировании личности. Речь идет о неоспоримом значении педагогически обоснованной работы, направленной на формирование активного отношения к своему физическому совершенствованию, и воспитание соответствующей мотивации.

В научных трудах, посвященных исследованию путей совершенствования физического воспитания, отмечается актуализация проблемы воспитания у детей и молодежи активного отношения к физической культуре и спорту. Так, ученые **[Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.]** отмечают, что социально значимая личностная потребность укрепления здоровья человека трансформируется в одну из культурных его потребностей, определяя ее стремление к физическому совершенствованию. Анализируя проблему физической активности детей школьного возраста, исследователи обосновывают положение о том, что важнейшим моментом в воспитании школьника является формирование его личностного отношения к физической тренировке, воспитания активной позиции в отношении своего здоровья.

Исследование проблем физического воспитания [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], методологических ориентиров, которые содержит ФГОС общего образования, актуализируют формирования у школьников ценностных ориентаций, потребностей, желаний и мотивов относительно занятий физическими упражнениями. В частности, не подлежит сомнению правомерность суждений о значении природных данных детей школьного возраста в формировании личности. Это указывает на необходимость смещения акцента на совершенствование физического воспитания школьников в школе.

Следует добавить, что в проведенных исследованиях поднимается проблема соблюдения биологической потребности в движениях детей школьного возраста. Учитывая это важно учитывать этот фактор при разработке педагогических средств формирования потребности в физическом совершенствовании школьника.

Но вполне подходящим является замечание И.В. Гураль [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**] о том, что биологическая потребность не является единственным побудителем для детей систематически заниматься физическими упражнениями и не определяет в полной мере побуждение к регулярным занятиям. Итак, школьная практика показывает, что необходимо изучать и другие побуждения детей к таким занятиям и совершенствовать технологию педагогического воздействия на школьников с целью формирования у них устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании.

Указанное предусматривает изучение соответствующих мотивов учащихся к занятиям физической культурой в режиме учебного дня и по месту жительства. В связи с этим необходимо учитывать, что именно мотивация играет решающую роль не только в поведении [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], обуславливающим принятие или непринятие на уровне личности задач двигательной деятельности, определяя ее характер и эффективность.

Значительным достижением в изучении потребности физического самосовершенствования является исследование Е.П. Ильина, который рассматривает потребность физического совершенствования определения конкретной цели, формирование мотивов, активизирует положительное отношение, интересы и убеждения в необходимости постоянно заниматься физическими упражнениями. Одно из

направлений формирования у школьников потребности физического совершенствования связано, с наличием в них личностного смысла этой деятельности. Только при этих условиях знания, превращаясь в убеждения, приобретают побудительной силы [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Формирование новых побуждений в значительной степени зависит от уже существующих. В связи с этим целесообразно дифференцировать педагогическое воздействие на формирование у школьников потребности физического совершенствования в зависимости от их физической подготовленности, пола, интересов. Существенное влияние на формирование потребности физического совершенствования производит уровень приобретенных ими знаний, устойчивых сложившихся привычек, вкусов, ценностных ориентаций, интересов [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Среди механизмов возникновения стремления к физическому самосовершенствованию В.В. Койносов [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**] называет: осознание значимости физического совершенствования как действенного средства укрепления здоровья; переживания по поводу состояния здоровья; ощущение радости и удовлетворения, связанное с улучшением самочувствия, укрепления состояния здоровья с помощью занятий физическими упражнениями. Исследователь установил, что стремление к физическому самосовершенствованию формируется и реализуется в определенной последовательности, а именно: потребность, мотивация деятельности (направленная на удовлетворение потребности), определение цели и ее практическое воплощение. Он предлагает систему сформированности стремление к физическому самосовершенствованию, в состав которой входят:

усвоение знаний;

сформированность умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

практическое проявление двигательной активности в повседневной жизни;

физическая подготовленность;

сформированность умения учащихся подбирать средства и методы самостоятельных занятий с учетом особенностей своей физической подготовленности.

Передовой опыт физического воспитания в школе свидетельствует, что основными педагогическими условиями формирования у учащихся потребности физического совершенствования являются: осознание учащимися личной значимости занятий физическими упражнениями и на этой основе формирование положительных мотивов и наличие положительных чувств, эмоций во время учебных занятий; формирование системы соответствующих знаний, умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, введение систематического «двойного» сугубо педагогического и родительского контроля за состоянием здоровья и показателями физической подготовленности детей.

Особое значение в структуре нашего исследования имеют инновационно-педагогические технологии, что активно разрабатываются учеными в последний период в направлении создания новой образовательной философии [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. А отсюда особое внимание привлекает личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников, который обеспечивает способность каждого ученика «отыскивать» путь, развивать стремление к самосовершенствованию.

Опыт убеждает, что в современных условиях предмет «Физическая культура» имеет не только обеспечить нормальное физическое развитие учащихся, но и является специальным средством его культуры, социализации и жизненного определения. В контексте указанного требует особого внимания исследования А. Дубогай, в котором сделано результативную попытку сформулировать парадигму личностно-ориентированного физического воспитания, направленного на физическую культуру, здоровье, формирование ценностной ориентации на здоровье и физическое совершенство каждого школьника [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Важным аспектом парадигмы личностно-ориентированного физического воспитания является его цель воспитания «целостного» культурного и здорового человека, который имеет естественную, социальную и культурную сущности, лежащие в основе осознания указанных процессов и обеспечивают целостное развитие личности школьника. Как создание естественное, он имеет телесную организацию, состояние здоровья, заложенные природой потребности, в том числе и в общении со средой

обитания. Развитие личности школьника как субъекта природы выдвигает качественно новые задачи физического воспитания, связанные с сохранением здоровья, вниманием к его телесности, развитием естественных потребностей, способностей, воспитанием экологической образованности.

Важнейшим аспектом физического воспитания является социализация школьников, которая также обеспечивает его развитие и физическое совершенствование. Поэтому личностно-ориентированное физическое воспитание должно включать поддержку и развитие психофизиологических природных свойств ребенка, особенно укрепления его здоровья и повышения индивидуальных двигательных возможностей, оказание помощи в становлении его субъектности, социальности, культурной идентификации, самосовершенствования и физического состояния организма. Кроме того, особенности современного и социального заказа и социокультурных условий, которые сложились, убеждают в необходимости поисков новых технологий организации физического воспитания с прицелом на его личностную направленность с тем, чтобы для каждого школьника потребность в физическом самосовершенствовании приобрела личный конкретный жизненный смысл.

1.3. Влияние игровой деятельности на процесс физического самосовершенствования личности школьника

В физическом воспитании учащихся применяются разносторонние организационные формы. Одной из важнейших форм организации и проведения с учащимися активного досуга является спортивно-игровая деятельность, которая способствует формированию активной жизненной позиции, здорового образа жизни и развития физических качеств. Это объясняется тем, что спортивно-игровая деятельность популярна среди учащихся и является одной из эффективных форм их всестороннего развития. Систематическое и целенаправленное применение спортивных игр помогает формированию у школьников сознательных убеждений, решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, а также способствует психологической и физической подготовке молодежи к спортивной и будущей профессиональной деятельности. Необходимость всестороннего исследования спортивно-игровой деятельности объясняется, прежде всего, постепенным снижением у

учащейся молодежи интереса к физическому воспитанию, тренировок в спортивных секциях и к самостоятельным занятиям в школе и по месту жительства.

Анализ научной литературы (И. М. Боберский, Л. В. Волков, Ф. К. Гаврилов, Н. Д. Зубаль, В. Ф. Новосельский и другие) показывает, что спортивные игры и их элементы возникли еще в первобытном обществе. Они отражались в форме деятельности человека: наглядного демонстрации определенных трудностей, игровых действий; подготовки молодежи к охоте, военных походов определения сильнейшего, сообразительного, гибкого, выносливого. Также в тот период спортивные игры использовались во время проведения различных праздников и обрядов, а молодежь повторяла различные элементы игр и при этом постепенно овладевала техникой игровых упражнений и умением их проведения.

Как отмечает Н. Д. Зубалий, древние спортивные игры были не просто копией трудовых и военных действий. В них элементы труда и разнообразные игровые упражнения применялись не как механическое отражение тех или иных процессов и движений, а как творческое обобщение содержания игр. И хотя спортивные игры в первобытном обществе были довольно примитивными, они стали своеобразной активной творческой деятельностью человека и имели огромное значение в формировании и дальнейшем общем развитии. Эти игры, по мнению ученого, способствовали формированию мышления, развития у молодежи и взрослых сообразительности, находчивости, волевых и психологических качеств и воспитанию привычки к совместной деятельности по защите своего племени от нападающих **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Ведущее место в процессе физического воспитания, подчеркивает Ж.К. Холодов **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**, занимают спортивные игры, потому что кроме развития физических качеств, занятия спортивными играми способствуют устранению у молодежи психоэмоциональной напряженности и развития личностных психических качеств. Автор отмечает, что в процессе занятий игровыми видами спорта совершенствуются эмоциональная устойчивость, оперативная память и мышление, решительность, сенсомоторная координация; улучшается обмен веществ и деятельность всех систем организма; развивается внимание, периферическое и глубинное зрение;

воспитываются культура движений и поведения, чувства дружбы и коллективизма; формируются организаторские навыки и лидерские качества. При этом создаются благоприятные условия для развития коммуникативных склонностей участников игр.

Между тем изучение практики показывает, что физическое воспитание учащихся в процессе спортивных игр, как необходимое условие всестороннего развития личности, направлено на совершенствование моральных, волевых и физических качеств. Физическое воспитание подростков в процессе спортивных игр осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, патриотическим и трудовым воспитанием.

Анализ форм физического воспитания подростков свидетельствует, что эффективность их проведения не соответствует современным требованиям. Во многих общеобразовательных школах спортивные, физкультурно-массовые мероприятия организуются на низком методическом и воспитательном уровне, снизился охват учеников учебно-тренировочной работой в спортивных секциях и физкультурных кружках. В результате опроса учащихся средних классов выявлено, что только 10-12% из них регулярно занимаются в спортивных секциях и физкультурных кружках.

Между тем практика показывает, что разнообразная игровая деятельность способствует здоровому образу жизни и повышению у учащихся средних классов уровня физической воспитанности; самостоятельному регулированию нагрузок в зависимости от своих функциональных возможностей; развитию у старших подростков двигательных умений и навыков и таких черт характера, как готовность к взаимопомощи, сознательная дисциплина, активность, ответственность, уважение к своим партнерам и соперникам. Игровая деятельность оказывает на учеников большое оздоровительное влияние, укрепляет нервную систему, развивает двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, деятельность всех органов и систем организма. Регулярные занятия играми способствуют развитию у учащихся физических качеств, повышают подвижность организма, лабильность нервной системы; способствует развитию зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов.

Важной задачей физического воспитания подростков в процессе спортивных игр в общеобразовательных учебных заведениях является формирование знаний о

сущности и содержании физического воспитания, игровой деятельности, здорового образа жизни, умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Большое внимание необходимо также уделять привлечению учащихся к систематическим занятиям играми в спортивных секциях. Поэтому во время проведения секционных занятий, содержание которых предусматривает игровую деятельность, следует соблюдать следующие общие требования: каждое занятие должно быть воспитательной и инструктивно-методической направленности; обязательным условием является обеспечение необходимой для каждого ученика двигательной активности, которая зависит от его физической подготовленности, самочувствия и состояния здоровья; учителя физической культуры, тренеры и руководители спортивных секций должны последовательно приучать подростков к учебно-тренировочной работе, заниматься самообразованием, самоконтролем, самооценкой своих достижений и самовоспитанием; тренеры должны обеспечить надлежащее оздоровительное влияние каждого занятия. При этом они должны использовать дифференцированный и индивидуальный подход к ученикам с учетом их состояния здоровья, психологических особенностей, уровня физического развития и двигательной подготовленности; каждая секционная тренировка должна быть тесно связана с предыдущим и последующим, что позволит создать систему тренировочных занятий по спортивным играм; важной особенностью современного тренировочного занятия по спортивным играм применение различных форм и методов физического воспитания.

Таким образом, изучение теории и практики физического воспитания показывает, что внедрение в общеобразовательных учебных заведениях спортивных игр способствует здоровому образу жизни и повышению у учащихся средних классов физической воспитанности и двигательной активности. Результатом игровой деятельности является качественная физическая подготовленность учеников, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие жизненных сил, индивидуальных и командных спортивных достижений, воспитанность эстетических, нравственных, интеллектуальных и патриотических качеств учащихся. Поэтому физическое воспитание в процессе спортивных игр можно оценивать как важную и

целенаправленную деятельность, результаты которой полезны для общества в воспитании всесторонне развитой личности.

Вывод по главе 1

Физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья школьника, его физического совершенствования, одной из форм проведения досуга, средством повышения социальной активности, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества; на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли.

Способность каждого человека отмечать даже самые незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует и содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, самосовершенствованию, реализации здорового образа жизни. Именно это и является сутью физического самосовершенствования школьников, в основу которого положена работа над своим физическим развитием с опорой на образовательный процесс по физической культуре.

Формирование связей между компонентами учебно-воспитательного процесса с целью объединения их в единую целостную соревновательно-игровую деятельность требует непрерывного систематического воздействия. В частности, многолетнее изучение каждой спортивной игры должно осуществляться на основе методических положений, предусматривающих первоочередное решение специфических задач отдельной стороны подготовки (теоретической, технической, тактической, физической, психологической, игровой) с последующим решением вопросов взаимосвязи в ее пределах. Например, обучения технике игрового вида спорта требует решения вопросов воспитания необходимых физических качеств. Далее реализуются те задачи одной стороны подготовки, которые можно решить средствами другого. Так, решение задач по тактике спортивной игры невозможно без использования технических приемов, поскольку любое тактическое действие является сочетанием элементов техники, а развитие специальных физических способностей включает использование игровых приемов. В дальнейшем взаимосвязь двух и более сторон подготовки осуществляется в контрольных и официальных соревнованиях.

Вопросы обучения школьников спортивных игр для развития физического самосовершенствования требуют дальнейшего научно-теоретического обоснования, поскольку познание спортивных игр как важного и универсального инструмента педагогического воздействия позволяет оптимизировать процесс физкультурного образования, правильно ориентироваться в системе средств и методов физического воспитания. При этом учитель должен выступать не только как специалист по формированию двигательных умений и развития физических качеств, но и как личность с развивающими социокультурными и гуманными установками, способный обеспечить преобразование процесса физического воспитания в самовоспитание и самообразование.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

2.1. Характеристика выборки, описание методов и этапов организации исследования

В настоящем исследовании приняли учащиеся 7 а класса в возрасте 13 – 14 лет в количестве 28 человек с.Казаяк МБОУ СОШ. 28 учащихся поделили на равноценные группы, присвоив ранги экспериментальной и контрольной группы. Как в экспериментальную, так и в контрольную группу вошли дети из общеобразовательного 7 а класса, в исследовании приняли участие, как мальчики, так и девочки в равноценном гендерном соотношении. С экспериментальной группой проводились дополнительные тренировочные занятия по физическому самосовершенствованию, как важного компонента личности школьника во внеурочное время.

Изучая данные учащихся седьмого класса, мы увидели, что 80 % подростков проживают в полных семьях и 20 % в неполных семьях. Из общего числа учащихся 5,6 % являются малообеспеченными и пользуются дополнительными льготами: бесплатное питание, дополнительные подарки к праздникам от администрации школы.

Исследуя успеваемость данного класса, мы выяснили, что 27 % учащихся являются отличниками. 33 % учеников учатся на «4» и «5». 40 % учащихся имеют в итоговых оценках за четверть оценки «4» и «3». В обеих группах неуспевающих детей нет. Уровень дисциплины удовлетворительный. Дети принимают активное участие в жизни школы. Участвуют в спортивных соревнованиях, предметных олимпиадах, во всех школьных праздниках.

Во внеурочной форме в классах осуществляется работа с различными категориями детей: одаренными, слабо успевающими, имеющими различные проблемы. В данной форме 18,8 % занимается в музыкальной школе. 11,3 % посещают художественную школу. 18,8 % посещают танцевальную школу. 9,4 % занимаются в драм – кружке. Остальная часть 41,5 % подростков занимаются в спортивных секциях.

Внеурочная учебная работа дает дополнительные возможности в плане дифференциации и индивидуализации воспитания школьников, оказания индивидуальной психолого - педагогической помощи.

Методы исследования: анализ научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физических качеств, тестирование функционального состояния, констатирующий, преобразующий и естественный эксперименты, метод математической статистики.

Анализ научно – методической литературы выполнялся в следующих направлениях: психофизиологические, педагогические, функциональные особенности развития физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника; повышение физической подготовленности общего и специального физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника; влияние игровой направленности на развитие функционального состояния и возможностей физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение представляет собой восприятие педагогической проблемы с помощью, которой можно познать конкретный фактический материал, включая психофизиологические, педагогические, физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника. Цель педагогического наблюдения оценить воздействие подвижных игр, игровых заданий, скоростно – силовых упражнений, подвижных игр в развитии физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника. Методом педагогического наблюдения был реализован процесс физической подготовленности у детей седьмого класса, которые составили выборку исследования, в моменты учебно – тренировочной деятельности в условиях школьных уроков и дополнительных занятий по физической культуре. В игровой ситуации у испытуемых оценивали действия, двигательные реакции, готовность проявлять скоростно – силовые качества при выполнении при выполнении различной физической нагрузки, а именно: силу удара по мячу / дальность, бег /скорость, меткость/попадание в объект.

Контрольные тесты. Данный метод позволил уровни физического развития школьников. Оценка определялась в условиях учебно тренировки на дистанциях 30, 60 метров на ровном старте, использовался тест челночный с 3 по 10 метров, прыжок в длину с места, а так же подтягивание на высокой перекладине и бросок баскетбольного мяча в кольцо.

Констатирующий и формирующий эксперименты проводились с целью оценки эффективности методики физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника. Констатирующий эксперимент позволил оценить состояние уровня развития силовых качеств школьников. Цель формирующего эксперимента определить эффективные физические упражнения, методы спортивной тренировки, подвижные игры, физическую нагрузку в развитии физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника.

В ходе констатирующего и формирующего экспериментов дети в учебном тренировочном процессе тренировались в развитии скоростно – силовых качеств и их возможности с учетом специальных тестов для этого возраста, которые обоснованы, надежны и описаны в научно – методической литературе по физическому развитию детей. У детей реализовывались во время занятий констатирующий и формирующий эксперименты в течении всего учебного года, в тоже время проводилась обработка тестов на физическое самосовершенствование личности школьников

С детьми в условиях выполнения экспериментальной работы исследования проводилось в два этапа.

Первый этап – аналитический – поисковый. На данном этапе у школьников проводился анализ научно – методической литературы по проблеме физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника. В ходе экспериментальной работы в обосновании физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника определяли цель, объект, предмет, задачи, гипотезы и методы исследования. Изучали базу исследования, контингент и состояние функциональной подготовленности школьников.

Второй этап – экспериментально – поисковый. На этом этапе со школьниками реализовывался формирующий эксперимент, апробировали подвижные игры, игровой

метод и форму организации занятий по физическому самосовершенствованию, как важного компонента развития личности школьника. Результатом работы у школьников явилось обоснование и оценка эффективности подвижных игр в развитии физического самосовершенствования школьников. Далее с детьми был проведен контрольный этап формирующего эксперимента, в ходе которого определили эффективность игровой деятельности в развитии физического самосовершенствования, как важного компонента развития личности школьника. В условиях выполнения экспериментального обоснования оформляли настоящее исследование и реализовывали подготовку к защите ВКР.

2.2. Изучение физической подготовленности детей подросткового возраста

Физическая подготовленность детей осуществлялась 2 раза в неделю по 90 минут, то есть по 2 академических часа подряд. С экспериментальной группой осуществлялись дополнительные занятия по физическому самосовершенствованию, как важного компонента личности школьника во внеурочное время 4 раза в неделю по 45 минут. Учебную нагрузку распределяли равноценно между физической подготовкой 30% и технической подготовкой 20 %, а 50 % отводилось игровой учебно тренировочной подготовке. В экспериментальной группе подростков распределение учебной нагрузки составила во время занятий 50 % - физической подготовки, 35 % игровой подготовки и 15 % технической подготовки в учебном тренировочном процессе.

На рисунке 1 показан графический вид физической подготовленности детей подросткового возраста в экспериментальной и контрольной группе.

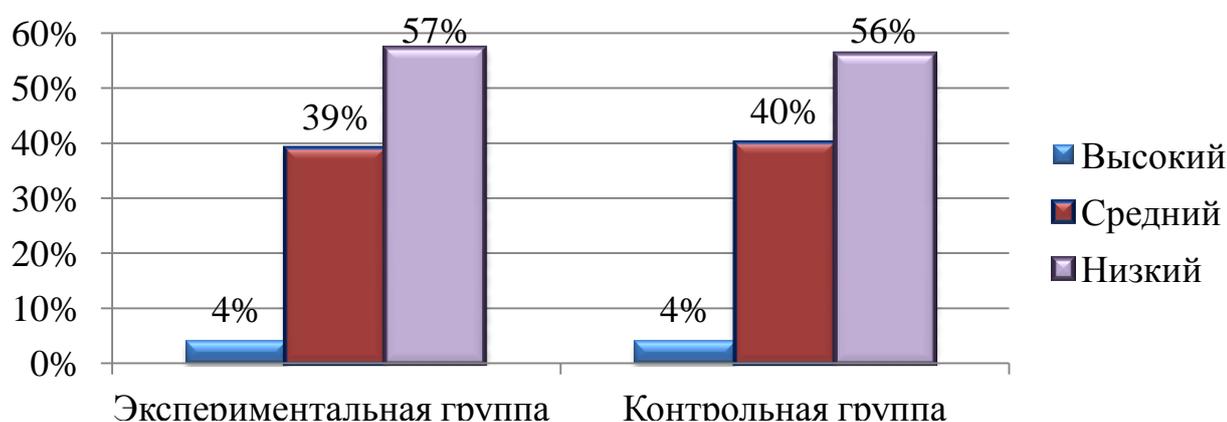


Рисунок 1 - Уровни физической подготовки детей подросткового возраста в экспериментальной и контрольной группе

Проведенный констатирующий эксперимент показал (см. рисунок 1), что дети подросткового возраста экспериментальной и контрольной группы, по диагностике физической подготовленности имеют похожую физическую подготовленность. При этом следует отметить, что все дети подросткового возраста имеют не высокий, а доминирующе низкий и средний уровни физической подготовленности, которые необходимы для занятий физического самосовершенствования. Выявленные данные показали, что есть возможность вести работу по физическому самосовершенствованию с детьми подросткового возраста в экспериментальной группе. Физическое самосовершенствование, как важный компонент личности школьника в учебном процессе у экспериментальной группы была направлена на развитие и совершенствование физических качеств во время выполнения игровых действий и упражнений, которые развивают все мышечные группы. В экспериментальной группе вели целенаправленную учебную и внеурочную деятельность на повышение физического самосовершенствования, как важного компонента личности школьника. В контрольной группе занятия велись в соответствии с учебным планом школы учителя физической культуры. У испытуемых экспериментальной группы включили физические упражнения на быстроту бег на дистанции 30, 60, 100, 150 метров с целью развития скоростных качеств личности школьников. В констатирующем эксперименте предполагали, что определение развития различных физических качеств в учебном и тренировочном процессе испытуемых позволит целенаправленно применять средства, методы, физическую нагрузку, восстановительный процесс для физического самосовершенствования, как важного компонента личности школьника.

Сравним результаты физической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе и контрольной группе с целью подтверждения схожести структуры выборок экспериментального исследования, результаты представлены на рисунке 2.

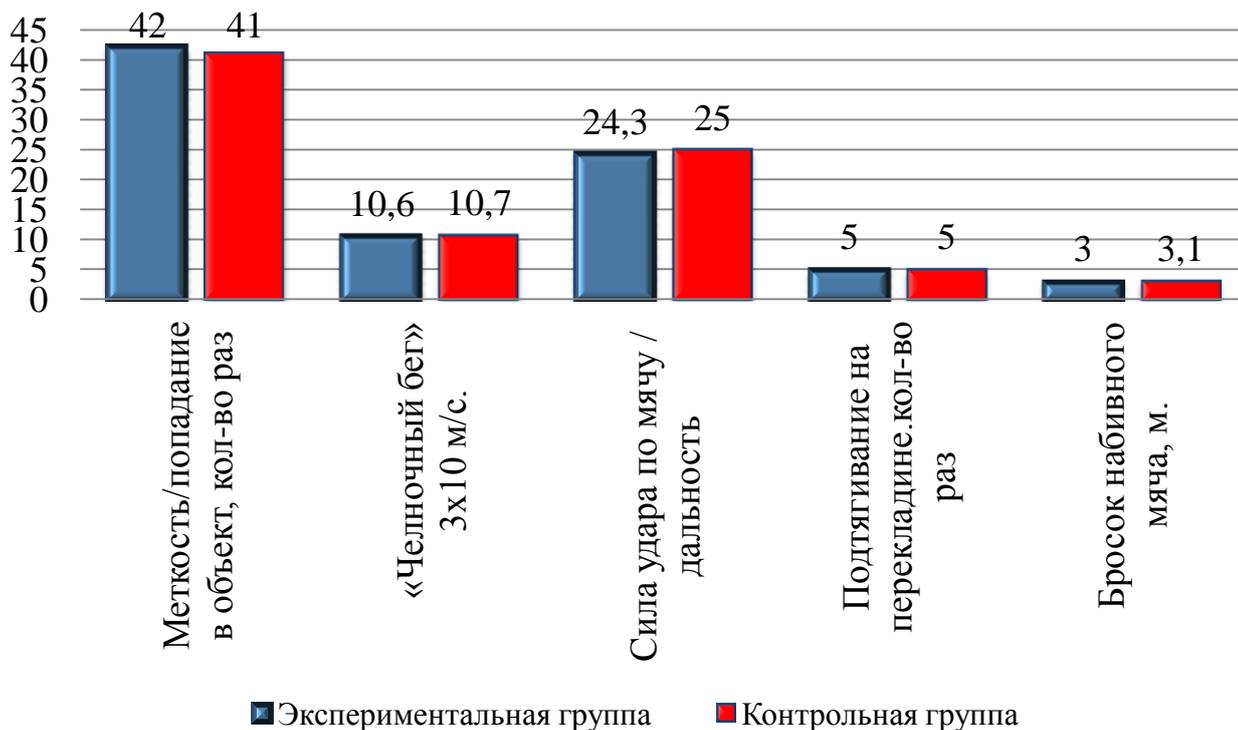


Рисунок 2 - Констатирующие результаты физической подготовленности испытуемых (средние значения по группам) в игровой футбольной деятельности

Как видно на рисунке 2 констатирующие результаты тестирования уровни физической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе составили: меткость/попадание в объект 42 раза, «Челночный бег» 10,6 м/с. Сила удара оп мячу/дальность 24,3 м. Подтягивание на перекладине 5 раз. Бросок набивного мяча 3 м. В контрольной группе получили следующие результаты: меткость/попадание в объект 41 раз, «Челночный бег» 10,7 м/с. Сила удара оп мячу/дальность 25 м. Подтягивание на перекладине 5 раз. Бросок набивного мяча 3,1 м.

Во время учебной деятельности 1 раз в неделю проводили игровые соревнования, после соревнований игр по футболу, баскетболу, волейболу, гандболу проводились тестовые замеры испытуемых, которые показывали фактически равнозначные результаты. Рассмотрим подробнее результаты физической подготовленности испытуемых экспериментальной группе и контрольной группе в таблице 1.

Таблица 1

Физическая подготовленность испытуемых экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента (начало экспериментальной деятельности)

Вид тренировочной игры	Сила удара по мячу / дальность в м.	«Челночный бег» / скорость	Меткость/попадание в объект (мах.10 раз)	Подтягивание на турнике (мах.20 раз)	Прыжок в длину с разбега в высоту, см
Экспериментальная группа					
Футбол	42	10,6	8	6	130
Баскетбол	1,3	11,3	5	8	125
Волейбол	10	12,3	2	8	110
Гандбол	11,4	13,2	3	7	115
Контрольная группа					
Футбол	41	10,7	9	5	135
Баскетбол	1,3	11,2	4	7	120
Волейбол	11	12,7	2	8	100
Гандбол	11,3	13,4	2	7	119

В соответствии с данными таблицы 1, анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что вначале эксперимента не выявили существенных отличий экспериментальной и контрольной групп в тестах.

Экспериментальная группа показала такие результаты:

Тест сила удара по мячу, который тестировал дальность удара ногами или руками (м) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 42 балла, баскетболе 1,3 балла, волейболе 10 баллов, гандболе 11,4 балла. Тест «челночный бег», который измерял скорость испытуемых скорость показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 10,6 балла, баскетболе 11,3 балла, волейболе 12,3 баллов, гандболе 13,4 балла. Тест меткость, который тестировал

попадание в объект (мах.10 раз) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 8 баллов, баскетболе 5 баллов, волейболе 2 балла, гандболе 3 балла. Тест подтягивание на турнике (мах.20 раз) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 6 балла, баскетболе 8 балла, волейболе 8 баллов, гандболе 7 балла. Тест прыжок в длину с разбега в высоту (см), показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 130 баллов, баскетболе 125 баллов, волейболе 110 баллов, гандболе 115 баллов.

Контрольная группа показала такие результаты:

Тест сила удара по мячу, который тестировал дальность удара ногами или руками (м) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 41 балла, баскетболе 1,3 балла, волейболе 11 баллов, гандболе 11,3 балла. Тест «челночный бег», который измерял скорость испытуемых скорость показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 10,7 балла, баскетболе 11,2 балла, волейболе 12,7 баллов, гандболе 13,4 балла. Тест меткость, который тестировал попадание в объект (мах.10 раз) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 9 баллов, баскетболе 2 баллов, волейболе 2 балла, гандболе 2 балла. Тест подтягивание на турнике (мах.20 раз) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 5 балла, баскетболе 7 балла, волейболе 8 баллов, гандболе 7 балла. Тест прыжок в длину с разбега в высоту (см), показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 135 баллов, баскетболе 120 баллов, волейболе 100 баллов, гандболе 119 баллов.

Таким образом, опираясь на данные результатов исследования констатирующего эксперимента испытуемых экспериментальной и контрольной группы, можно констатировать, что они имеют фактически равноценные показатели физической и функциональной подготовленности с небольшим процентом отличия результатов.

Подводя итог вышесказанному, резюмируем, что на данном этапе исследования удалось продумать, как скорректировать игровую деятельность в физическом самосовершенствовании компонентов личности школьника. Далее в ходе экспериментальной работы в учебной и тренировочной внеурочной деятельности подростков использовали физические упражнения, игровые задания, отработку

движений, силовые нагрузки на разные группы мышц, эстафеты для формирования двигательных действий, которые в большей степени воздействуют на физическую и двигательную подготовленность в физическом самосовершенствовании, как важном компоненте личности школьника.

В следующем параграфе рассмотрим аспект обоснования игровой деятельности в физическом самосовершенствовании, как важном компоненте личности школьника.

2.3. Обоснование игровой деятельности для развития физического самосовершенствовании в учебно – тренировочном процессе

Достижение весомых успехов в процессе формирования физической культуры школьников требует надлежащего владения учителем той наукой, которая является предметом его профессиональной деятельности в учебных заведениях. Сторонами этого единого педагогического процесса является обучение и воспитание. Обучение связано с усвоением общеобразовательных и специальных знаний, овладением необходимыми для физкультурной деятельности умениями и навыками. Воспитание предполагает формирование ценностей, моральных норм как составной культуры и невозможно без процесса обучения. При этом понятие обучения включает в себя:

- а) содержание обучения;
- б) деятельность педагога;
- в) деятельность учащихся;
- г) результат обучения.

Указанные составляющие определяют предмет любой методики обучения, в том числе и спортивных игр [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Все методики сходны между собой в том, что в определенной последовательности рассматривают принципы, содержание и методы работы учителя. Они предусматривают последовательную постановку и реализацию задач, которые можно сформулировать так:

I - «зачем учить» - определение задач обучения и воспитания в соответствии с целями физической культуры;

II - «чему учить» - разработка содержания учебно-воспитательного процесса, обоснование и составление соответствующих программ, подготовка необходимых учебников и пособий, определение системы знаний, умений и навыков учащихся;

III - «как учить» - использование методов и приемов обучения и воспитания, конструирование различных форм занятий (прежде всего урока физической культуры) и их циклов, разработка системы упражнений и двигательных задач, подготовка методических рекомендаций, вспомогательной и тренажерной техники, оборудования, инвентаря;

IV - «почему именно так, а не иначе» - сравнительная характеристика содержания учебно-воспитательного процесса, средств, методов, приемов, уточнение критериев, показателей и норм оценивания учебных достижений учащихся, позволяет определить наиболее эффективные пути к поставленной цели;

V - «результат обучения» - наличие и уровень реализации системы знаний, закину, навыков и качеств личности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Непосредственно овладение учащимися техническими элементами и тактическими действиями в процессе познания спортивных игр в рамках физического самосовершенствования проходит три этапа [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]:

I этап - создание предпосылок и ознакомление с игровыми приемами;

II этап - усвоение двигательных действий;

III этап - закрепление, совершенствование и интеграция игровых приемов.

Цель I этапа заключается в усвоении учащимися технических приемов, тактических действий в общих чертах в основном варианте. Задачами первого этапа являются:

- создание целостного представления о технических приемах, тактические действия на основе соответствующих знаний;

- определение двигательного опыта учащихся и, при необходимости - пополнение;

- обеспечение надлежащего уровня развития физических качеств, обуславливающих качественное овладение игровыми приемами;

- выполнение игровых приемов в целом, то есть формирование ориентировочной основы деятельности;

- устранение лишних движений, которые грубо искажают технику.

На этом этапе у учащихся формируется правильное представление о игровом приеме, образе его техники как наиболее эффективном способе выполнения двигательного действия. Поэтому важно, чтобы показ игрового приема был совершенным и дополнялся его демонстрацией в игровых и соревновательных условиях. Сознательное овладение двигательным действием требует терминологически точного объяснения приема игры, его анализа, в том числе и с точки зрения официальных правил, раскрытие существенных звеньев выполнения, определение причин возможных ошибок и способов их устранения. Ученики должны знать значение игрового приема для успешного ведения соревновательной борьбы, особенности и способы его реализации в различных игровых ситуациях.

Цель II этапа - детализированное, относительно совершенное усвоение учащимися технических приемов, тактических действий. Задачами этого этапа являются:

- уточнение техники игровых приемов, их пространственных, временных, пространственно-временных и динамических характеристик в отношении индивидуальных возможностей учащихся;

- углубление понимания закономерностей движений в технических приемах, которые изучаются;

- достижение правильного выполнения игровых приемов, повышение самоконтроля учащихся;

- создание предпосылки вариативного выполнения игровых приемов.

Второй этап завершается формированием у школьников двигательного умения, которое характеризуется сознательным управлением движениями, неустойчивостью к действию факторов, мешающих выполнению игрового приема, и нестабильностью результатов. Овладение игровым приемом осуществляется в упрощенных и стандартных условиях. Преимущественно элемент техники реализуется выделено и не

ограничивается во времени и пространстве, отсутствуют внешние факторы, мешающие его выполнению, используются дополнительный инвентарь и оборудование.

Цель III этапа - закрепление и совершенствование учащимися технических приемов, тактических действий и взаимодействий. Задачами третьего этапа являются:

- закрепление навыков владения техническими приемами;
- расширение диапазона вариативности технических приемов, тактических действий;

- завершение индивидуализации технических приемов;

- достижение интеграции игровых приемов и ведущих физических качеств;

- обеспечение высокой эффективности технических приемов, тактических комбинаций в игровой и соревновательной деятельности. На третьем этапе завершается формирование двигательного навыка и происходит совершенствование умения - системы навыков высшего порядка, что характеризуется вариативностью, творчеством, индивидуализацией, высокой устойчивостью выполнения игровых приемов в сложных и экстремальных условиях, то есть в игровой и соревновательной деятельности. Закрепление и совершенствование игровых приемов осуществляется в вариативных и осложненных условиях. Предлагается выполнение двигательных действий с разной скоростью и силой, меняются пространство реализации приемов игры, положение мяча, повышаются требования к точности выполнения элементов техники, предусматривается обязательное их сочетание и противодействие (пассивное и активное) со стороны соперника, используются дополнительные задачи и правила. Исходными положениями методики обучения технике спортивных игр являются:

- 1) формулировка названия и показ элемента техники спортивной игры;

- 2) объяснение игрового приема изучаемого - его анализ, с указанием содержания и последовательности выполнения двигательных действий, физических качеств, обеспечивающих качественное выполнение технического элемента, требований к исполнению, освещения его значение для игровой и соревновательной деятельности, места и роли в воспитании и спортивной подготовке;

- 3) демонстрация технического элемента с помощью технических средств обучения и наглядности;

4) апробация элемента техники учащимися;

5) реализация запланированных общеразвивающих, подготовительных (подводных, имитационных, специальноразвивающих) и основных (соревновательных) упражнений, что требует предварительной работы учителя по определению содержания и последовательности средств обучения с учетом контингента учащихся, этапов обучения игрового приема, места урока в цикле занятий, материально-технического обеспечения;

6) профилактика и способы исправления ошибок;

7) выполнение технического элемента различными способами в упрощенных, стандартных, вариативных, осложненных условиях, в сочетании с другими приемами спортивной игры и совершенствования его в игровой и соревновательной деятельности;

8) анализ и оценка выполнения игрового приема.

9) предоставление методических указаний для самостоятельной работы учащихся по совершенствованию технического элемента **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Ориентировочный комплекс средств обучения удара по мячу серединой подъема в футболе:

- имитация ударов по мячу серединой подъема с фиксацией отдельных положений;

- удары по набивному мячу с места;

- прикосновения серединой подъема мяча, который размещен вплотную к стене;

- удары по мячу серединой подъема, удерживающейся на веревке в руках игрока; подвешенном к перекладине ворот и тому подобное;

- жонглирование мячом подъемом с отскоком его от пола и без;

- удары по неподвижному мячу с места; с одного шага; с разбега;

- удары по неподвижному мячу на точность; на дальность; в условиях ограничения времени и пространства; после выполнения дополнительных задач: кувырка, приседания, скачка;

- удары в ворота по неподвижному мячу с задачами: с определением части ворот для попадания, силы удара, расстояния до ворот и тому подобное;

- сочетание ударов по мячу серединой подъема с другими элементами техники;
- передачи одним и двумя мячами в парах, тройках, четверках, колоннах в сочетании с его остановками;
- удары по мячу в условиях пассивного и активного противодействия соперника;
- игровые задания и эстафеты с ударами по мячу;
- подвижные игры (например «Меткий футболист», «1000»)
- обучающие игры.

Ориентировочный комплекс средств обучения ведению мяча в баскетболе:

- имитация ведения мяча на месте;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча на месте с изменением высоты отскока его от пола;
- ведение мяча правой, левой рукой на месте;
- ведение мяча правой, левой рукой на месте с изменением высоты отскока его от пола;
- ведение мяча правой, левой рукой в шаге;
- ведение мяча правой, левой рукой в шаге с изменением высоты отскока его от пола; направления движения;
- ведение мяча правой, левой рукой бегом по прямой
- ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости, направления движения;
- ведение мяча между стойками;
- ведение мяча в условиях ограничения времени и пространства; с выполнением дополнительных задач: усаживание на пол, обводкой препятствий, изменением способа ведения по условному сигналу и тому подобное;
- сочетание ведения мяча с другими элементами техники;
- ведение мяча в условиях пассивного и активного противодействия соперника;
- игровые задания и эстафеты с ведением мяча;
- подвижные игры (например «День и ночь с мячами», «Квач с мячом»);
- обучающие игры.

Исходными положениями методики обучения тактики спортивных игр являются:

- 1) формулировка названия и показ тактического действия (игровой комбинации);
 - 2) объяснение тактического действия изучаемого: его анализ с указанием содержания, последовательности и сложности выполнения двигательных действий, физических качеств, обеспечивающих качественное выполнение тактической действия, требований к исполнению, освещение ее значение для игровой и соревновательной деятельности, места и роли в физическом воспитании и спортивной подготовке;
 - 3) демонстрация тактического действия (игровой комбинации), системы игры с помощью условных обозначений, технических средств обучения и наглядности;
 - 4) апробация тактической действия (игровой комбинации), системы игры учащимися;
 - 5) реализация запланированных общеразвивающих, подготовительных, основных (соревновательных) упражнений и игровых задач, что требует предварительной работы учителя по определению содержания и последовательности средств обучения с учетом контингента учащихся, этапов обучения тактическому действию, места урока в цикле занятий, материально-технического обеспечения;
 - 6) профилактика и способы исправления ошибок;
 - 7) выполнение тактического действия, игровой комбинации, наигрыши системы игры с условным соперником, с пассивным и активным его противодействием: моделирование игровых ситуаций в условиях ограничения времени и пространства, численного неравенства составов команд, изменений условий выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий, их совершенствования в игровой и соревновательной деятельности;
 - 8) анализ и оценка выполнения го действия, игровой комбинации, системы игры.
- Ориентировочный комплекс средств обучения комбинации «Волна» в волейболе:
- размещение и функциональные обязанности игроков при комбинации «Волна»;
 - броски теннисного мяча по условному сигналу в соответствующем направлении после перемещений различными способами;
 - подбрасывание набивного мяча над собой в зоне 3 с наблюдением за действиями партнеров: по соответствующему условному сигналу - передача мяча в зону 4, в зону 2, бросок в прыжке через сетку в зоне 3,

- броски теннисного мяча через сетку в прыжке в соответствии с положением имитатора блока: блок над сеткой - обманное движение; закрывает блок ход - бросок по линии; закрывает линию - бросок по диагонали;

- передачи мяча с задней линии связующему игроку, который второй передачей направляет мяч в указанную зону - 4, 3, 2;

- нападающий удар по условному сигналу - имитатором блока: сигнал появился - обманное движение, которое отсутствует - нападающий удар. Сначала сигнал подается во время разбега, далее - в момент прыжка;

- передача мяча из зоны 6 в зону 3 связующему игроку, который посылает мяч в 3-й зоне игроку первого темпа для нападающего удара, игрок второго темпа - имитирует удар;

- передача мяча после приема подачи из зоны 6 в зону 3 связующему игроку, который посылает мяч в 3-й зоне игроку второго темпа для нападающего удара, игрок первого темпа имитирует удар;

- передача мяча после приема подачи из зоны 6 в зону 3 связующем игроку, который посылает мяч одному из партнеров в соответствии с положением имитатора блока: блокируется игрок первого темпа - исполняется передача мяча игроку второго темпа для нападающего удара, блок отсутствует - атакует игрок первого темпа;

- передача мяча после приема подачи из зоны 6 (5, 1) в зону 3 связующему игроку, который в зависимости от положения имитатора блока поочередно выполняет передачи на удар игроку первого темпа в зоне 3 и игроку второго темпа, находящегося в этой самой зоне, или игроку второго темпа в зоне 4;

- выполнение комбинации с задачами: с определением характера передач; места удара игрока второго темпа; направлений, которые закрывают блок; количества игроков блока и тому подобное;

- выполнение комбинации в структуре командных тактических действий: с подключением игрока зоны 2, который имитирует нападающий удар и организацией страховки нападающего игрока;

- обучающие игры.

Ориентировочный комплекс средств обучения быстрого прорыва в гандболе:

- размещение и функциональные обязанности игроков при быстром прорыве;
- передачи мяча в парах на месте;
- передачи мяча в парах (тройках, четверках) в движении без изменения и с изменением мест;
- передачи мяча по условному сигналу на ход партнеру, который выполняет ускорение;
- передачи мяча партнеру, который осуществляет рывок для прорыва;
- сочетание передачи мяча вратарем игроку, который осуществляет прорыв с его броском в ворота;
- сочетание передачи мяча вратарем одному из двух игроков, что совершают прорыв с последующим изменением их мест и броском в ворота;
- сочетание передачи мяча в условиях пассивного и активного противодействия соперника игроку, который выполняет передачу с броском в ворота одного из игроков прорыва;
- сочетание передачи мяча одному из двух игроков прорыва, против которых действует один защитник с броском в ворота;
- прорыв трех игроков нападения против двух защитников после перехвата мяча;
- прорыв четырех игроков нападения против трех защитников после овладения мячом вратарем;
- прорыв в численном большинстве игроков нападения после вбрасывания мяча;
- прорыв в условиях численного равенства игроков нападения и защиты после перехвата мяча, овладение им вратарем, вбрасывание из-за боковой линии;
- «содержания мяча «на одной половине площадки с последующим прорывом к противоположным воротам по условному сигналу - учебные игры.

Предлагаемое содержание и последовательность действий при изучении учащимися указанных игровых приемов для развития физического самосовершенствования являются эффективными. Они могут корректироваться и совершенствоваться в соответствии с способами и условиями выполнения игрового приема, уровня спортивной подготовленности учащихся, материально-технического обеспечения, других организационно-педагогических факторов, ведь в многолетнем

процессе физического воспитания или спортивной подготовки школьников вся система учебно-тренировочных задач должна отражать закономерности половозрастного развития детей, объективную логику спортивного совершенствования и обеспечивать достижение определенных целей.

2.4. Экспериментальное обоснование эффективности игровой деятельности в физическом самосовершенствовании детей подросткового возраста

В предыдущем параграфе было рассмотрено обоснование игровой деятельности для развития физического самосовершенствования в учебно – тренировочном процессе. Чтобы определить, насколько эффективна проведенная нами работа, сравним результаты констатирующего и формирующего эксперимента. Проанализируем и сравним результаты физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной группы до и после проведения эксперимента на рисунке 3.

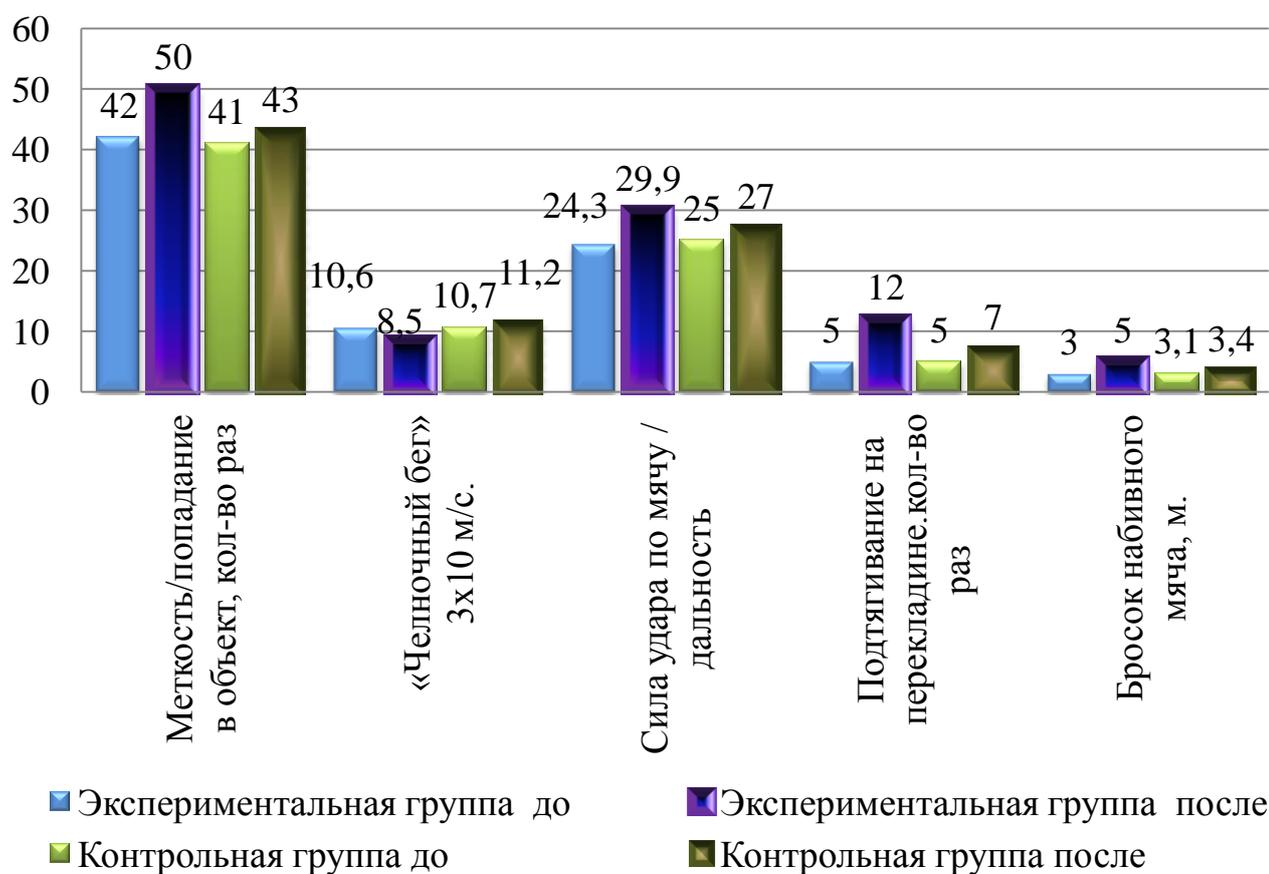


Рисунок 3 Формирующие результаты физической подготовленности испытуемых (средние значения по группе) в игровой деятельности

Результаты констатирующего эксперимента были описаны ранее, в описании к рисунку 2, поэтому считаем не целесообразным описывать их повторно и переходим сразу к описанию формирующих результатов исследования.

Как видно на рисунке 3 формирующие результаты тестирования физической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе составили: меткость/попадание в объект 50 раза, «Челночный бег» 8,5 м/с. Сила удара оп мячу/дальность 29,9 м. Подтягивание на перекладине 12 раз. Бросок набивного мяча 5 м. В контрольной группе получили следующие результаты: меткость/попадание в объект 43 раза, «Челночный бег» 11,2 м/с. Сила удара оп мячу/дальность 27 м. Подтягивание на перекладине 7 раз. Бросок набивного мяча 3,4 м.

Результаты констатирующего эксперимента были описаны ранее, в описании к таблице 1, поэтому считаем не целесообразным описывать их повторно, и переходим сразу к описанию формирующих результатов исследования, которые приставлены в таблице 2.

Таблица 2

Физическая подготовленность испытуемых экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента (начало экспериментально деятельности)

Вид тренировочной игры	Сила удара по мячу / дальность в м.	«Челночный бег» / скорость	Меткость/попадание в объект (м. / раз)	Подтягивание на турнике (раз)	Прыжок в длину с разбега в высоту, см
Экспериментальная группа до					
Футбол	42	10,6	24,3	6	130
Баскетбол	1,3	11,3	5	8	125
Волейбол	10	12,3	2	8	110
Гандбол	11,4	13,2	3	7	115
Контрольная группа до					

Футбол	41	10,7	9	5	135
Баскетбол	1,3	11,2	4	7	120
Волейбол	11	12,7	2	8	100
Гандбол	11,3	13,4	2	7	119
Экспериментальная группа после					
Футбол	50	8,5	10	12	160
Баскетбол	4	8,6	10	13	130
Волейбол	18	7,6	10	14	140
Гандбол	20	8,7	10	11	145
Контрольная группа после					
Футбол	27	10,7	43	8	140
Баскетбол	1,6	10,3	5	6	125
Волейбол	14	12,1	4	5	113
Гандбол	13	12,7	4	8	122

В соответствии с данными таблицы 2, анализ результатов формирующего эксперимента показал, что в конце эксперимента мы выявили достаточно существенные отличия экспериментальной и контрольной групп в тестах.

Экспериментальная группа показала такие результаты:

Тест сила удара по мячу, который тестировал дальность удара ногами или руками (м) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 29,9 балла, баскетболе 4 балла, волейболе 18 баллов, гандболе 20 баллов. Тест «челночный бег», который тестирует скорость испытуемых скорость показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 8,5 балла, баскетболе 8,6 балла, волейболе 7,6 баллов, гандболе 8,7 балла. Тест меткость попадания в объект показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 50 баллов, баскетболе 10 баллов, волейболе 10 балла, гандболе 10 балла. Тест подтягивание на турнике выявило, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 12 балла, баскетболе 13 балла, волейболе 14 баллов, гандболе 11 балла. Тест прыжок в длину с

разбега в высоту (см), показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 160 баллов, баскетболе 130 баллов, волейболе 140 баллов, гандболе 145 баллов.

Контрольная группа показала такие результаты:

Тест сила удара по мячу, который тестировал дальность удара ногами или руками (м) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 27 балла, баскетболе 1,6 балла, волейболе 14 баллов, гандболе 13 баллов. Тест «челночный бег», который измерял скорость испытуемых скорость показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 10,7 балла, баскетболе 10,3 балла, волейболе 12,1 баллов, гандболе 12,7 балла. Тест меткость, который тестировал попадание в объект показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 43 балла, баскетболе 5 баллов, волейболе 4 балла, гандболе 4 балла. Тест подтягивание на турнике (мах.20 раз) показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 8 баллов, баскетболе 5 баллов, волейболе 6 баллов, гандболе 8 балла. Тест прыжок в длину с разбега в высоту (см), показал, что после игровых соревнований в футболе испытуемые показали 140 баллов, баскетболе 125 баллов, волейболе 113 баллов, гандболе 122 балла.

Таким образом, мы наглядно представили разницу контрольных тестов по физическому самосовершенствованию, как важного компонента личности школьника экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента. Можем увидеть не большую, но показательную динамику от проведенного педагогического эксперимента.

Таким образом, гипотеза нашего исследования, о том, что физическое самосовершенствование является неотъемлемым элементом формирования личности современного школьника, поэтому при организации учебной и дополнительной внеурочной тренировочной деятельности с экспериментальной группой испытуемых уровни физической подготовленности могут отличаться от контрольной группы подтвердилась.

Подводя итог анализа, констатируем, что обработка данных экспериментального исследования позволила определить положительную динамику уровня физического

состояния, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Но после проведения мероприятий по формированию и развитию физического самосовершенствования в экспериментальной группе показатели оказались более результативными.

Выводы по 2 главе

Экспериментальное обоснование физического самосовершенствования, как важного компонента личности школьника включило в себя характеристику выборки, описание методов и этапов организации исследования. В исследовании приняли учащиеся 7 а класса в возрасте 13 – 14 лет вс.Казаяк. МБОУ СОШ, 28 учащиеся были разделены на равноценные группы, экспериментальную и контрольную группы.

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что дети подросткового возраста экспериментальной и контрольной группы, по диагностике физической подготовленности имеют похожую физическую подготовленность. При этом следует отметить, что все дети подросткового возраста имеют не высокий, а доминирующе низкий и средний уровни физической подготовленности, которые необходимы для занятий физического самосовершенствования. В экспериментальной группе вели целенаправленную учебную и внеурочную деятельность на повышение физического самосовершенствования, как важного компонента личности школьника. В контрольной группе занятия велись в соответствии с учебным планом школы учителя физической культуры. После проведения ряда тренировочных и развивающих мероприятий было проведено повторное тестирование испытуемых.

Результаты формирующего эксперимента показали, разницу контрольных тестов по физическому самосовершенствованию, как важного компонента личности школьника экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента. Таким образом, гипотеза нашего исследования, о том, что физическое самосовершенствование является неотъемлемым элементом формирования личности современного школьника, поэтому при организации учебной и дополнительной внеурочной тренировочной деятельности с экспериментальной группой испытуемых уровни физической подготовленности могут отличаться от контрольной группы подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная действительность такова, что физическая культура заметно теряет свое ценностное значение среди современной молодежи. Дети, подростки, молодые люди предпочитают телевидение, компьютеры. Коммерческие виды спорта отдалают реальные возможности занятий физической культурой на задний план, что снижает интерес к занятиям физической культурой, спортом и является одной из причин ухудшения состояния здоровья современной молодежи - будущего нашего общества.

В теоретической части настоящего исследования было определено, что физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья школьника, его физического совершенствования, одной из форм проведения досуга, средством повышения социальной активности, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества; на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли.

Способность каждого человека отмечать даже самые незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует и содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, самосовершенствованию, реализации здорового образа жизни. Именно это и является сутью физического самосовершенствования школьников, в основу которого положена работа над своим физическим развитием с опорой на образовательный процесс по физической культуре.

Формирование связей между компонентами учебно-воспитательного процесса с целью объединения их в единую целостную соревновательно-игровую деятельность требует непрерывного систематического воздействия. В частности, многолетнее изучение каждой спортивной игры должно осуществляться на основе методических положений, предусматривающих первоочередное решение специфических задач отдельной стороны подготовки (теоретической, технической, тактической, физической, психологической, игровой) с последующим решением вопросов взаимосвязи в ее пределах. Например, обучения технике игрового вида спорта требует решения вопросов

воспитания необходимых физических качеств. Далее реализуются те задачи одной стороны подготовки, которые можно решить средствами другого. Так, решение задач по тактике спортивной игры невозможно без использования технических приемов, поскольку любое тактическое действие является сочетанием элементов техники, а развитие специальных физических способностей включает использование игровых приемов. В дальнейшем взаимосвязь двух и более сторон подготовки осуществляется в контрольных и официальных соревнованиях.

Вопросы обучения школьников спортивных игр для развития физического самосовершенствования требуют дальнейшего научно-теоретического обоснования, поскольку познание спортивных игр как важного и универсального инструмента педагогического воздействия позволяет оптимизировать процесс физкультурного образования, правильно ориентироваться в системе средств и методов физического воспитания. При этом учитель должен выступать не только как специалист по формированию двигательных умений и развития физических качеств, но и как личность с развивающими социокультурными и гуманными установками, способный обеспечить преобразование процесса физического воспитания в самовоспитание и самообразование.

Во второй практической части настоящего исследования было дано экспериментальное обоснование физического самосовершенствования, как важного компонента личности школьника включило в себя характеристику выборки, описание методов и этапов организации исследования. В исследовании Учащиеся 7 а класса в возрасте 13 – 14 лет с. Казаяк МБОУ СОШ в количестве 28 человек.

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что дети подросткового возраста экспериментальной и контрольной группы, по диагностике физической подготовленности имеют похожую физическую подготовленность. При этом следует отметить, что все дети подросткового возраста имеют не высокий, а доминирующе низкий и средний уровни физической подготовленности, которые необходимы для занятий физического самосовершенствования. В экспериментальной группе вели целенаправленную учебную и внеурочную деятельность на повышение физического самосовершенствования, как важного компонента личности школьника. В контрольной

группе занятия велись в соответствии с учебным планом школы учителя физической культуры. После проведения ряда тренировочных и развивающих мероприятий было проведено повторное тестирование испытуемых.

Результаты формирующего эксперимента показали, разницу контрольных тестов по физическому самосовершенствованию, как важного компонента личности школьника экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента. Таким образом, гипотеза нашего исследования, о том, что физическое самосовершенствование является неотъемлемым элементом формирования личности современного школьника, поэтому при организации учебной и дополнительной внеурочной тренировочной деятельности с экспериментальной группой испытуемых уровни физической подготовленности могут отличаться от контрольной группы подтвердилась.

