



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОЖИО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОУрГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Тема выпускной квалификационной работы

**ВНЕУРОЧНАЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
РАБОТА СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В УСЛОВИЯХ
РЕФЛИЗАЦИИ ФГОС**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»
Форма обучения очная

Проверка по объему заимствований:
61 % авторского текста

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ОФ-414/106-4-1
Лебедева Александра Владимировна

Работа принята к защите
« 01 » Октября 2020 г.
зав. кафедрой ТМ ФКиС
Жабиков В.Е.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТМ ФКиС
Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ОГЛАВЛЕНИЕ | 1 |
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ | 6 |
| 1.1 Цель и задачи внеурочной деятельности, её связь с ФГОС | 6 |
| 1.2 Особенности внеурочной работы по физической культуре со старшеклассниками..... | 11 |
| 1.3 Особенности возрастной периодизации школьников 15-17 лет | 16 |
| ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ..... | 24 |
| Глава 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНИВАНИЮ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 25 |
| 2.1 Организация исследования и методы тестирования | 25 |
| 2.2 Разработка опытно-экспериментальной программы развития готовности к внеурочной деятельности старшеклассников | 34 |
| 2.3 Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение | 39 |
| ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ..... | 49 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 51 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 53 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... | 58 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2..... | 62 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: В современном обществе, в эпоху XXI, для человека, в том числе и для школьников, его знания, способности имеют новые, более высокие требования. Постоянное усиление воздействий на организм человека различных негативных факторов окружающей среды влечёт за собой ухудшение состояния здоровья как взрослых, так и школьников, снижению их физического и психологического потенциала. Забота о здоровье подрастающего поколения стала приоритетной задачей во всём мире. Это связано с тем, что любая страна нуждается в творческих, гармонично-развитых, активных и здоровых гражданах.

Необходимость решения данной проблемы подтверждают данные Министерства Здравоохранения за 2017 год о том, что 25-30% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические отклонения или хронические заболевания; 90-92% выпускников средних школ не осведомлены о болезнях, они попросту не знают, что больны; только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Ухудшение состояния здоровья школьников, с одной стороны обусловлено различиями в содержании и формах образования, а с другой стороны, в возрастных различиях школьников, в результате перегрузки образования. С целью исправления такого нарушения в 2000 году был издан Приказ Министерства образования Российской Федерации и письмо "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей в организационных формах обучения", разработанное Управлением школьного образования. Формой таких занятий является внеурочная деятельность по физической культуре, которая является составной частью учебно-воспитательного процесса, одна из обязательных форм организации свободного времени учащихся.

Анализ разнообразных подходов к содержанию внеурочной деятельности по физической культуре Г.Г. Богданова, Ю.Я. Железняк, Л.П.

Матвеева и др., помогает сформировать данное понятие в контексте проводимого исследования. [32]

Внеурочная работа по физической культуре способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей учащихся, обогащению их жизненного опыта, формированию культуры изучаемого предмета.

На основании проведённого анализа существующих подходов обозначенной проблемы, можно утверждать, что внеурочная работа по физической культуре является **актуальной** формой организации занятий со школьниками.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить программу, направленную на готовность старшеклассников к внеурочной деятельности

Объект исследования: процесс внеурочной работы в условиях реализации ФГОС

Предмет исследования: методика организации внеурочной работы со старшеклассниками.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанная нами программа внеурочной работы будет эффективно реализовываться при следующих условиях.

- анализ содержания ФГОС по физической культуре
- реализация системы занятий направленных на готовность старшеклассников к внеурочной работе

В процессе исследования решались следующие **задачи:**

1. Анализ научной, психолого-педагогической литературы, с целью раскрытия особенностей организации внеурочной деятельности в старшей школе.
2. Разработка программы внеурочной работы по физической культуре.

3. Реализация системы занятий, направленных на готовность старшеклассников к внеурочной деятельности.
4. Выявление уровня готовности старшеклассников к внеурочной работе по физической культуре.

Методы исследования:

1. Анализ и синтез научной и психолого-педагогической литературы, наблюдение, беседа.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анкетирование и тестирование учащихся с целью определения уровня готовности к внеурочной деятельности.

База исследования: МАОУ «Лицей №82 г. Челябинска»

Этапы исследования: Исследование проходило в 3 этапа:

Первый этап (сентябрь 2019г) – теоретический. Был проведен анализ научной, психолого-педагогической литературы и ФГОС. Выявлены особенности структуры образовательной программы по Внеурочной деятельности с целью разработки программы направленной на готовность старшеклассников к внеурочной деятельности.

Второй этап (октябрь 2019г – февраль 2020г) – опытно – экспериментальный. Разрабатывалась экспериментальная программа организации внеурочной работы со старшеклассниками, включающая в себя анкетирование, комплекс упражнений, тестирование, и лекции по здоровьесберегающим технологиям. Решались поставленные задачи и использовались различные методы для подтверждения выдвинутой гипотезы.

Третий этап (февраль 2020г – апрель 2020г) – заключительно – обобщающий. Проводилось итоговое тестирование, обработка результатов исследования, формулировка выводов, редактирование и оформление работы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ

1.1 Цель и задачи внеурочной деятельности, её связь с ФГОС

Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России (далее - Департамент) направляет руководителям органов исполнительной власти субъектов РФ осуществляющих государственное управление в сфере образования, Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" Институтом образования ФГАУ ВО "Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики" совместно с ФГБОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина" (Министерство образования и науки российской федерации департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи письмо от 18 августа 2017 г. n 09-1672). [25]

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Данные методические рекомендации разработаны в рамках приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" с целью уточнения понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее - основные общеобразовательные программы), не исключая проектную деятельность. Методические рекомендации отражают особенности правового регулирования организации, кадрового и финансового обеспечения внеурочной деятельности, в том числе благодаря сопоставлению с

соответствующими особенностями реализации дополнительных общеобразовательных программ в целях исключения возможных на практике ситуаций неправомерного применения источников финансирования, двойного учета детей в рамках статистического наблюдения, а также варианты реализации внеурочной деятельности, в том числе в сетевой форме. [9, 11]

Внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, которая направлена на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), которая осуществляется в формах, отличных от урочной.

Она является обязательной и неотъемлемой частью основного общего образования в школе.

Её целью является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы благодаря расширению информационной, предметной, культурной среды, в которой протекает образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных и личностных особенностей ребенка, его запросов и потребностей, национальных и этнокультурных традиций.

Реализация внеурочной деятельности. Для организации внеурочной деятельности были внедрены рабочие программы.

Рабочая программа является обязательным элементом основной образовательной программы по внеурочной деятельности, так же она входит в содержательный раздел основной образовательной программы.

Министерство науки и высшего образования РФ разработало требования к рабочим программам на основе федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (далее - ФГОС) с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

В содержании рабочих программ по внеурочной деятельности должны быть:

- планируемые результаты внеурочной деятельности;
- содержание внеурочной деятельности с указанием форм и методов ее организации, а так же видов деятельности;
- тематическое планирование.

Образовательная организация самостоятельно разрабатывает рабочую программу внеурочной деятельности согласно требованиям представленным выше.

Посещение занятий внеурочной деятельности является обязательным для обучающихся.

Максимально допустимое количество часов внеурочной деятельности по ФГОС в зависимости от уровня общего образования:

- до 1350 часов за четыре года обучения на уровне начального общего образования;
- до 1750 часов за пять лет обучения на уровне основного общего образования;
- до 700 часов за два года обучения на уровне среднего общего образования. [11, 45]

В рабочей программе прописывается объем часов внеурочной деятельности, которая утверждается образовательной организацией самостоятельно, с учетом материально-технической базы образовательного учреждения, интересов обучающихся и их родителей. Внеурочная деятельность может быть построена по модульному принципу и реализовываться с применением электронного обучения, сетевых форм, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

Образовательные организации в праве самостоятельно определять формы реализации внеурочной деятельности. Все результаты, полученные в ходе внеурочной деятельности учащимися, в соответствии с требованиями

ФГОС так же являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы. [11]

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и не должны противоречить планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Общеобразовательные организации имеют право в установленном им порядке проводить зачет и для определения результатов освоения программ, отслеживать динамику и на основании этих данных формировать мониторинг для отчета перед вышестоящими организациями. В качестве результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности, образовательные организации, которые реализуют основные общеобразовательные программы, самостоятельно должны определить порядок зачета результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ, который утверждается локальными актами.

При зачете результатов освоения учащимися внеурочной деятельности рекомендуется провести сопоставительный анализ планируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов, полученных при зачете. Так же образовательные организации, для учета полученных результатов и их мониторинга, в праве использовать психолого-педагогический инструментарий и "портфолио" (дневник личных достижений), в том числе в цифровой форме ("электронное портфолио").

Направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное общеинтеллектуальное общекультурное социальное

Формами внеурочной деятельности являются: кружок, студия, секция, клуб, объединение, факультатив, научное общество, конференция, слет, игра, соревнование, турнир, встреча.

Формы внеурочной деятельности можно разделить по направлениям: спортивно-оздоровительное – это в первую очередь посещение спортивных секций, организация Дней Здоровья и других спортивных соревнований, проведение лекций по здоровьесберегающим технологиям, применение на

уроках игрового метода, физкультминуток, метапредметные связи между дисциплинами - зарядка перед уроками теоретического характера, динамические паузы и прогулки в начальной школе. [24, 25, 26]

Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как один из главных методов воспитания. Не обязательно использовать только спортивные игры, они могут быть и познавательные, соревновательные, конкурсные, интеллектуальные и др.

Задачи модернизации страны нельзя решить без внимания к творческому потенциалу России, воспитанию успешного молодого поколения, к его ценностным установкам. Эффективное развитие невозможно без формирования человеческого капитала.

В разделе Концепции долгосрочного социально-экономического развития России до 2020 года, посвященном образованию, подчеркнута необходимость обновления системы образования как важнейшего из условий формирования инновационной экономики России. Федеральные государственные образовательные стандарты начального профессионального и среднего профессионального образования имеют целью обновление системы образования и создания условий для развития и формирования успешных профессионалов. Новые акценты в деятельности профессиональных образовательных организаций предполагают возрастание роли внеурочной работы, которая создает дополнительные возможности для самореализации и творческого развития каждого обучающегося, формирования его индивидуальной образовательной траектории. Федеральные государственные стандарты обращают внимание педагогов на значимость организации образовательной деятельности обучающихся за рамками учебных помещений, важность занятий по интересам, их соответствие потребностям и возможностям обучающихся. Их реализация должна обеспечить преемственность основных образовательных программ и единство образовательного пространства. Стандарт предназначен, чтобы

закрепить нормативно на федеральном уровне требования к условиям, необходимым выполнения социального заказа – воспитания успешного поколения граждан страны, которые будут владеть общими и профессиональными компетенциями, адекватными знаниями, общечеловеческими ценностными установками. Ключевой составляющей стандарта являются требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы, сформулированные на основе обобщения и согласования ожидаемых перспектив, запросов личности, семьи, общества и государства. [35]

1.2 Особенности внеурочной работы по физической культуре со старшеклассниками

На сегодняшний день тема сохранения здоровья приобретает глобальный характер - это связывают с ухудшением экологической ситуации в мире, увеличением ряда техногенных факторов, неблагоприятной социальной обстановкой. Важно довести до учащихся основы правильного и разумного выбора средств для формирования здорового организма.

Приоритетной задачей школы XXI века сейчас является воспитание здорового поколения. В организации образовательного процесса надо обеспечить постоянную работу по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Решение педагогической задачи должно проходить в комплексе со средствами медицинской профилактики заболеваний, психологической коррекции и организации комплексной внеурочной работы. [42]

Именно во время обучения в школе происходит формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Вместе со школой семья играет немаловажную роль.

ЮНИСЕФ совместно с Всемирной организацией здравоохранения давно закрепила за понятием «здоровье ребенка» три основных

составляющих фактора: состояние телесного, душевно-психологического и социального благополучия.

Учёные в области педагогики и психологии сходятся к единому мнению, что внеурочная деятельность должна быть одним из главных направлений по сохранению и укреплению здоровья учащихся, в рамках реализации здоровьесберегающих технологий. Внеурочная спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Взаимосвязь при работе всех звеньев управления школы благоприятно влияет на организацию спортивно-массовой работы в школе. [44]

Здоровьесберегающая педагогическая технология — систематический метод планирования, применения и оценки полного процесса обучения и усвоения знаний благодаря учету технических и человеческих ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования с повышением резервов здоровья участников педагогического взаимодействия. Педагогические технологии можно считать здоровьесберегающими, если в процессе их применения не наблюдается снижение показателей, характеристик, функциональных резервов здоровья (соматического, физического, нравственного, социального, психического, психологического).

На сегодняшний день, государство на законодательном уровне закрепило в ФГОС положения и особенности организации внеурочной деятельности. Теперь каждый ученик России является в ней важным звеном. [35]

В рамках данного нормативно-правового акта внеурочная деятельность проводится «по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное)».

Внеурочная работа представляется сегодня главным образом как деятельность, организуемая с классом, группой обучающихся во внеурочное время с целью удовлетворения потребностей школьников в содержательном

досуге (праздники, вечера, дискотеки, походы), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Эта работа позволяет педагогам выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь ребенку их реализовать.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной направленности: всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Принципы организации внеурочной деятельности:

1. соответствие возрастным особенностям обучающихся;
2. опора на традиции и позитивный опыт при организации внеурочной деятельности в условиях школы;
3. опора на ценности воспитательной системы школы;
4. свобода выбора, опираясь на собственные интересы и склонности ребенка.

В настоящий период вопрос воспитания становится одним из приоритетных для решения, многочисленные направления развития системы образования, осуществляют регентальную (ведущую) функцию в образовательных взаимоотношениях. В общеобразовательных организациях, реализующих новые Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), наблюдается желание организовать единый воспитательный процесс, в который входит урочная и внеурочная деятельности учащихся, активно внедряются инновационные подходы к воспитанию подрастающего поколения, научные методики и технологии воспитательной работы. В ФГОС внеурочной деятельности уделено особое внимание, место и время в образовательном процессе. Значительно расширяется воспитательная сфера в деятельности школы. С ее помощью решаются такие задачи как: привлечение ребят в исследовательские проекты;

выполнение творческих заданий; участие в спортивно-массовых мероприятиях, в ходе которых они научатся придумывать, понимать и осваивать новое, быть дружелюбными и открытыми, чётко выражать собственные мысли, уметь принимать решения и нести за них ответственность, помогать друг другу и осознавать важность своих действий. Это, в свою очередь, показывает возрастание роли внеурочной работы, с помощью которой создаются новые возможности для самореализации и творческого развития каждого ребёнка. Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений включает в себя все виды деятельности учащихся без исключения (кроме учебной), в которых возможно целесообразное решение вопросов воспитания и социализации. Согласно основной образовательной программы общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию и потребностям детей и в различных формах, не похожих на формы урочной системы. В рабочей программе внеурочной деятельности в числе основных направлений должно быть выделено спортивно-оздоровительное направление на уровне начального общего образования и физкультурно-спортивное и оздоровительное на уровне основного общего образования. На сегодняшний день дети придерживаются малоактивного образа жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры – всё это является причиной возрастания напряжения зрительного аппарата, нагрузки на позвоночник и осанку ребенка, возникает дефицит мышечной массы. Неудовлетворительная моторная подвижность подростков в обычной жизни отрицательно влияет на показания их самочувствия. У большинства обучающихся в следствии высоких интеллектуальных нагрузок и малого уровня физической активности ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, занижается метаболизм, ухудшается иммунная система организма.

Все вышесказанные данные говорят о необходимости обучения детей к самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями во второй половине дня. [45]

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечена необходимость непрерывности и последовательности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности.

Внедрение внеурочных форм занятий физическими упражнениями регламентируется информационными материалами Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения. К данным документам относятся школьная программа по физическому воспитанию, программы по внеурочной спортивной работе, Положение о коллективе физической культуры, а также методические письма по организации процесса физического воспитания учащихся. При этом определяется, что систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников составляют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, обязательные для школы формы спортивно-массовой работы, спортивно-массовая работа по месту жительства, внеурочная спортивная работа.

Действенность системы физического воспитания в школе обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры как ведущей формы занятий физическими упражнениями обучающихся.

В организации двигательного режима ученика, класса, школы большое значение имеют рациональный объем физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, широкое привлечение учащихся во внеурочные занятия физической культурой и спортом, туризмом. Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь школьников, систематическое исполнение врачебно-педагогического контроля за здоровьем, физическим развитием и двигательной подготовленностью учащихся помогает в полной мере решить задачи физического воспитания. Комплексное воздействие на

школьников различных форм занятий физическими упражнениями должно обеспечить воспитание всесторонне развитых людей.

Основным организационно-педагогическим принципом физического воспитания школьников является индивидуальное и дифференцированное применение средств физической культуры и спорта в занятиях с учащимися разного пола и возраста.

1.3 Особенности возрастной периодизации школьников 15-17 лет

Старший школьный возраст (с 15 до 17 лет) — период полового созревания. Он характеризуется внезапным изменением функций эндокринных желез у девочек и период бурного полового созревания, у мальчиков.

К концу пубертатного периода можно четко увидеть низкорослость и наоборот высокий рост. С появлением менструаций увеличение размеров тела у девочек резко снижается. В это время, как у девочек, так и у мальчиков сильно возрастает жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мышечная масса и работоспособность.

Высокая моторная и нервно-психическая активность приводит к растущему напряжению метаболизма и работы эндокринных желез, а также нервной системы. Возрастают процессы общего возбуждения, замедляется стабилизация условных рефлексов. Немного уменьшается кровоснабжение мозга, из-за чего появляется повышенный уровень утомляемости, неустойчивости вегетативной регуляции, расстройства сосудистого тонуса.

Зачастую у подростков наблюдаются нарушения физического и полового созревания. Также распространена проблема питания (тучность) и заболевания ЖКТ (гастриты, дуодениты, язвенная болезнь). У девушек нарушается терморегуляция, но есть и исключения. [2]

Старший школьный возраст подразделяют на подростковый (девочки 12-15 лет, мальчики 13-16 лет) и юношеский или ювенильный (девушки 16-20 лет, юноши 17-21 лет).

Подростковый возраст — реально существующий период в жизни учащихся, когда он уже не ребенок, но еще не взрослый. В организме подростков происходит перестройка эндокринной системы и формирование вторичных половых признаков из-за половых гормонов. В ходе появления генетической программы заканчивается образование морфологических и функциональных единиц организма. Специфика этого уровня развития в большей мере определяется одним из важнейшим биологическим фактором — половым созреванием.

Функциональные особенности проявляются в виде мало выраженной стабильности эндокринной и вегетативной регуляции, эмоциональным выгоранием, низкой выносливостью к подвижным и психологическим нагрузкам. Для детей данного возраста характерны: низкий уровень выносливости к нагрузкам; высокий уровень ранимости; Эндогенные (очаговая инфекция) и экзогенные (курение табачных изделий, распитие алкогольных напитков, токсичные и наркотические вещества различной тяжести) интоксикации вредят молодому организму больше, чем организму взрослых.

Для пубертатного периода характерна высокая дифференциация ЦНС. В этом возрасте прекращается формирование коры головного мозга, начинается активное перестроение в высших регулирующих центрах вегетативных функций, с чем связана высокая ранимость у детей подросткового возраста. В ЦНС в подростковом возрасте происходит уменьшение порога возбудимости, лабильностью вегетативных реакций. При электроэнцефалографических исследованиях в этом возрасте нередко проявляется преобладание возбуждения над торможением. Так же происходит замедленная реакция на зрительную и аудио информацию, что очень важно знать при построении учебного процесса и контроле для

правильной оценки адекватности возрастных особенностей развития. Нейрогуморальная лабильность в период полового созревания помогает развиваться выраженным изменениям со стороны жизненно важных органов и систем, что даёт основание считать детей подросткового возраста группой риска развития функциональной и хронической патологии.[6]

В 13-14 лет повышается активность симпатoadреналовой системы, что способствует адекватному энергопотреблению и адаптации организма к внешним факторам. Влияние симпатoadреналовой системы к 17—18 годам со временем уменьшается. Временное преобладание симпатикотонии необходимо учитывать, оценивая состояние здоровья, функций ведущих систем организма подростка, в первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной.

Изменение эндокринных процессов в период с 10 до 18 лет влечёт за собой завершение онтогенетических этапов развития: ребенок — подросток — взрослый. Главной отличительной особенностью эндокринной перестройки в пубертатном возрасте служит активизация деятельности гипофиза и тесно связанного с ним гипоталамуса. Резкое увеличение активности гипоталамуса на первоначальном этапе полового созревания определяет резкие изменения в функционировании организма. Незрелость периферических половых желез и отсутствие их тормозящего влияния можно считать основным фактором, показывающую чрезмерную активность гипоталамуса.

Увеличение продукции адренотрикопного гормона помогает секреции гормонов надпочечниками, способствуя росту костной и мышечной ткани, формирование вторичных половых признаков и созревание репродуктивной системы, облегчает формирование условно - рефлекторной деятельности, повышает ее устойчивость, определяет биологические основы усвоения трудовых навыков, адаптационно-приспособительные реакции и знаний.

Большое содержание гонадотропинов напрямую влияет на формирование полового поведения.

Гормоны щитовидной железы действуют на все виды обмена, уровень интеллекта, физического развития и полового созревания. Высокий уровень этих гормонов способствует правильному созреванию подростков, у которых в силу ускоренного развития увеличивается необходимость организма в тиреоидных гормонах, что часто приводит к «рабочей» гипертрофии щитовидной железы. У девочек гиперплазию щитовидной железы выделяют чаще, чем у мальчиков. Ювенильная гиперплазия щитовидной железы может маскировать множество болезней этого органа, в том числе аутоиммунный тиреоидит, узловой токсический зоб, кисты, рак щитовидной железы.

Исходя из последних представлений, в онтогенезе выделяют 5 критических периодов состояния иммунной системы, последний из которых совпадает с подростковым периодом (у девочек в 12-13 лет, а у мальчиков в 14-15 лет). В подростковый период часто можно наблюдать уменьшение массы лимфоидной ткани, в первоочередно вилочковой железы и миндалин с разрастанием в них соединительной ткани, что сопровождается снижением показателей клеточного звена иммунитета и может приводить к появлению хронических воспалительных, аутоиммунных и лимфопролиферативных заболеваний.

Физическое развитие главный критерий состояния здоровья детей. Индивидуальная оценка уровня физического развития основана на антропометрических данных, полученных при популяционных исследованиях, результаты которых позволили достоверно определить показатели физического развития подростков в возрасте 10-17 лет. Существует определенная связь между гормональной активностью гонад и динамикой физического развития. [2]

Пубертатное ускорение роста у мальчиков и девочек происходит в разном возрасте: у мальчиков самый интенсивный рост наблюдается в 13-15 лет, у девочек на 2 года раньше (в 11-13 лет). Девочки начинают обходить в

росте мальчиков с 10 лет. После 13-14 лет с наступлением менархе скорость увеличения роста девочек снижается, и мальчики вновь начинают их обгонять. До 11 лет масса тела девочек и мальчиков одинакова, с 11 до 14 лет масса тела девочек превосходит таковую у мальчиков, а после 15 лет отмечают обратные соотношения, и уже к 16 годам масса тела юношей значительно превосходит массу тела девочек. В настоящее время сократилось количество подростков с нормальным соотношением роста и массы тела и с избыточной массой тела, однако, наблюдается прирост количества подростков с ее дефицитом. Сокращение численности подростков с оптимальными ростовыми соотношениями, уменьшение распространения избыточной массы тела, рост частоты низкой массы тела указывает на тенденцию к грациализации.

Половое созревание происходит в подростковом возрасте. Созревание репродуктивной системы заканчивается только к 17-18 годам.

В пубертатном периоде возникает интенсивная половая дифференцировка. После 8 лет у девочек существенно ускоряется рост матки и яичников, а у мальчиков — предстательной железы и яичек. Одновременно происходит и качественное изменение их строения. Основным признаком полового созревания у девочек служит – менархе, у мальчиков – спермархе.

Первым регистрируемым показателем пубертатного периода у девочек считают начальное увеличение молочных желез в возрасте от 8,5 до 13 лет. Начальное оволосение лобка отмечают на 3-8 месяца позже первых признаков увеличения молочных желез, однако оволосение лобковой области формируется быстрее, чем развиваются молочные железы: полное оволосение лобка регистрируют через 2,5-3 года, а полное созревание молочной железы — почти через 4 года. Оволосение в подмышечных впадинах образуется обычно через 1,5-2 года после лобкового, и достигает максимума к 18-20 годам.

Большие изменения происходят в ССС, которая в пубертатном периоде отличается существенными анатомо-гистологическими и функциональными

особенностями. В подростковом возрасте происходит ускоренный рост сердца во всех направлениях (в длину, толщину и ширину) и размеры сердца увеличиваются в два раза. Левые отделы сердца в раннем детском возрасте превышают правые в 1,5 раза, а в пубертатном в 3 раза. Отставание темпов роста правой половины сердца в период полового созревания при повышенных требованиях к ССС может сказаться на механизмах компенсации кровообращения.

Одной из особенностей ССС подростка является выраженное различие объема полостей сердца ёмкости магистральных сосудов, проявленных в том, что диаметр приводящих сосудов больше отводящих, благодаря чему создаются условия для повышенного сопротивления току крови и изменяет характер гемодинамики. Развитие сосудов в основном завершается к 12 годам.

После 16 лет размеры сердца не меняются. У юношей обычно рост сердца протекает менее стремительно и длится до 17-18 лет. Возрастающая нагнетательная сила сердца (ударный объем) и относительная узость сосудов при тенденции их к спазму может привести к повышению периферического сопротивления и развитию гипертрофического варианта сердца в подростковом возрасте, а также к юношеской артериальной гипертензии.

В течение всего периода детства происходит уменьшение ЧСС, и к 14-15 годам ЧСС соответствует таковому у взрослых (60-84 в 1 мин). Половые различия ЧСС выявляют уже в начале пубертатного периода (11-14 лет). У мальчиков пульс становится реже, чем у девочек. Ритм и ЧСС, как и АД, в пубертатный период подвержены индивидуальным колебаниям.

Период полового созревания характеризуется окончанием формирования костной системы. Обмен кальция имеет прямую зависимость от функционального состояния органов пищеварения и мочеотделения, с которыми связаны поступление и выведение этого элемента. Изменение гормонального гомеостаза, наличие патологии органов пищеварения, почек, недостаточное употребление высококалорийных и белковых продуктов,

содержащих витамин D, кальций, фосфор приводит к развитию остеопении, остеопорозу и ухудшению формирования костной и хрящевой ткани, замедлению или преждевременной остановке роста костей скелета, возникновению заболеваний костей, суставов и позвоночника.

В подростковом возрасте часто отмечают остеохондропатии. Исходя из того, что рост и развитие грудной клетки прекращается к 20 годам и происходит гетерохронно, в подростковом периоде зачастую образуются деформации позвоночника, грудной клетки, артропатии. Из-за патологии костной ткани в дальнейшем существует возможность образования социальной недостаточности (ограничения в выборе профессии, трудоустройстве и др.).

В подростковом возрасте происходит наиболее быстрый прирост мышечной массы. У девушек в возрасте 14-15 лет показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин. У юношей мышечная сила значительно увеличивается в 14 лет, но становится такой же как у взрослых намного позже. На фоне пубертатного ускорения роста возможно отставание развития координации движений, что сопровождается угловатостью движений и неповоротливостью.

Число дыханий в 17-18 лет соответствует аналогичному показателю у взрослых (16-20 в минуту). К этому времени формируются половые различия в типе дыхания (у юношей отмечают брюшной тип, у девушек — грудной тип) и показателях функции внешнего дыхания, что преимущественно обусловлено более развитой мышечной системой у юношей, чем у девушек.

В подростковом возрасте завершается структурное и функциональное развитие пищеварительной системы: к 14-15 годам оканчивается формирование зубов (кроме 3-х коренных зубов), к 11-13 годам — слюнных желез и пищевода. К 10-11 годам гистологическая структура желудка, а к 11-13 годам слюнных железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека. [6]

Важной в практическом отношении особенностью служит свойственная подросткам слабость связочного аппарата брюшных органов, способствующая развитиюптоза органов (чаще желудка).

К концу пубертатного периода завершается морфофункциональное преобразование желчевыделительной системы. Характерны ее выраженная моторной лабильность с развитием гиперкинезии или гипокинезии в зависимости от преобладания парасимпатической или симпатической вегетативной нервной системы.

У подростков к 17-18 годам масса почки почти удваивается по сравнению с таковой у подростков в возрасте 10-11 лет. Одновременно наблюдают интенсивный рост и развитие мочевого пузыря, мочеточников и мочеиспускательного канала, что особенно важно при оценке результатов функциональных исследований.

Таким образом, процессы роста и развития составляют основную характеристику подросткового возраста. На всем этапе созревания (от момента рождения до половой зрелости) рост и развитие организма протекают в соответствии с объективно существующими законами роста

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. После проведенного выше теоретического исследования можно сказать, что внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся. На данный момент времени она представляется прежде всего, как деятельность, которая организована во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно-полезной деятельности.

2. Интерес школы в решении проблемы внеурочной деятельности заключается не только во внедрении её в учебный план, а также свежим взглядом на образовательные результаты. Школа обеспечивает подлинную вариативность образования и возможность выбора внеурочной деятельности.

3. Так же внеурочная деятельность способствует расширению образовательного пространства, создаёт дополнительные условия для развития обучающихся; выстраивает сети, обеспечивая детям сопровождение, поддержку на этапах адаптации и социальные пробы на протяжении всего периода обучения.

4. Благодаря внеурочной работе у старшеклассников в большей мере формируется опыт необходимый для жизни, система ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность и реализацию добровольческих инициатив.

5. А это уже выход на заданный образовательный результат - способность осознанно применять базовые знания в ситуациях, отличных от учебных.

Глава 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНИВАНИЮ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация исследования и методы тестирования

Экспериментальной базой нашего исследования являлся МАОУ «Лицей №82 г. Челябинска», ученики 10Б и 10В классов. Согласно требованиям эксперимента 10Б - это экспериментальная группа (ЭГ) -15 человек и 10В - контрольная группа (КГ) - 15 человек. Наблюдения велись с сентября 2019 г. по апрель 2020 г. в три этапа.

На первом этапе для выявления уровня развития готовности старшекласников к внеурочной деятельности использовались методы анкетирования и тестирования.

Анкетирование включало в себя вопросы о готовности учеников к внеурочной работе и общие вопросы о их здоровье и самочувствии. В тестирование знаний, умений и владений входили теоретические задания о здоровом образе жизни, гигиене, физической культуре и спорте, а также практические задания в виде тестирования по нормативам ОФП.

На втором этапе КГ продолжала заниматься по их стандартной программе внеурочной деятельности в секции по волейболу, а ЭГ по предложенной нами, которая включала в себя: мероприятия, направленные на формирование знаний о здоровьесберегающих технологиях и комплекса упражнений направленных на развитие физических качеств.

На третьем этапе провели те же тесты и метод анкетирования, что и на первом этапе.

Цель нашего исследования состояла в следующем: разработать и экспериментально проверить программу, направленную на готовность старшекласников к внеурочной деятельности.

В соответствии с целью констатирующего эксперимента определили следующую задачу: выявить уровень готовности старшеклассников к внеурочной работе по физической культуре. Для решения поставленной задачи мы использовали метод анкетирования и тесты.

С этой целью совместно с педагогическим коллективом школы были разработаны вопросы, которые определили уровень заинтересованности старшеклассников к внеурочной деятельности. Ученикам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Для чего нужна внеурочная деятельность в школе?
2. Считаете ли вы себя здоровым человеком?
3. Если нет, то почему?
4. Хватает ли вам уроков по физической культуре в школе?
5. Не думаете ли вы, что вам нужно больше физической активности?
6. Хватает ли вам спортивных секций?
7. Если нет, то какую спортивную секцию вы бы добавили?

В этом анкетировании не было правильных или неправильных ответов, нам было важно, чтобы дети отвечали честно и открыто, чтобы выявить уровень их заинтересованности во внеурочной деятельности, что в дальнейшем поможет выявить их готовность к ней.

Мы провели срез теоретических знаний, в которое входило 10 вопросов в тестовой форме о здоровом образе жизни (ЗОЖ), гигиене, физической культуре и спорте (ФКиС). За каждый правильный ответ мы давали 5 баллов, за каждый неправильный ответ 0 баллов. Далее мы выявили 3 уровня теоретических знаний у испытуемых. Высокий уровень - это 40-50 баллов, средний уровень - это 30-40 баллов и низкий уровень - это 20-30 баллов. Результаты тестирования представлены в Таблице 1.

Таблица – 1 Уровень теоретических знаний о ЗОЖ, гигиене, ФК и С

| Уровень теоретических знаний | Количество школьников и процентное соотношение по классам | | | |
|------------------------------|---|----------|------------|----------|
| | ЭГ(15 чел) | | КГ(15 чел) | |
| | Кол- во | Проценты | Кол-во | Проценты |
| Высокий | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Средний | 10 | 67% | 8 | 53% |
| Низкий | 5 | 33% | 7 | 47% |

Результаты теста в ЭГ показали, что у учащихся слабо сформированы знания о ЗОЖ, гигиене, ФКиС. Высокий уровень вообще отсутствует, а в основном преобладает средний уровень. Это говорит, о том, что с учениками на начало учебного года проводилась недостаточная внеурочная деятельность.

Результаты исследования по каждому классу представлены в рисунках 1,2.

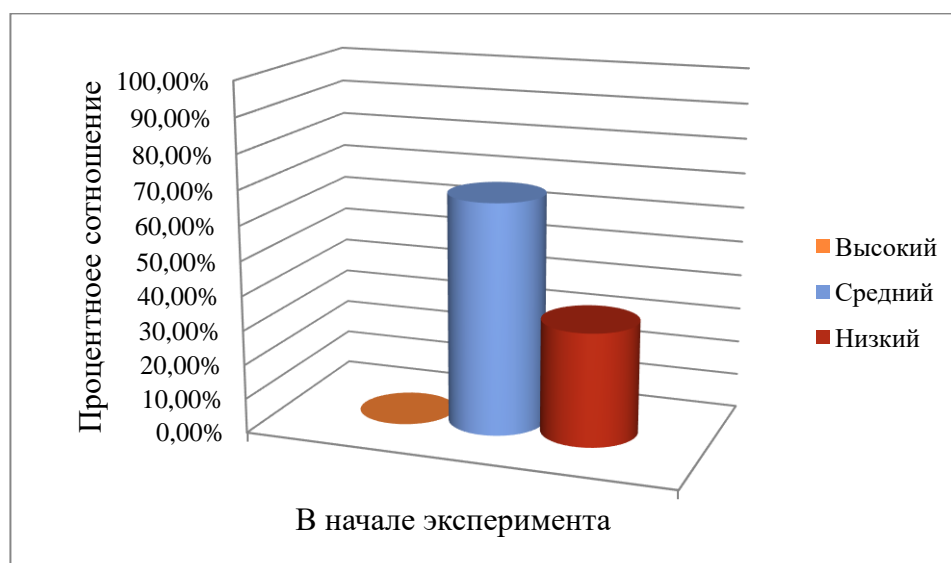


Рисунок 1. Уровень теоретических знаний о ЗОЖ, гигиене ФК и С в ЭГ

В КГ у школьников уровень теоретических знаний о ЗОЖ, гигиене, ФКиС имеет практически те же результаты, высокий уровень так же отсутствует, средний и низкий уровни имеют различия в 1 результат (рис. 2).

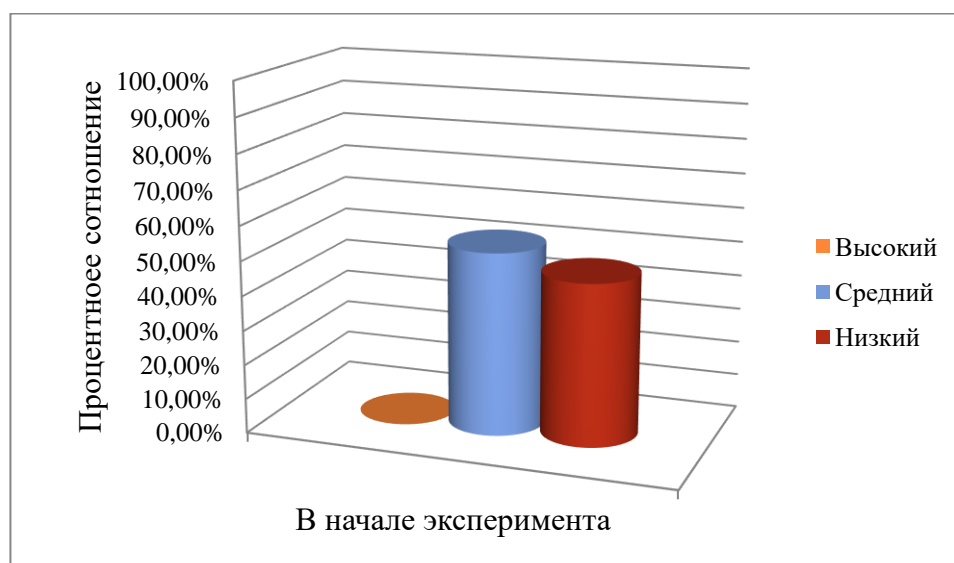


Рисунок 2. Уровень теоретических знаний о ЗОЖ, гигиене ФКиС в КГ

Таким образом, если сравнить результаты опроса по двум 10-ым классам, то проявляется небольшая разница в том, насколько сформированы знания о ЗОЖ, гигиене ФК и С.

Так же старшеклассникам нужно было пройти практическое тестирование, в него входило:

1. Челночный бег 3x10 м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
3. Прыжок в длину с места
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.

Все тестовые нормативы взяты из комплекса ГТО и оцениваться будут с помощью результатов градации значка.

Высокий уровень был показан результат золотого значка ГТО.

Средний уровень был показан результат серебряного значка ГТО.

Низкий уровень был показан результат бронзового значка ГТО.

Всего в каждой группе было 60 результатов, которые мы соотнесли к разным уровням практической подготовки.

Таблица - 2 Уровень практических умений старшеклассников по ОФП

| Уровень практической подготовки | Количество школьников и процентное соотношение по классам | | | |
|---------------------------------|---|----------|------------|----------|
| | ЭГ(15 чел) | | КГ(15 чел) | |
| | Кол- во | Проценты | Кол-во | Проценты |
| Высокий (золотой) | 4 | 26% | 3 | 20% |
| Средний (серебряный) | 5 | 33% | 5 | 33% |
| Низкий (бронзовый) | 6 | 41% | 7 | 47% |

Рассмотрим полученные результаты более детально.

Уровень практических умений старшеклассников по ОФП в ЭГ и КГ представлены в рисунках. 3,4.

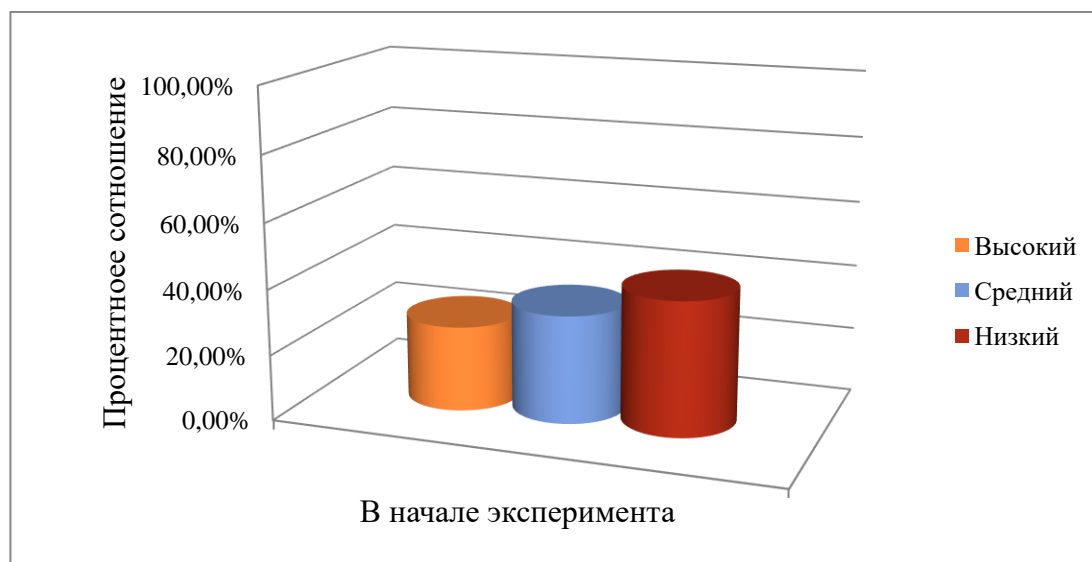


Рисунок 3. Уровень практических умений по ОФП в ЭГ

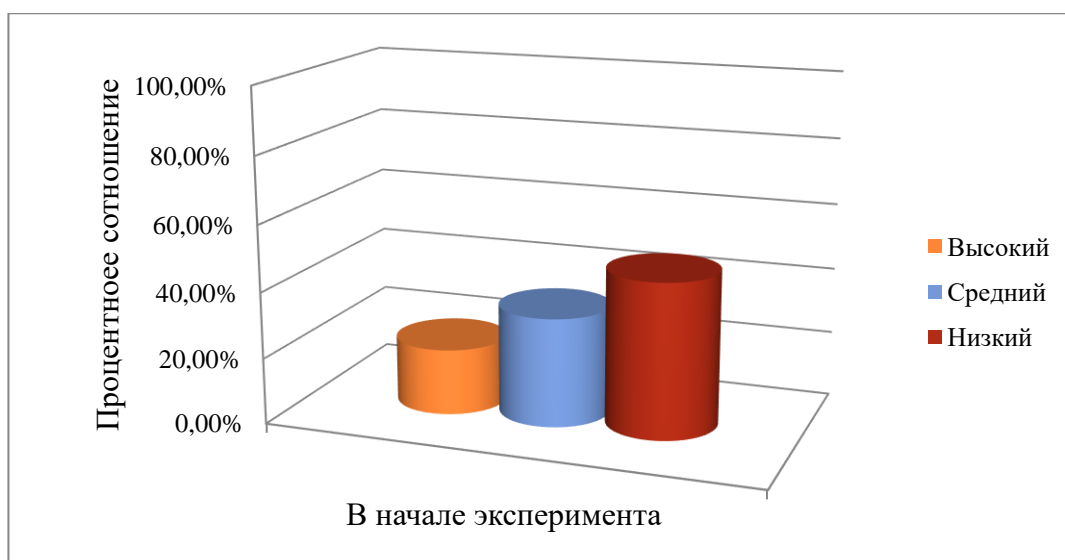


Рисунок 4. Уровень практических умений по ОФП в КГ

Для определения общего уровня развития всех знаний, умений и навыков, мы обобщили результаты двух тестов и получили следующие показатели.

Общий уровень развития теоретических и практических умений и навыков в ЭГ и КГ представлены в рисунках. 5,6.



Рисунок 5. Общий уровень теоретических и практических умений и навыков по ОФП в ЭГ



Рисунок 6. Общий уровень теоретических и практических умений и навыков по ОФП в КГ.

Для определения готовности старшеклассников в ЭГ и КГ были разработаны уровни готовности старшеклассников к внеурочной деятельности. Показатели уровней готовности старшеклассников к внеурочной деятельности представлены в Таблице 3

Таблица 3- Уровни готовности старшеклассников к внеурочной деятельности

| Уровень | Оценка |
|-----------------|--|
| Высокий уровень | Характеризуется устойчивым интересом к физическим упражнениям, учащийся ориентируется в познавательных проблемах о собственном здоровье и субординированном подходе к их решению, интересы этих учащихся затрагивают широкий круг знаний о физической культуре, физиологических потребностях, интерес к физическим упражнениям распространяется не только на |

Продолжение таблицы 3

| Уровень | Оценка |
|-----------------|--|
| | учебных занятиях, но и при самостоятельной подготовке, в свободной деятельности. Физическое здоровье воспринимается как ценность. |
| Средний уровень | Характеризуется ситуативным проявлением к физическим упражнениям, отношение сформировано эпизодично: присутствует увлечённость к отдельным разделам, быстро надоедает вникать в суть проблемы, нередко ограничиваются поверхностными знаниями. Физическое здоровье воспринимается как одна из ценностей. |
| Низкий уровень | Характеризуется отсутствием представлений и интереса к физическим упражнениям, элементарные представления о физической культуре и спорте. Физическая деятельность учащегося носит репродуктивный характер, т.е. физическое здоровье для данной категории старшеклассников не является ценностью. |

Отметим, что все уровни взаимосвязаны, каждый уровень обуславливает последующий, поэтому их выделение условно. Развитие готовности к внеурочной деятельности происходит в учебно-воспитательном процессе, а так же во время самой внеурочной работы. Оно происходит последовательно и предусматривает продвижение участников эксперимента с одного уровня на другой.

Результаты распределения по уровням знаний и практических умений в ЭГ и КГ представлены в Таблице 4

Таблица - 4 Результаты распределения по уровням готовности в ЭГ и КГ на начало эксперимента.

| Код испытуемого | ЭГ | | Код испытуемого | КГ | |
|--------------------|---------|----------|--------------------|---------|----------|
| | Теория | Практика | | Теория | Практика |
| 1 | Низкий | Средний | 1 | Средний | Высокий |
| 2 | Средний | Высокий | 2 | Низкий | Средний |
| 3 | Средний | Средний | 3 | Средний | Средний |
| 4 | Низкий | Средний | 4 | Средний | Средний |
| 5 | Средний | Высокий | 5 | Низкий | Низкий |
| 6 | Низкий | Низкий | 6 | Средний | Высокий |
| 7 | Средний | Средний | 7 | Низкий | Низкий |
| 8 | Средний | Высокий | 8 | Средний | Средний |
| 9 | Низкий | Низкий | 9 | Средний | Высокий |
| 10 | Средний | Средний | 10 | Низкий | Низкий |
| 11 | Средний | Высокий | 11 | Средний | Средний |
| 12 | Низкий | Низкий | 12 | Низкий | Низкий |
| 13 | Средний | Средний | 13 | Средний | Низкий |
| 14 | Средний | Низкий | 14 | Низкий | Низкий |
| 15 | Средний | Низкий | 15 | Низкий | Низкий |

Невысокие показатели теоретических и практических знаний и умений свидетельствуют о необходимости разработки программы внеурочной деятельности для старшеклассников по физической культуре.

2.2 Разработка опытно-экспериментальной программы развития готовности к внеурочной деятельности старшеклассников

Согласно Базисному образовательному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, направленной на решение задач воспитания и социализации. Часы, которые отведены на внеурочную деятельность, применяются по желанию обучающихся и в формах, отличающихся от урочной системы обучения. И всё же в рамках реализации ФГОС организация внеурочной деятельности учащихся является самой сложной задачей в практической деятельности образовательных организаций. На сегодняшний день можно назвать следующие **актуальные проблемы**: [11]

1. Отставание процессов обновления воспитания от темпов модернизации обучения.
2. Отсутствие четких алгоритмических (пошаговых) предписаний и организационных механизмов реализации внеурочной деятельности.
3. Недостаточное научно-методическое и программное обеспечение воспитательного процесса во внеурочной деятельности обучающихся.
4. Подмена урочной деятельности учебными занятиями
5. Нарушение СанПиНов при организации внеурочной деятельности ввиду финансирования класс-комплектов.

В этой связи рассмотрим основные подходы к разработке программы организации внеурочной деятельности обучающихся.

Задачи нашей программы:

1. познавательная активность
2. уважение к обществу
3. потребность в труде
4. культура здоровья
5. самоуважение и взаимоуважение

Функции программы:

1. Образовательная (обеспечивает обучение, воспитание и развитие личности, в образовательных отношениях)
2. Информационная (ребенок получает максимальное количество информации из которого он берёт столько, сколько ему нужно и сколько он может усвоить)
3. Ориентационная (способствует формированию социальной и ценностной ориентации ребёнка во внеурочное время)
4. Коммуникативная (расширяет возможности, круг делового и дружеского общения детей со сверстниками и взрослыми во внеурочное время)
5. Социальной адаптации (обеспечивает ребёнка механизмами и способами вхождения в новый социальный статус, после окончания школы)
6. Рекреационная (реализует право детей на отдых, досуг и развлечения)

Многообразие, целостность внеурочной и урочной деятельности обучающихся, обеспечение органического сочетания видов досуга с различными формами образования создает благоприятные условия для воспитания свободной личности, сокращая возможность девиантного поведения в будущем.

Исходя из результатов нашего исследования, мы пришли к выводу, что необходимо разработать и внедрить программу, которая позволит нам определить уровень готовности старшеклассником к внеурочной деятельности в школе.

Согласно рассмотренной теории в содержание нашей программы были включены следующие разделы:

1. Комплекс упражнений для развития физических качеств
2. Лекции по здоровьесберегающим технологиям с помощью мультимедиа.

Рассмотрим содержание каждого раздела более подробно

1. Комплекс упражнений для развития физических качеств включал в себя упражнения для развития таких физических качеств как: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Рассмотрим содержание упражнений.

1. Упражнения для развития выносливости

Интервальный бег. В нём есть несколько видов, которые можно использовать для развития выносливости.

Преимущество интервальных тренировок перед продолжительным низкоинтенсивным бегом – вы потратите больше энергии за меньшее время. Во время интервальной тренировки интенсивность постоянно меняется – от высокой до низкой, а это стресс для мышц, т.к. им необходимо каждый раз адаптироваться. Аэробный низкоинтенсивный тренинг может оказывать негативный эффект и разрушать мышцы, в то время как анаэробный интервальный – укрепляет их.

Интервальный спринт – такой вид подразумевает быстрый и короткий бег на коротких дистанциях. Старшеклассники пробегали 200 метров в усиленном режиме и 400 метров в спокойном режиме. И так на протяжении всего занятия, около 25-ти минут. Интервальный спринт помогает не только укрепить мышцы ног, но и стать гораздо выносливее, а также проработать рельеф ног.

Программа интервального бега для начинающих представлена в Таблице 5.

Таблица – 5 Программа интервального бега для начинающих

| № Этапа | Ускорение | Отдых/Разминка |
|---------|-----------|---|
| 1 | - | Разминка: 1 км или 10 минут бега |
| 1.1 | - | Разминка: легкая растяжка, махи, приседания |
| 2 | 200 м | - |
| 3 | - | 400 м |
| 4 | 200 м | - |
| 5 | - | 400 м |
| 6 | 400 м | - |
| 7 | - | 400 м |
| 8 | 200 м | - |
| 9 | - | 400 м |
| 10 | 200 м | - |
| 11 | - | 400 м |
| 12 | - | Заминка 5-10 минут |
| 12.1 | - | Растяжка |

2. Упражнения для развития быстроты

Челночный бег. Старт. Занять стартовое положение (высокий старт), поставить опорную ногу вперед и переместить на нее центр тяжести тела. Корпус наклонить вперед, но не сгибать спину. Сосредоточить мощность в квадрицепсах для взрывного старта.

Движение по дистанции. По команде «Марш!» добежать конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться к линии старта.

Разворот на 180 градусов. Для правильного выполнения разворота нужно применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Разворачивайтесь так: повернуть стопу передней ноги под прямым углом в направлении поворота, корпус развернуть боком и оттолкнуться выставленной вперед ногой.

Плиометрические выпады. Ноги на ширине плеч. Сделать шаг левой ногой назад и опуститься в выпад, колени при этом согнуть под углом 90 градусов. Делать упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Приземлиться в положение выпада – левой ногой вперед. Продолжать чередование выпадов с прыжком в середине, стараясь увеличить время в прыжке. Сделать максимальное количество раз в максимальном темпе за 45 сек.

3. Упражнения для развития силы.

Отжимания на трицепс. Сесть на стул, скамейку или ящик, поставить ноги на пол. Положить руки за спину на край сиденья. Поднять бедра вверх, оторвав таз от стула, и выдвинуться вперед. Согнуть руки в локтевом суставе, при этом медленно опускаться до такой степени, пока плечи не примут параллельное положение относительно скамье. Вернуться в исходное положение.

Подтягивание обычным хватом. Ширина – чуть больше ширины плеч, хват верхний (ладони смотрят наружу). В верхней мертвой точке руки полностью согнуть в локтевом суставе, подбородок над перекладиной. В

нижней мертвой точке руки полностью распрямить. Упражнение должно выполняться без раскачки.

4. Упражнения для развития координационных движений.

Игра в баскетбол двумя мячами. Правила игры такие же как и в обычном баскетболе, но для развития внимания, сложных координационных движений был добавлен второй баскетбольный мяч.

5. Упражнения на развитие гибкости

Лодочка. Ложимся на спину, руки вытягиваем параллельно туловищу. Ноги плотно соприкасаются. Одновременно приподнимаем прямые ноги и руки вверх, опираясь на ягодицы. Несколько секунд задерживаемся в максимальной позе, опускаемся, ложимся на спину и расслабляемся на три счёта.

Бабочка. Садимся на пол с прямой спиной. Ноги сгибаем в коленях и подтягиваем к себе, насколько это возможно, и соединяем стопы. Ладонями обхватите ступни и тяните их к себе, стараясь при этом положить бёдра на пол.

2.3 Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

В педагогических исследованиях достоверность экспериментальных данных проверяется при помощи контрольных данных. Поэтому после внедрения нашей программы во внеурочную деятельность занимающихся, мы провели тестирование повторно для того, чтобы определить динамику и проверить повысился ли их уровень готовности к занятиям внеурочной деятельностью.

Результаты после коррекционной работы старшеклассников по уровню теоретических знаний о ЗОЖ, гигиене, ФК и С в ЭГ и КГ представлены в Таблице 6.

Таблица – 6 Уровень теоретических знаний о ЗОЖ, гигиене, ФК и С

| Уровень теоретических знаний | Количество школьников и процентное соотношение по классам | | | |
|------------------------------|---|----------|-------------|----------|
| | ЭГ (15 чел) | | КГ (15 чел) | |
| | Кол-во | Проценты | Кол-во | Проценты |
| Высокий | 4 | 26% | 2 | 14% |
| Средний | 9 | 60% | 8 | 53% |
| Низкий | 2 | 14% | 5 | 33% |

В рисунках 7 и 8 отражены результаты уровня теоретических знаний в ЭГ и КГ после проведения коррекционной работы.

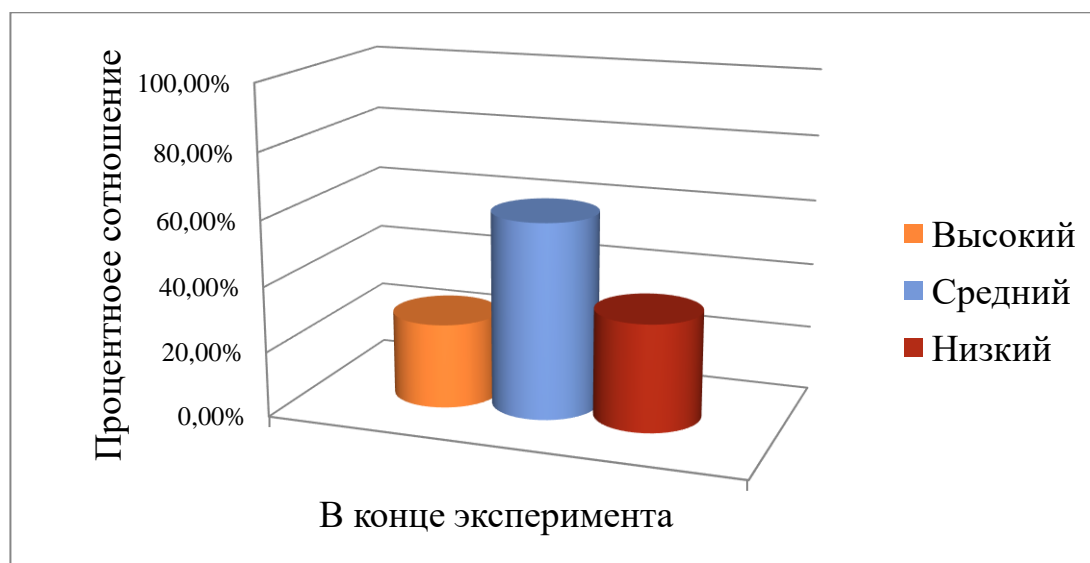


Рисунок 7. Уровень теоретических знаний в ЭГ после проведения коррекционной работы.

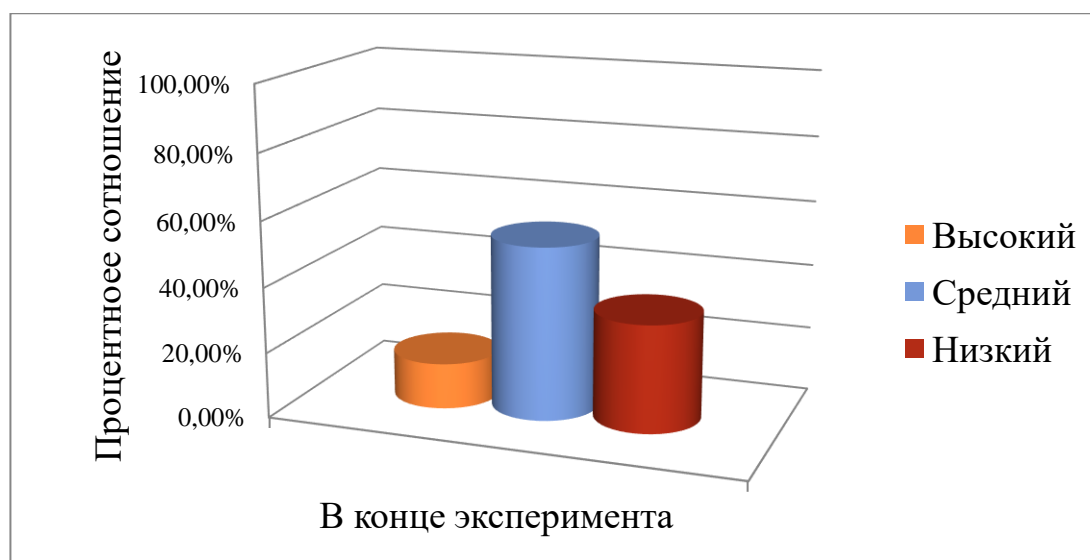


Рисунок 8. Уровень теоретических знаний в ЭГ после проведения коррекционной работы.

В ЭГ на низком уровне 2 ребёнка (14%), на среднем уровне 9 детей (60%), на высоком 4 (26%). Т.е. по сравнению с первым тестированием низкий уровень уменьшился на 19% и часть детей с низкого уровня перешла в средний и высокий уровни знаний. Средний уровень уменьшился на 7%, и 1 ребёнок перешёл в высокий уровень, который на первоначальном тестировании отсутствовал.

Анализ данных показал, что в КГ на низком уровне - 5 детей (33%), на среднем уровне - 8 (53%), на высоком - 2 (14%). Т.е. по сравнению с первым тестированием низкий уровень уменьшился на 14%, часть детей перешла из низкого уровня в средний уровень знаний. Средний уровень остался без изменений - 53%. На высокий уровень перешло 2 ребёнка (14%), который отсутствовал при первом тестировании.

Такую положительную динамику развития теоретических знаний можно объяснить эффективностью наших лекций по здоровьесберегающим технологиям, которые входили в нашу программу по внеурочной деятельности. Так же в исследовании было повторно использовано тестирование по нормативам.

Результаты тестовых нормативов на конец эксперимента представлены в Таблице 7.

Таблица – 7 Уровень практических умений старшеклассников по ОФП

| Уровень практической подготовки | Количество школьников и процентное соотношение по классам | | | |
|---------------------------------|---|----------|--------------|----------|
| | ЭГ (15 чел.) | | КГ (15 чел.) | |
| | Кол- во | Проценты | Кол-во | Проценты |
| Высокий (золотой) | 7 | 46% | 4 | 26% |
| Средний (серебряный) | 5 | 34% | 6 | 40% |
| Низкий (бронзовый) | 3 | 20% | 5 | 34% |

В рисунках 9 и 10 отражены результаты уровня практических умения и навыков в ЭГ и КГ после проведения коррекционной работы.

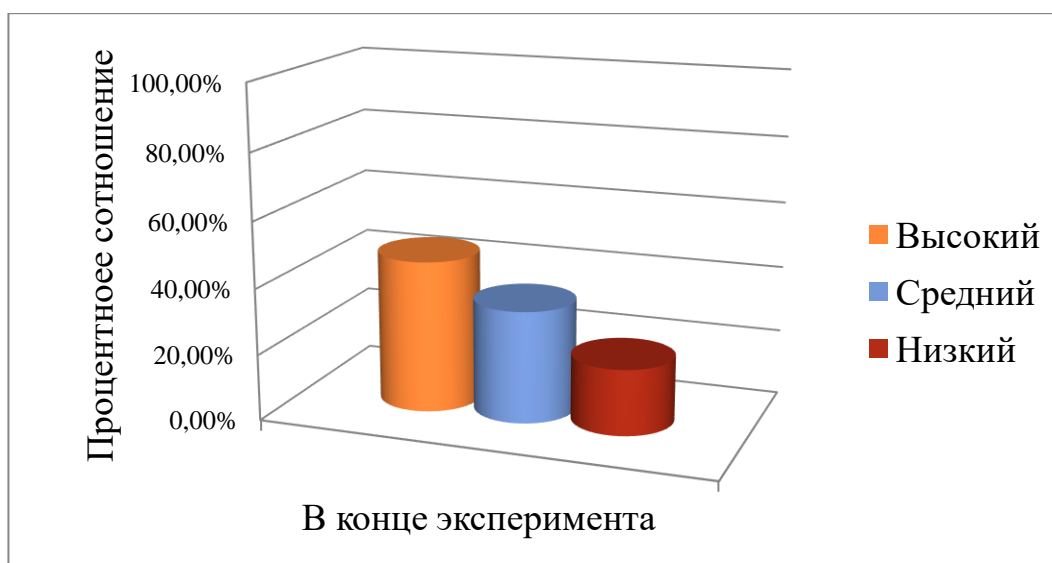


Рисунок 9. Уровень практических умений и навыков по ОФП в ЭГ после коррекционной работы.

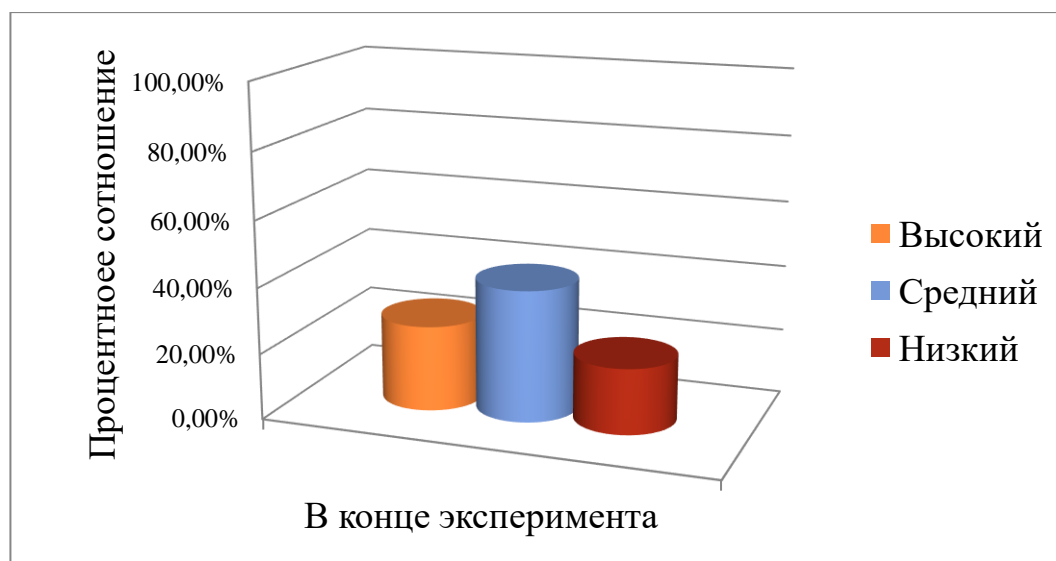


Рисунок 10. Уровень практических умений и навыков по ОФП в КГ после коррекционной работы.

Анализ данных в ЭГ показал, что высокий уровень результатов повысился на 20%, а в КГ на 6%. Средний уровень в ЭГ снизился на 1% , а КГ повысился на 7% это объясняется тем, что многие дети показали высокий результат по разным одиночным тестам. Низкий уровень в ЭГ снизился на 21%, а в КГ на 17%.

Общий уровень развития теоретических и практических умений и навыков в ЭГ и КГ представлены в рисунках 11,12.



Рисунок 11. Общий уровень теоретических и практических умений и навыков по ОФП в ЭГ после коррекционной работы.



Рисунок 12. Общий уровень теоретических и практических умений и навыков по ОФП в КГ после коррекционной работы.

Сравнительные результаты изменений уровней готовности старшеклассников к внеурочной деятельности в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы отражены в рисунках 13, 14, 15.

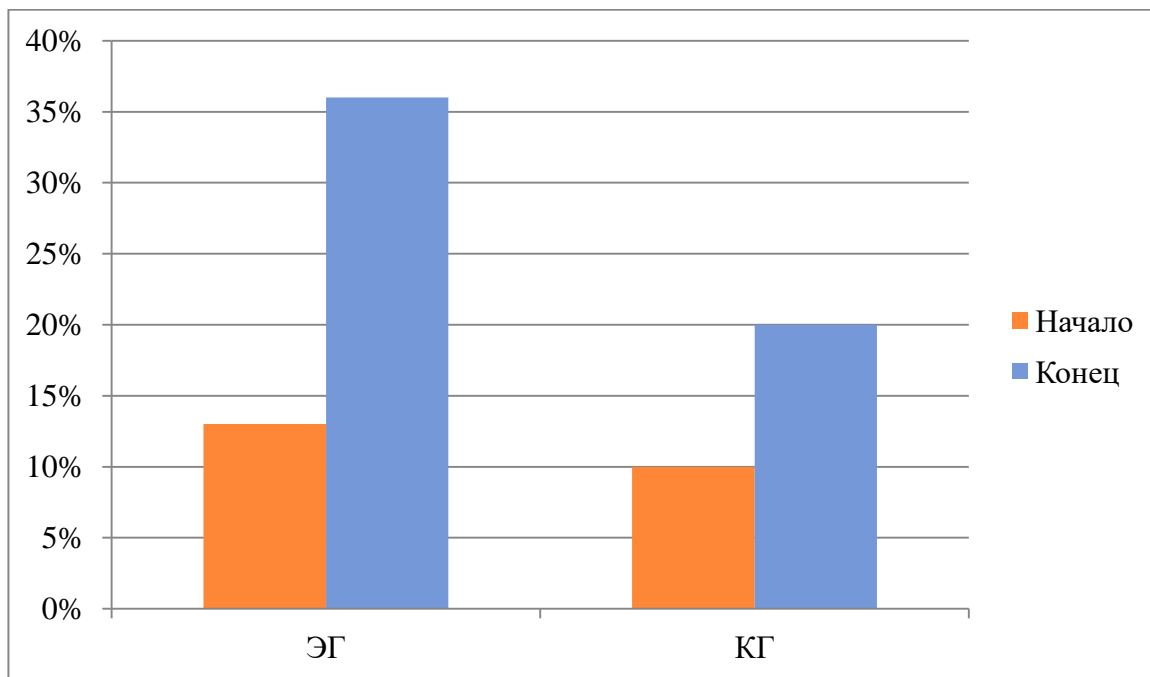


Рисунок 13. Сравнительный результат высокого уровня в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы.

Исходя из данных на диаграмме, мы видим, что наша программа по внеурочной деятельности дала хороший прирост и высокий уровень готовности старшеклассников значительно увеличился.

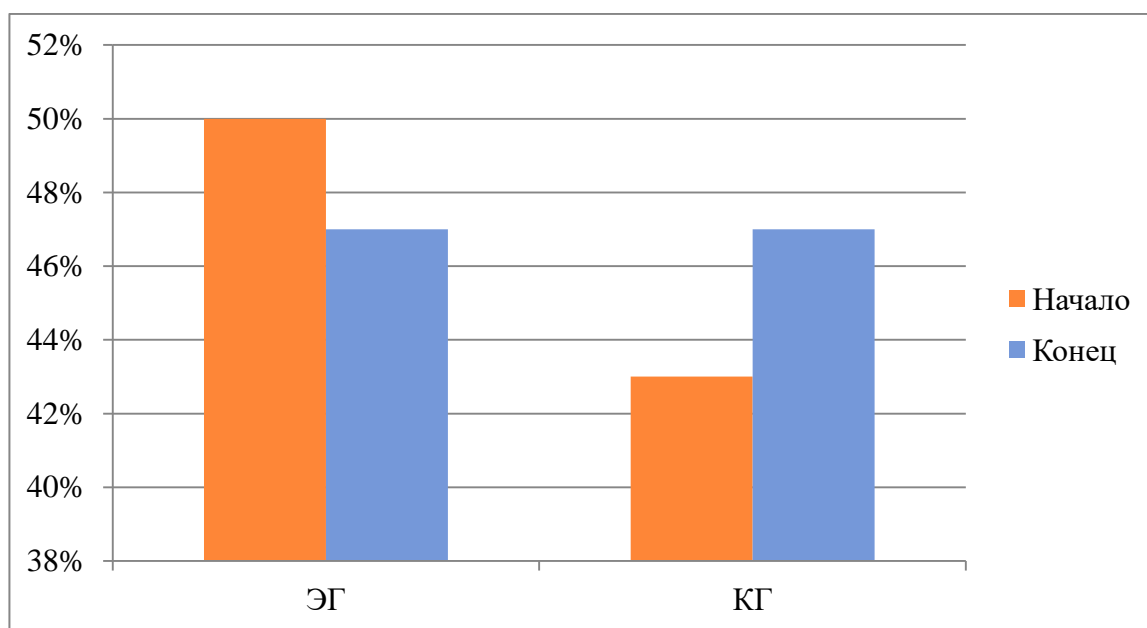


Рисунок 14. Сравнительный результат среднего уровня в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы.

Анализ сравнительных результатов среднего уровня в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы старшекласников показали, что средний уровень уменьшился в обеих группах, за счёт того, что дети показали результаты выше, чем в первом тестировании, соответственно перешли на более высокий уровень.

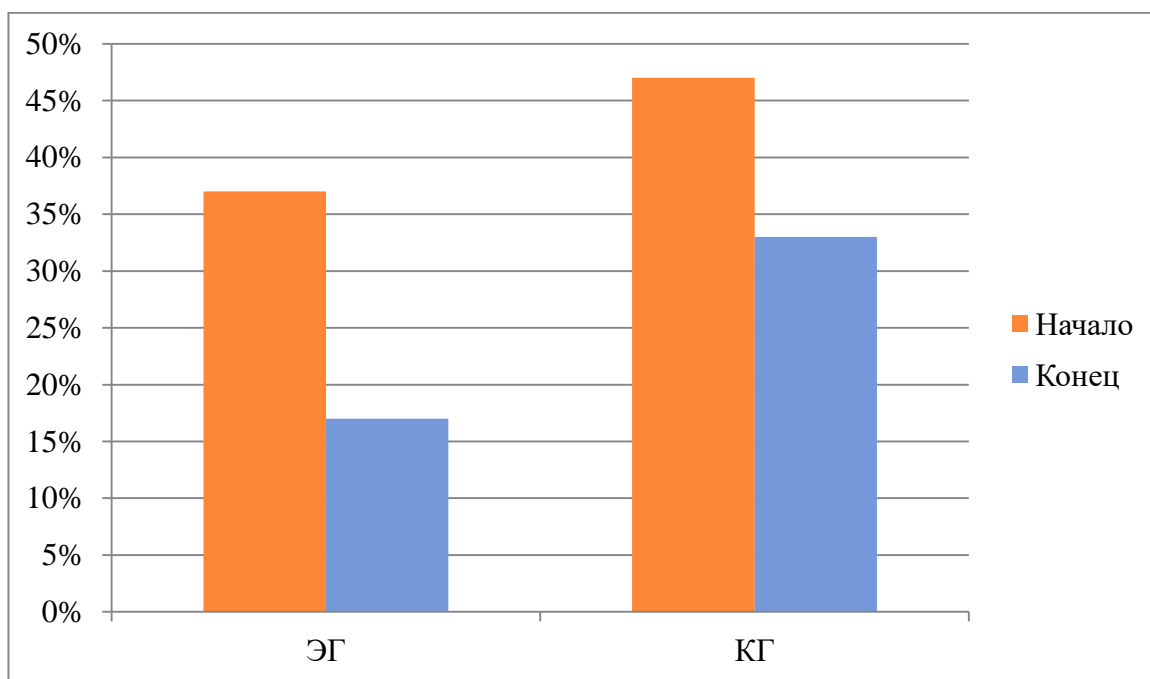


Рисунок 15. Сравнительный результат низкого уровня в ЭГ и КГ до и после коррекционной работы.

Ещё больше отличий наблюдается в низком уровне, так как в ЭГ низкий уровень сократился на 20%, а в КГ на 13%.

Полученные результаты были соотнесены с уровнями, которые были выделены в п.2.1. Индивидуальные результаты распределения по уровням готовности в ЭГ и КГ после коррекционной работы представлены в Таблице. 8.

Таблица - 8 Результаты распределения по уровням готовности старшекласников к внеурочной деятельности в ЭГ и КГ после коррекционной работы

| Код испытуемого | ЭГ | | Код испытуемого | КГ | |
|--------------------|---------|----------|--------------------|---------|----------|
| | Теория | Практика | | Теория | Практика |
| 1 | Низкий | Средний | 1 | Высокий | Высокий |
| 2 | Высокий | Высокий | 2 | Низкий | Средний |
| 3 | Средний | Высокий | 3 | Средний | Средний |
| 4 | Низкий | Средний | 4 | Средний | Средний |
| 5 | Высокий | Высокий | 5 | Высокий | Низкий |
| 6 | Высокий | Низкий | 6 | Средний | Высокий |
| 7 | Средний | Средний | 7 | Низкий | Низкий |
| 8 | Средний | Высокий | 8 | Средний | Средний |
| 9 | Средний | Низкий | 9 | Средний | Высокий |
| 10 | Средний | Высокий | 10 | Низкий | Низкий |
| 11 | Средний | Высокий | 11 | Средний | Средний |
| 12 | Средний | Высокий | 12 | Низкий | Низкий |
| 13 | Высокий | Средний | 13 | Средний | Низкий |
| 14 | Средний | Низкий | 14 | Низкий | Средний |
| 15 | Средний | Средний | 15 | Средний | Высокий |

Обобщая полученные данные следует подчеркнуть, что значимость внеурочной деятельности у старшеклассников в ЭГ после коррекционной работы увеличилась по теоретическим знаниям на 26%, а по практическим навыкам на 20%. В целом наблюдается положительная динамика по всем показателям, которую можно объяснить эффективностью коррекционной

работы, в частности внедрением программы по внеурочной деятельности для старшекласников.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования физических процессов. В этом возрасте формируется комплекс ценностей и приоритетов. Поэтому важно не упустить в этот период развития школьника те моменты в воспитании, которые не были сформированы ранее.

2. Методом тестирования мы отметили, что у старшеклассников преобладают низкие показатели по теоретическим знаниям ЗОЖ, гигиене, физической культуре и спорту.

3. В ходе эксперимента мы пришли к выводу, что уровень готовности старшеклассников к внеурочной деятельности может повыситься за счёт введения нашей программы в школьные и воспитательные мероприятия.

4. Так же в программу по внеурочной деятельности входили лекции по здоровьесберегающим технологиям, они были направлены на формирование у старшеклассников следующих знаний, умений и навыков:

- потребности в реализации здорового образа жизни;
- потребности в устойчивой привычке постоянно заботиться о своём здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
- потребности в укреплении здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности;
- потребности в развитии основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- потребности в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков, обучений новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации физических упражнений;

- потребности в привитии гигиенических навыков, приёмов закаливания, содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьный возраст является этапом существенных изменений в психическом развитии. Поэтому в этом возрасте необходимо формировать у школьника ценностное отношение к здоровью. Из-за плохого поведения, бездействия, алкоголя, никотина у подростков в последнее время изменилось отношение к здоровью. Поэтому задача педагогов, медицинских работников, психологов – как можно быстрее сформировать ценное спортивное и здоровое отношение.

Внеурочную деятельность следует рассматривать как неотъемлемую часть всего педагогического процесса, т.е. должна охватывать все предметы учебного цикла. Наиболее широкие возможности представляют занятия физической культурой и естествознания. На них учащиеся получают знания о своём организме, режиме дня, личной гигиене и т.д. [25]

В ходе практического эксперимента было выявлено, что у детей разный уровень готовности к внеурочной деятельности. Так первоначальные данные показали, что теоретические знания, слабо сформированы. В результате чего мы пришли к выводу, что уровень развития теоретических и практических знаний и умений повысится при внедрении нашей программы.

Таким образом, в ходе эксперимента мы увидели, что уровень готовности хоть и сформирован, но отношение к здоровью, к физической активности сформировано недостаточно.

Процесс развития готовности у детей старшего школьного возраста будет эффективным при условии включения возможностей учебно-воспитательного процесса. И во многом будет успешно зависеть от условий организации внеурочной деятельности в школе.

Администрация школы может создать необходимые условия для деятельности преподавательского состава в этой сфере. Эту возможность мы рассматривали и использовали в работе нашего экспериментального раздела. Наши лекции по здоровьесберегающим технологиям включают в себя

формирование знаний о физической активности, соблюдение правил личной гигиены, режима дня. С помощью этих лекций решались следующие задачи:

- привитие культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о строении тела человека;
- укрепление здоровья через закаливание и тренировки;
- формирование правил личной гигиены;
- формирование представлений о нормах здорового образа жизни;
- формирование представлений о роли развития физических качеств;
- формирование представлений о значении сохранения здоровья и для последующих годов жизни.

Данные качественные характеристики являются компонентами развития готовности у детей старшего школьного возраста. Разработанная нами программа может являться помощником в деле формирования у детей не только готовности к внеурочной деятельности, но и решать другие задачи связанные с обучением и воспитанием.

Внеурочная деятельность уже давно зарекомендовала себя как положительный компонент образовательного процесса, очевидно, что она так же является существенным аспектом школьного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание старшеклассников, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности, здоровому образу жизни, а также понимание зачем это всё нужно.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков [Текст] / М.В.Антропова. – М.: Издательство «Будь здоров!», 2006. - 214с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
4. Бальсевич, В.К. Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ [Текст] / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - С. 348.
5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Баранов, А.А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности [Текст] / А.А. Баранов. - М.: Медицина, 2007. - С. 17-96.
7. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
8. Барышева, Н.В. Программа для учащихся 10 - 11 классов с углубленным изучением предмета "Физическая культура" [Текст] / Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, А.А. Илькухин / под редакцией А.Т. Паршикова. - М.: Дрофа, 2002 - (на четыре урока физкультуры в неделю).
9. Барышников, Е.Н. Внеурочная деятельность обучающихся: основные подходы и условия осуществления [Текст] : материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. А.В. Кислякова, А.В. Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 416 с.
10. Бердашкевич, А. П. Образовательные стандарты и непрерывное образование [Текст] // Народное образование. – №2 – 2011. – С.16

11. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования [Текст] : материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. А.В. Кислякова, А.В. Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 416 с.
12. Выготский, Л.С. Собр. соч. В 3 т.Т. 1 [Текст] - М.: Просвещение, 1989 / Л.С. Выготский. - С. 168.
13. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
14. Григорьев, Д.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение [Текст] / Степанов П.В. - М.: Просвещение, 2011. - 64 с.
15. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст] / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
16. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. [Текст] / Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. М.: Юрайт, 2020. - 227 с.
17. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев. - М.: Оникс, 2008. – 173 с.
18. Здоровый школьник: Социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.О. Саулина. - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.
19. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания [Текст] / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. - 304 с.
20. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
21. Кон, И.С. Психология старшеклассника [Текст] / И.С. Кон. - М.: Сов. Россия, 1982. - 428с.

22. Куценко, Г.И. Режим дня школьника [Текст] / Г.И. Куценко, И.Ф. Конов. – М.: Медицина, 2004. – 32 с.
23. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
24. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
25. Куприянов, Б.В. Дополнительное образование и внеурочная деятельность: две большие разницы [Текст] // Народное образование. - 2012. - № 5. - С. 59-62.
26. Лебедев И.А. Уроки бега в старших классах [Текст] // Физкультура в школе. №5. 1996. С.28.
27. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды [Текст] / П.Ф. Лесгафт. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
28. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2012. – 301 с
29. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие Для учителя [Текст] / В.И. Лях. - М.: ООО “Фирма издательства АСТ”, 1998. — 272 с.
30. Максачук, Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения [Текст] / Е.П Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
31. Матвеева, А.П. Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура [Текст] / А.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 105 с.

32. Матвеев, Л.П. Теория методика физической культуры [Текст] : учеб. для ин - тов физ. культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. — 549 с.
33. Михайлова, Е.Л. Технология формирования физической культуры личности старшеклассников средствами интегрированных форм обучения [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Л. Михайлова. Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет им. Н.Г. Чернышевского. - Улан-Удэ, 2007. - 18 с.
34. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2014. - 240 с.
35. Попова, И. Н. Организация внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС [Текст] // Народное образование. - 2013. - № 1. - С. 219-226.
36. Попова, Н.М. Гигиенические требования к организации учебных занятий [Текст] // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.Г. Громбаха. - М.: Медицина, 1998. - 133 с.
37. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [Текст].
38. Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Текст].
39. Приказ Минобрнауки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» [Текст].
40. Прокофьева, В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст] / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.

41. Рузиев, А.А. Физическая культура и спорт в системе охраны и Укрепления здоровья школьников [Текст] / А.А. Рузиев. - М.: Прогресс, 2008. - 250 с.
42. Сердюковская, Г.Н. Окружающая среда и здоровье подростков [Текст] / Г.Н. Сердюковская, Ю.Д. Жилов. - Минск: Харвест, 2006. - 320 с.
43. Слостенин, И.Ф. Педагогика [Текст] : учебное пособие / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. - М.: Школа-Пресс, 2008. - 512 с.
44. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2009. - 268 с.
45. Степанов, П.В. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе [Текст] / П.В. Степанов, Д.В. Григорьев. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
46. Теленчи, В.И. Режим дня и гигиенические требования к его организации [Текст] / В.И. Теленчи. - М.: Просвещение, 1997. - 144 с.
47. Трушкин, А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. / А.Г. Трушкин. - Ростов н/Д, 2000. - 586 с.
48. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897)
49. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст].
50. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы [Текст] / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2016. - 973 с.
51. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : сборник элективных курсов. - М.: Учитель, 2016. - 216 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестовые вопросы о ЗОЖ, гигиене, ФКиС

Вопрос № 1.

Под физическим развитием понимается...

- A. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- B. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- C. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- D. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

Вопрос № 2.

Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- A. Физическое упражнение.
- B. Гигиенические средства.
- C. Фармакологические средства.
- D. Природные факторы.

Вопрос № 3.

... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- A. Физическое упражнение.
- B. Спортивный результат.
- C. Двигательное умение.
- D. Двигательный навык.

Вопрос № 4.

Гиподинамия – это следствие:

- A. Понижения двигательной активности человека;
- B. Повышения двигательной активности человека;
- C. Нехватки витаминов в организме;
- D. Чрезмерного питания.

Вопрос № 5.

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до:

- A. 120 - 130 ударов в минуту,
- B. 130 - 140 ударов в минуту,
- C. 140 -170 ударов в минуту,
- D. 170 и более ударов в минуту.

Вопрос № 6.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

- A. Развитие физических качеств людей.
- B. Поддержание высокой работоспособности людей.
- C. Сохранение и улучшение здоровья людей.
- D. Подготовку к профессиональной деятельности

Вопрос № 7.

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- A. Обеспечивает ритмичность работы организма.
- B. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- C. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- D. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

Вопрос № 8.

Личная гигиена включает в себя?

- А. Умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- В. Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- С. Водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

Вопрос № 9.

Физическая подготовка представляет собой...

- А. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- В. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- С. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- Д. Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Вопрос № 10.

Кислород в крови переносит ...

- А. Оксигемоглобин,
- В. Гемоглобин.
- С. Плазма,
- Д. Углекислота.

ОТВЕТЫ:

- 1. С
- 2. С
- 3. Д
- 4. А
- 5. Д
- 6. С

7. A

8. A

9. B

10.B

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лекций по здоровьесберегающим технологиям

Лекция № 1 Здоровьесберегающие технологии

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

Почему и для чего? — однозначное и строгое определение целей обучения,

Что? — отбор и структура содержания,

Как? — оптимальная организация учебного процесса,

С помощью чего? — методы, приемы и средства обучения,

Кто? — реальный уровень квалификации учителя.

Так ли это? — объективные методы оценки результатов обучения.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией.

В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий.

Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, Н.К. Смирновым (Н.К. Смирнов, 2006).

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).

Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным. К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств,

отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения.

Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

1. Уровень района, города, объединяющий несколько школ и других образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирование направлений и программ работы. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья детей, учащихся, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственные лица на этом уровне - руководитель отдела образования и его заместители.

2. Уровень школы (или другого образовательного учреждения). Выбор пути начинается с постановки целей, определения места проблем здоровья среди задач школы, просто более внимательного отношения к этим вопросам, активного внедрения в работу школы здоровьесберегающих технологий, перехода в статус «школы здоровья» и т.п. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор школы, принимаются такие решения совместно с Советом школы, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о состоянии здоровья школьников.

На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;
- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;
- обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

- включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни:

- обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий;

- обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

- проведение мониторинга состояния здоровья учащихся;

- проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

3. Уровень класса, обеспечиваемый работой на уроке. От того, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения, в конечном счете зависит результат влияния школы на здоровье учащихся. Организовать обучение учителя таким технологиям - задача руководства; использовать их в своей работе, отслеживая результаты, - задача каждого учителя.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Лекция № 2 Здоровье человека

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Все стороны жизни человека зависят от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье». Общее для этих определений то, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни. Оно в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью.

Исходя из этого можно определить здоровье как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять ее неблагоприятным факторам. Оно определяет потребности человека, его способность к труду и влияет на гармоническое развитие личности.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды.

Выделяют несколько видов здоровья:

физическое;
психическое;
нравственное или социальное.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье — это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Эти виды здоровья во многом зависят от наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме человека по мере развития. Они определяют способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов, которая в свою очередь зависит от генетических особенностей адаптивных механизмов.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Согласно современным представлениям,

большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно на 50%) играет период раннего развития (до 5–8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

При рассмотрении здоровья широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, например, выполнять общественно полезную производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, социальным последствием болезней человека.

Происхождение болезни имеет два источника: внутреннее состояние человеческого организма и внешние причины. Следовательно, для предупреждения болезней есть два способа. Первый способ это удаление внешних причин, что невозможно, поскольку человеку, живущему в обществе, практически не устранить все внешние факторы болезни. Второй способ – оздоровление, то есть укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Этот способ заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования

и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое выражается не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля. Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

Противоречия между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым должно решаться на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Отношение к здоровью может быть адекватным, то есть разумным или неадекватным, то есть беспечным. Это дает возможность условно выделить два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены.

Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая степень ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

В повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с медициной, лечебными учреждениями и врачебной помощью. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Академик Н.М. Амосов (2002) предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Лекция № 3 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

На современном этапе развития спорта повышение мастерства связывают в основном с совершенствованием учебно-тренировочного процесса, в соответствии с учетом биологических закономерностей протекания адаптационных процессов спортсмена. Организация и проведение тренировочного процесса должно осуществляться только при условии объективной оценки уровня общей и специальной подготовленности. Результаты управления спортивной тренировкой находятся в прямой зависимости от объективности, точности и быстроты получения информации.

И здесь, в первую очередь, наиболее важна характеристика состояния спортсмена, на основании которой тренер планирует тренировочную нагрузку. Кроме того, адекватная оценка состояния спортсмена позволяет наиболее полно реализовать принцип индивидуального подхода в ходе спортивной подготовки. И если благодаря этой оценке тренер сможет предложить спортсмену максимально допустимую для него нагрузку, значит, возможности этого спортсмена будут использованы полностью, и он тем самым сможет реализовать свой потенциал в достижении спортивного результата, а ведь как раз в этом и заключается конечная цель контроля и всего тренировочного процесса.

Достижение высоких спортивных результатов в современном спорте требует использования комплексного контроля за различными сторонами подготовленности спортсменов – педагогический, медицинский, психологический, биохимический, а также контроля за тренировочной и соревновательной нагрузкой, что позволяет осуществлять этапные, текущие и оперативные наблюдения за организмом спортсмена в годичном цикле тренировки.

В настоящее время различают пять видов комплексного педагогического контроля за состоянием спортсмена.

Этапный контроль спортсмены проходят в начале каждого этапа подготовки или после длительного тренировочного периода (мезоцикла, макроцикла). В него входит комплексное обследование, что позволяет определить основные направления тренировочного процесса, содержание и нормы тренировочных нагрузок на последующий этап подготовки.

Текущий контроль – проводится после одного или нескольких занятий микроцикла, по показателям текущего контроля индивидуально конкретизируется величина различных тренировочных нагрузок и фиксируется реакция организма спортсменов на данные нагрузки.

Оперативный контроль – экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент. Осуществляется после выполнения отдельных упражнений, а также одной тренировки. По его показателям учитываются срочные реакции организма на нагрузку. Результаты данного контроля используют при построении программ тренировочных занятий – планирование продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха.

Углубленный комплексный контроль – перед ответственными соревнованиями для определения достигнутого уровня подготовленности и отбора спортсменов в команду.

Соревновательной деятельности – это контроль и оценка подготовленности (состояния) спортсменов непосредственно в экстремальных условиях ответственных соревнований. Этот контроль применяется к спортсменам, входящим в состав сборных команд республик или страны.

Педагогический контроль осуществляется в течение всего тренировочного и соревновательного периодов, поэтому он включает в себя

оперативный, текущий и этапный контроли. В содержание педагогического контроля входят:

- оценка тренировочных нагрузок, состояние здоровья, техника выполнения движений, а также спортивные результаты и поведение на соревнованиях;

- определение эффективности методик, установление качественных и количественных показателей тренировочного процесса, объема и интенсивности выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль за уровнем развития основных двигательных способностей и технического мастерства спортсменов.

Актуальность и практическая значимость врачебного контроля спортсменов обусловлена значительными физическими и психическими воздействиями на спортсмена, которые в спорте высших достижений граничат с предельными возможностями человека. Наряду с этим выявляется значительная группа спортсменов, имеющих функциональные отклонения, диагностируемые как пред- и патологические состояния.

Задачи врачебного контроля:

- оценка состояния основных систем жизнеобеспечения организма (сердечно-сосудистой, респираторной, мышечной, энергообеспечения, вегетативной регуляции);

- определение уровня адаптации организма к физической нагрузке;

- оценка состояния физического и биологического развития;

- формирование рекомендаций по коррекции функционального состояния и индивидуализации тренировочного процесса;

- экспертиза перспективности юных спортсменов;

- отбор спортсменов (в команду) на всех этапах подготовки;

- прогнозирование функционального состояния к соревновательной деятельности;

- разработка моделей функциональной подготовленности спортсменов и др.

Самоконтроль – систематические наблюдения за состоянием своего здоровья, самочувствием, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физической нагрузки.

Задачи самоконтроля:

- 1) расширить знания о физическом развитии;
- 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля – инструментальные и визуальные. С их помощью спортсмен наблюдает за личной гигиеной, режимом дня, содержанием и порядком питания, весовым режимом, за оптимальным использованием естественных факторов природы, закаливающих и восстанавливающих процедур для повышения работоспособности.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы:

1. Субъективные, к этим показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

2. Объективные, т.е. показатели, которые можно измерить (результаты педагогических тестов, морфофункциональные показатели, оценка реакции сердечно-сосудистой системы и др.).

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

Существует проба для определения нервной регуляции сердечно-сосудистой системы организма – ортостатическая. Проводится она следующим образом: обследуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10–12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту – удовлетворительная реакция, более 20 – неудовлетворительная.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» – так называемая проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время

задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60–120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155–156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100; при 165–175 – 105; а при росте более 175 см – больше 110.

Можно также пользоваться индексом Кетля. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350–400 единиц у мужчин, 325–375 у женщин.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: физкультурник становится в основную стойку – стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены (усложнённый вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой. Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.