



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Тьюторское сопровождение физического воспитания
школьников во внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 – «Педагогическое образование»
Направленность программы магистратуры
«Тьютор по здоровьесбережению»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
49,4 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 01 » 02 2024 г.
Заведующий кафедрой безопасности
жизнедеятельности и медико-
биологических дисциплин
З.И. Тюмасева Тюмасева З.И.



Выполнил:
Студентка группы ЗФ-314-135-3-1
Купцова Алина Ураловна
Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и медико-
биологических дисциплин,
Гладкая Е.С.

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ Тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	10
1.1 Состояние проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	10
1.2 Методологические основы физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	19
1.3 Условия тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	24
1.4 Средства и методы физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	30
Выводы по первой главе.....	34
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ Тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	36
2.1. Организация экспериментальной работы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.	36
2.2 Технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.....	42
2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы.....	52
Выводы по второй главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическое воспитание студентов и школьников является важной частью системы образования, которая в настоящее время развивается в контексте социокультурных изменений. При пересмотре сущности системы образования особое внимание уделяется повышению эффективности физического воспитания в школе, так как здоровье школьников ухудшается, их физическая подготовленность снижается, учащиеся не проявляют достаточного интереса к урокам физической культуры, и у них не сформировалась потребность в здоровом образе жизни. Поэтому существует неотложная социальная задача перестройки системы физического воспитания в общеобразовательной организации.

Физическое воспитание школьников является важным направлением в системе общего образования и регулируется нормативно-правовыми актами. В России нормативно-правовые акты, регулирующие физическое воспитание, включают в себя Федеральный Закон "Об образовании" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция), ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024), Федеральный государственный стандарт общего и среднего образования, учебные программы для школ. В соответствии с нормативными актами, физическое воспитание школьников должно включать в себя развитие качеств, формирование здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств, формирование ценностных ориентаций и социальных навыков. Кроме того, ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", устанавливает принципы и цели государственной политики в области физической культуры и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, повышение спортивной активности населения и развитие спортивного движения.

Развитии физических качеств у учащихся происходит благодаря применению разнообразные формы физической активности, в том числе и спортивные командные игры, которые рассматриваются как средство формирования условий для создания «ответственного» отношения к здоровому образу жизни. В частности, в ходе игры происходит раскрытие личностных качеств подростка и его самоопределение. Реализовать обозначенные условия педагогу достаточно трудно, в данном аспекте тьюторские технологии будут наиболее эффективны.

Опираясь на мнение И.В. Карпенковой, Е.В. Кузьминой, можно утверждать, что тьюторство – практика, направленная на создание и реализацию персональной стратегии обучения с учетом индивидуального потенциала образовательной и социальной инфраструктуры и задач основной деятельности. Таким образом, можно сделать вывод о том, что тьюторство занимает особое место в педагогическом процессе, основанном на принципе индивидуализации.

В настоящее время существует небольшое количество научных трудов, связанных с воспитанием и обучением подростков средствами тьюторского сопровождения физического развития, поэтому данная тема исследовательской работы является актуальной.

Основы тьюторской деятельности, ее формы и методы раскрыты в работах А.А. Барбариги, Л.А. Богдановича, Е.С. Гладкой, С.В. Дудчика, К. Маклафлиной, Т.М. Ковалевой, И.Д. Проскуровской, Н.В. Рыбалкиной, Т.А. Строковой, З.И. Тюмасевой, И.В. Федорова, П.Г. Щедровицкого, Б.Д. Эльконина и др.

В современной школе в последние годы активно ведется работа по реализации внеурочной деятельности. В образовательном процессе внеурочная деятельность является обязательной и неотъемлемой частью. Она организуется в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся, направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы (личностных, метапредметных и

предметных) и осуществляется в формах, отличных от форм, используемых преимущественно на урочных занятиях.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. [38]

Обобщая вышесказанное, определим **актуальность исследования**, которая обусловлена:

– на *общественно-государственном уровне* – потребностями общества и государства в повышении общей физической активности, стремлением к созданию индивидуализированной образовательной среды, учитывающей потребности каждого учащегося, а также эффективной организации физической подготовки, мотивации учащихся к здоровому образу жизни и формированию спортивных навыков;

– на *концептуально-теоретическом уровне* – необходимостью обоснования методологических концепций формирования особого внимания к здоровому образу жизни, физической активности и спорту как важным компонентам качества жизни;

– на *опытно-практическом уровне* – разработка и реализация технологии тьюторского сопровождения позволяет структурировать и организовать процесс физического воспитания школьников, уделяя внимание индивидуальным потребностям, способностям и интересам учеников.

Таким образом научно-исследовательская работа актуальна и определяется рядом объективно существующих противоречий:

- между потребностями государства и общества в повышении физической активности и заботе о здоровье молодого поколения, а также фактическим уровнем физической подготовки и здоровья учащихся;
- между традиционными подходами к физическому воспитанию, ориентированными на комплексные программы без достаточного учета

индивидуальных особенностей учащихся, и необходимостью разработки персонализированных подходов к физической активности;

- -между ростом интереса к здоровому образу жизни и развитию, и не всегда эффективными методами мотивации учащихся к регулярной физической активности и спорту.

Актуальность проблемы, ее недостаточная разработанность, теоретическая и практическая значимость определили выбор темы исследования: **«Тьюторское сопровождение физического воспитания школьников во внеурочной деятельности»**

Цель исследования – разработать, обосновать и апробировать технологию тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности в условиях образовательной организации.

Объект исследования – физическое воспитание школьников во внеурочной деятельности.

Предмет исследования – тьюторское сопровождение физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что тьюторское сопровождение физического воспитания школьников во внеурочной деятельности будет эффективным если:

- изучено современное состояние проблемы *тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;*

- разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;

- определены условия реализации тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;

- разработаны критерии и уровни оценки эффективности физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Вследствие поставленных цели и гипотезы исследования, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить современное состояние проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности
2. Разработать и апробировать технологию тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.
3. Определить условия, реализации технологии тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.
4. Разработать критерии и уровни оценки эффективности физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

— Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

— Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;

— Социологические методы: опрос и тестирование школьников с целью выявления эффективности технологии тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (ноябрь 2022 г. - август 2022 г) для реализации основных теоретических и методологических положений было проведено теоретическое осмысление проблемы, изучение научных публикаций и документов; был проведен опрос, наблюдение и тестирование школьников,

на основе которого была разработана гипотеза исследования проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. - май 2023 г) был проведен эксперимент с целью определения причинно-следственной связи между результатами исследования и его важными факторами, анализ и интерпретации результатов экспериментального исследования.

На третьем этапе (июнь-декабрь 2023 г) проводилось обобщение результатов исследования, формулировались выводы по применению методики тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Экспериментальной базой исследования послужило Муниципальное общеобразовательное учреждение "Аргаяшская средняя общеобразовательная школа №1" с. Аргаяш Челябинской области. В эксперименте приняли участие 12 учащихся в возрасте 10-12 лет.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;
- разработана и апробирована технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;
- выявлены условия, реализации технологии тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;
- разработаны критерии и уровни оценки эффективности физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- статистическим анализом полученных результатов;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента.
- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).
- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
- В выступлениях и докладах на совещаниях и методических семинарах педагогов и тьюторов г. Челябинска и Челябинской области. По теме исследования опубликовано 2 работы.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Объем диссертации составляет – 71 страницу, с учетом библиографии и приложений Диссертация содержит 9 таблиц, 1 рисунок. Список литературы включает 70 источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ Тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

1.1 Состояние проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью системы образования и развивается на основе изменений в обществе и культуре, преобладающих концепций и этических ценностей. Текущее состояние физического воспитания в системе образования определяется общим акцентом, направленным на повышение эффективности и качества посредством инноваций. Вопрос повышения эффективности физического воспитания учащихся заключается в модернизации процесса системы образования, что укрепило направление реформирования физического воспитания в учебных заведениях путем инновационных процессов.

Эффективность применения физических упражнений у человека зависит от ряда факторов, включая организацию педагогического процесса, уровень материального и научного обеспечения, контроль эффективности работы органов. Взаимодействие этих компонентов создает комплексную социальную организацию, называемую системой физического воспитания.

Процесс управления изменениями в системе образования связан с созданием, выявлением, анализом, разработкой и внедрением образовательных инноваций. В более широком смысле реформа образования понимается как целенаправленное вовлечение людей в образовательный процесс, ведущее к постепенным изменениям и повышению эффективности. Критериями наличия инновации являются научная новизна и практическая применимость. Оптимальность означает, что инновация требует разумных усилий и ресурсов со стороны педагогов и учащихся для достижения ожидаемых результатов. Результативность проявляется в устойчивости

положительных результатов работы педагогов и социально-экономических изменений в образовательном учреждении. Важным аспектом является возможность творческого применения инноваций в контексте массового опыта.

Таким образом, инновационные процессы в системе образования являются управляемыми процессами внедрения и применения новаторских подходов, изменений и методик, с целью улучшения и повышения результативности образовательного процесса.

В традиционной системе физического воспитания школьников обычно используется единая программа и методика работы со всеми учениками одновременно. Однако, каждый ученик имеет свою уникальность и различные физические возможности. Индивидуализация физического воспитания признает эту разницу и нацелена на создание оптимальных условий развития каждого ребенка.

Индивидуализация физического воспитания школьников - это методологический принцип, основанный на учете индивидуальных потребностей, интересов, способностей и особенностей каждого ученика при организации и проведении физических занятий. Главная цель индивидуализации физического воспитания - это учет индивидуально-физиологических особенностей каждого ученика, таких как уровень физической подготовленности, здоровье, возрастные и психологические характеристики. Такой принцип позволяет предложить каждому ученику упражнения и тренировки, адаптированные к его индивидуальным возможностям и целям. Индивидуализация физического воспитания также учитывает предпочтения и интересы учащихся, включающий предоставление выбора из различных видов физической активности, согласно предпочтениям каждого ребенка, что позволяет учащимся мотивироваться и наслаждаться процессом физической активности. Основным фактором индивидуализации физического воспитания является оказание поддержки и индивидуального внимания каждому ученику со стороны педагогов и тренеров. Они должны

быть готовы адаптировать программу, задачи и методики в соответствии с потребностями каждого ученика, а также вести диалог и обратную связь для оценки прогресса, и внесения корректировок.

Индивидуализация физического воспитания необходима для того, чтобы каждый ученик мог развить свои физические способности наилучшим образом и получить положительный опыт от занятий физической активностью, а также сформировать здоровый образ жизни, самооценку, социальные навыки и самодисциплины.

В настоящее время все большее внимание уделяется принципу индивидуализации в физическом воспитании школьников. Однако важно отличать индивидуализацию образования от индивидуального подхода.

Индивидуальный подход подразумевает преодоление разрыва между уровнем учебной деятельности, определенной программой, и фактическими возможностями ученика для ее освоения. Индивидуальный подход учитывает особенности учащихся на каждом этапе обучения: установление цели, мотивация к обучению, решение учебных задач, выбор методов действия и т.д. Однако, содержание образования заранее определено.

Принцип индивидуализации образования же означает, что учащиеся имеют право формировать собственное содержание образования и свою собственную образовательную программу. Это предполагает, что ученики имеют возможность гибко конструировать свой образовательный процесс совместно с педагогом.

Работа тьютора в рамках индивидуального подхода теоретически возможна, и она направлена на компенсацию трудностей в обучении, связанных с индивидуальными особенностями ученика.

Однако, в реализации принципа индивидуализации педагог - тьютор сопровождает процесс построения и осуществления индивидуальной образовательной программы ученика. Он ставит акцент на осмысленности обучения, предоставляет возможности для экспериментирования, конструирования и перестроения учебных форм. Тьютор позволяет

учащимся выйти за пределы узкого понимания образовательного процесса и проявить свою самоопределенность в культурной среде.

Таким образом, в принципе, тьютор может работать как в рамках индивидуального подхода, компенсируя трудности учащихся, так и в рамках принципа индивидуализации, чтобы поддерживать учеников в построении своей собственной образовательной программы и выявлении их самоопределения в контексте образования.

Тьютор - это педагогический специалист, обеспечивающий индивидуальное сопровождение и поддержку учащихся в их учебном процессе. Тьютор часто работает по принципу индивидуализации образования, подстраиваясь под индивидуальные потребности и особенности каждого ученика. Он помогает ученикам развить их учебные навыки, мотивацию к обучению, а также помогает решать возникающие учебные трудности. Тьютор может работать как индивидуально с каждым учеником, так и в малых группах. Главная цель тьютора - создать благоприятную и поддерживающую образовательную среду для учеников, способствующую их личностному и учебному развитию. История тьюторства имеет давние корни и простирается на протяжении многих веков. Концепция тьюторства изначально связана с идеей индивидуального обучения и сопровождения учеников в образовательных процессах. Первые упоминания о тьюторах можно найти еще в Древней Греции и Риме, где образование было доступно лишь ограниченному числу людей. В этих цивилизациях образование основывалось на индивидуальном наставничестве, где ученики получали образование от опытных учителей, называемых тогда тьюторами. Тьюторы занимались не только передачей знаний, но и воспитанием и развитием ученика в различных аспектах жизни. Средневековый период также видел устойчивую практику тьюторства. В эти времена тьюторы были приглашены в аристократические семьи или дворы, чтобы обеспечить образование и воспитание детей высшего класса общества. Тьюторы были ответственны за широкий спектр образовательных задач, включая чтение, письмо,

математику, историю, языки и теологию. В более современной истории, с развитием общеобразовательных систем и доступности образования для всех, тьюторство приобрело новую форму. Оно стало популярным в качестве дополнительной образовательной поддержки, особенно для тех, кто испытывает трудности в учебе или требует дополнительного стимула и мотивации.

Тьюторское сопровождение в России начало активно развиваться в конце 1990-х годов и начале 2000-х годов. В этот период в стране происходили значительные изменения в образовательной системе, включая переход к более гибким и индивидуализированным подходам к обучению. Тьюторство стало одной из форм оказания индивидуальной поддержки и помощи учащимся в образовательном процессе. Сначала тьюторство активно внедрялось в высшее образование, где студенты, испытывающие затруднения в учебе, могли обратиться за помощью к квалифицированным тьюторам. Постепенно практика тьюторского сопровождения распространилась на различные уровни образования, включая школы и дополнительные образовательные программы. Сегодня тьюторское сопровождение признается важной составляющей образовательного процесса и является распространенной практикой в российских школах и учебных учреждениях. Специалисты, выступающие в роли тьюторов, оказывают индивидуальную поддержку и помощь учащимся в достижении образовательных целей, заполняя пробелы в знаниях, разъясняя материал, помогая справиться с трудностями в учебе и повысить успеваемость.

Тьюторское сопровождение стало значимым феноменом в российской образовательной практике в конце 1990-х и начале 2000-х годов, предоставляя учащимся дополнительную поддержку и помощь в их учебном пути.

В настоящее время тьюторство широко распространено в различных образовательных контекстах, включая загрузку уровней образования, высшее образование и профессиональное обучение. Тьюторы оказывают

индивидуальную поддержку и помощь студентам в обучении и учебных заданиях, помогая им достичь успеха и развиваться в различных областях знаний и навыков.

История тьюторства охватывает древние цивилизации, средневековые исторические периоды и современные образовательные системы, отражая значимость индивидуального обучения и сопровождения в образовательных процессах на протяжении многих лет.

Тьюторское сопровождение представляет собой форму индивидуальной поддержки и помощи учащимся в образовательном процессе. Оно ориентировано на индивидуальные потребности, особенности и трудности каждого ученика, с целью обеспечить оптимальное обучение и развитие. Основная цель тьюторского сопровождения заключается в создании благоприятной и поддерживающей среды для учащихся, в которой они могут успешно осваивать учебный материал, развиваться как личности и достигать академических целей. Тьюторы, как профессиональные педагоги или специалисты в определенной области, предоставляют индивидуальные консультации, обучающие сессии, помощь со школьными заданиями или подготовкой к экзаменам. Тьюторское сопровождение может быть востребовано учащимися, которые испытывают трудности с учебным материалом, нуждаются в дополнительной помощи с освоением конкретных тем или техник обучения. Оно также может быть полезно для студентов, желающих расширить свои знания или углубить понимание отдельных предметов. Преимущества тьюторского сопровождения включают индивидуализацию обучения, гибкий график занятий, более глубокое понимание материала, улучшение академических результатов, повышение самооверенности и мотивации учащихся. Тьюторское сопровождение может быть предоставлено в различных форматах: индивидуальные занятия, групповые занятия, онлайн-консультации или комбинация разных подходов. Тьюторское сопровождение играет важную роль в образовательных

процессах, способствуя успешному усвоению материала, развитию навыков и достижению учебных целей каждого ученика.

Внеурочная деятельность играет важную роль в образовательных стандартах, в частности, основная образовательная программа реализована через запланированные и внеклассные мероприятия, проводимые учебным заведением [25]. В Письме от 14 декабря 2015 года Министерства образования и науки Российской Федерации указано, что внеурочная деятельность является продолжением образовательного процесса [39].

Обращаясь к психолого-педагогической литературе, мы определили полное определение «внеурочной деятельности» по словам Е.Н. Барышникова: «внеурочная деятельность – это особый вид деятельности, осуществляемый в рамках образовательного процесса по пяти направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное на основе определенной программы; направленный на решение конкретных образовательных задач, в соответствии с требованиями ФГОС; способствующих проявлению активности обучающихся; реализуемый различными категориями педагогических работников в различных формах работы вне урока» [4, с.11]. Для определения процесса внеурочной деятельности используются требования Федеральных государственных образовательных стандартов [25], которые регистрируют результаты обучения на личностном, метапредметном и предметном уровнях.

Моральное наставничество на практике представляется социально-педагогическим сопровождением, т.е. комплексом превентивных, просветительских, диагностических, коррекционных мероприятий, которые направлены на социализацию обучающихся в семье и образовательном процессе. Тьюторское сопровождение можно рассматривать как особую педагогическую технологию.

В общем, здоровье школьников - это комплексное понятие, которое включает различные аспекты, такие как физическое здоровье,

психологическое благополучие, социальная адаптация и т.д. Основные факторы, которые могут влиять на состояние здоровья школьников, включают физическую активность, питание, экологическую обстановку, доступ к медицинскому обслуживанию, уровень образования и другие. Число зарегистрированных заболеваний у больных с некоторыми инфекционными заболеваниями по Приволжскому федеральному округу, а именно по Чувашской Республике, имеет данный в 1 166 730 человек за 2021 год, что существенно возросло с 2019 года- 861 387 человек. По данным Федеральной службы государственной статистики РФ, первичная заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет на 100 тыс. населения в 2018 г. составляет: болезни дыхательной системы - 117384,6; опорно-двигательной - 3201,0; глаза и его придаточного аппарата 5713,3; органов пищеварения - 6471,2 и т.д. Такие неутешительные статистические данные указывают на проблему формирования физического воспитания у подрастающего поколения.

Физическое воспитание - это область образования, которая ставит своей целью развитие физических способностей, формирование здорового образа жизни и воспитание активной жизненной позиции через физическую активность и спорт. Оно направлено на комплексное развитие физических и психологических качеств человека. Физическое воспитание включает в себя различные виды физических упражнений, спортивных игр, тренировок и других физических активностей, которые способствуют развитию и укреплению физического здоровья, а также развитию координации, гибкости, выносливости, силы и техники движений. Оно также включает в себя учебные материалы и теоретические знания о физическом развитии, правильном питании, гигиене и других аспектах здорового образа жизни. Целью физического воспитания является создание основы для долгосрочной физической активности и поддержания здорового образа жизни. Физическое воспитание имеет множество позитивных эффектов на обучающихся. Оно помогает улучшить физическую форму и физическое здоровье, развить социальные навыки и коммуникацию, повысить уровень самооценки и

уверенности, развить навыки сотрудничества и лидерства, а также улучшить когнитивные функции, память и концентрацию. Физическое воспитание играет важную роль в образовательной системе, так как помогает обеспечить гармоничное развитие учащихся, способствует их успеваемости и академическим результатам. Оно также способствует формированию здорового образа жизни и предотвращению различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности. Физическое воспитание может быть организовано в рамках школьной программы и плана уроков физической культуры, а также внеурочно в виде спортивных секций, клубов и других форм дополнительной физической активности. Важно отметить, что физическое воспитание должно быть адаптировано к возрасту и физической подготовке учеников, учитывать их индивидуальные особенности и потребности. Это поможет создать оптимальные условия для достижения целей физического воспитания и сформировать здоровый образ жизни у школьников.

Важные аспекты физического воспитания школьников:

1. Физическая активность: Основой физического воспитания является физическая активность. Учащиеся должны иметь возможность участвовать в разнообразных упражнениях, играх, спортивных занятиях и других формах физической активности, развивающих координацию, гибкость, силу, выносливость и другие физические качества.

2. Уроки физической культуры: Уроки физической культуры в школе являются основным каналом предоставления физического воспитания. На этих уроках учащиеся получают знания о правильном выполнении упражнений, развитии физических навыков, соревнованиях и других аспектах физической активности.

3. Дополнительные мероприятия: Помимо уроков физической культуры, школы также могут организовывать дополнительные мероприятия, такие как спортивные секции, клубы, спортивные соревнования и экскурсии. Это позволяет учащимся более глубоко погрузиться в физическую

активность, выбрать свой любимый вид спорта и развивать специфические физические навыки.

4. Теоретическое обучение: Физическое воспитание также включает теоретическое обучение, которое предоставляет учащимся информацию о правильном питании, гигиене, физиологии и других аспектах здорового образа жизни. Это помогает им понять важность физической активности и делать информированные выборы для своего здоровья.

5. Индивидуальный подход: Важным аспектом физического воспитания школьников является индивидуальный подход. Учителя и тренеры учитывают различные физические способности и интересы учащихся, адаптируя занятия под их потребности. Это помогает каждому ученику развивать свой физический потенциал и участвовать в активностях, которые приносят им удовлетворение.

Физическое воспитание школьников имеет множество преимуществ. Оно помогает улучшить физическую форму, здоровье и общее физическое развитие, развивает социальные навыки, укрепляет самооценку и самодисциплину, способствует концентрации и академическим успехам. Важно отметить, что физическое воспитание должно быть систематическим и регулярным, чтобы достичь максимальных результатов. Оно должно быть интегрировано в образовательную программу и получать поддержку со стороны школы, учителей и родителей.

1.2 Методологические основы физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

Тьюторская практика сопровождения школьников основывается на множестве методологических принципов, подходов и теорий. В контексте образования и обучения, тьюторское сопровождение представляет собой индивидуальную поддержку и помощь, направленную на содействие ученикам в их учебном и личностном развитии. Одним из

основополагающих принципов тьюторской практики сопровождения является антропологический подход. Данный подход основан на понимании того, что каждый ученик имеет свои уникальные особенности, опыт и представления о мире.

Антропологический подход уделяет особое внимание социокультурному контексту и индивидуальным потребностям учащихся. Он основывается на принципе антропологического обоснования образования и воспитания.

По словам Д.О. Лордкипанидзе, К.Д. Ушинский был одним из первых русских педагогов, который попытался зафиксировать научные знания о человеке на основе выявления взаимосвязи между данными педагогики и антропологических наук. "Человек как предмет воспитания" К.Д. Ушинский назвал это своей главной педагогической теорией. Центральным предметом является человек в контексте воспитания. Под этим названием Ушинский четко и всесторонне установил, что главным объектом педагогической науки должно быть изучение человека в процессе воспитания, чтобы научно установить все те же законы воспитания. Он считает, что человек должен быть совершенным, развивающимся в гармонии с телом, разумом и нравственностью. Поэтому Ушинский определяет образование как функциональный, осознанный процесс формирования гармонично развитой личности. Термин «педагогическая антропология» впервые был использован К.Д. Ушинским для ознакомления человека со знаниями, синтезированными в процессе воспитания, а также со всеми проявлениями искусства воспитания. В 1868 г. и в 1869 г. были опубликованы два тома его произведений соответственно «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии». Однако, ранее Ушинский публикует множество статей посвященных особенностям человеческого организма, для того, чтобы лучше понять отношение к воспитанию. Правда, он не рассматривал педагогику или педагогическую антропологию как науку, но, тем не менее, это считалось основой для формирования педагогического

искусства, то есть самой педагогики. Антропологический подход с начала деятельности К.Д. Ушинского учитывает возможность сопоставления любого знания об образовательных и воспитательных явлениях и процессах со знаниями о природе человека и используется в контексте принципа природосообразности.

Современные антропологические исследования в области образования ведутся Б.М. Бим-Бадом, В.В. Кузьминым, В.И. Максаковой, Н.М. Невзоровым, А.Н. Орловым, Л.К. Рахлевской, В.А. Слестёниным, В.В. Чистяковым и другими. [20]

Основой антропологического подхода в педагогике является изучение человека в его культурной, социальной и личностной сущности. Это помогает учителям лучше понять учащихся и создавать образовательную среду, соответствующую их потребностям и особенностям. Основными принципами антропологического подхода в педагогике являются:

Культурная адаптация. В антропологическом подходе предполагается, что каждая культура имеет свои собственные ценности, нормы и обычаи. Преподаватели должны учитывать эти культурные различия и адаптировать методы преподавания и оценки к потребностям и ожиданиям учащихся из разных культур.

Социальная среда. Антропологический подход признает, что социальная среда, в которой живут обучающиеся, оказывает сильное влияние на их образование и развитие. Педагоги должны учитывать этот социальный контекст и разрабатывать образовательные программы и методы, которые помогают учащимся эффективно функционировать в своей среде и окружении.

Индивидуальные потребности. Каждый учащийся уникален и обладает своими индивидуальными потребностями и способностями. Преподавателям необходимо учитывать их индивидуальные потребности и корректировать свои методы обучения, чтобы помочь каждому учащемуся реализовать свой потенциал.

Учет контекста. Образование не может быть оторвано от контекста, в котором оно происходит. При разработке своей учебной программы и методологии преподаватели должны учитывать контекстуальные факторы, такие как экономические, политические и культурные условия.

Взаимодействие и сотрудничество. Антропологический подход подчеркивает важность взаимодействия и кооперации между преподавателями и учащимися. Преподаватели могут создать открытую и благоприятную образовательную среду, в которой учащиеся могут свободно выражать свои идеи, замыслы и активно участвовать в учебной программе.

Принципы антропологического подхода в педагогике позволяет преподавателям эффективнее понять учащихся и спроектировать образовательную среду, способствующую развитию и успеху учащихся.

Также одним из наиболее применяемых подходов является **субъект-субъектный** подход. В контексте тьюторского сопровождения субъект-субъективный подход особое внимание уделяет на индивидуальности и субъективности учащегося как активного субъекта обучения.

Исследования субъектности личности проводятся в работах О. В. Брушлинского, В. В. Горшкова, В. И. Победы, А. К. Осницкого, В. А. Петровского, А. А. Реана, В. И. Слободчикова, В. И. И. Исаева и других. Понятие "субъектность" считается интегральным понятием, определяющим функции психики и адаптацию личности к окружающей среде и ее трансформацию на основе гармонизации эмоциональной сферы, отражения деятельности и компонентов "Я"- образа.

В рамках этого подхода понятие "субъект" ассоциируется с понятием "деятельность". Поскольку субъект занимает активную позицию по отношению к самому себе и окружающей его реальности, это позволяет ему определять себя в определенных условиях и пространствах, адаптироваться к окружающей среде, вступать в отношения, учитывать собственные желания и потребности, создавать пространство для своей деятельности и интересов. Субъективность побуждает человека перестраивать свою систему

личностной организации и характеристик, включая способности, притязания и мотивы.

В образовательном процессе более эффективно соблюдаются отношения субъект-субъектные, что предполагает равноправное взаимодействие всех участников образовательного процесса и считается исключительным и уникальным. Индивидуализация участников взаимодействия проявляется в личных интересах, жизненных установках и моделях поведения. Это помогает решать следующие задачи: мотивация деятельности, активизация мыслительных процессов, содействие проявлению личностных качеств, создание партнерских отношений с учителями, стремление к общественной деятельности.

Субъектность развивается на протяжении всей жизни и в соответствии с процессами и траекториями интеллектуального развития: общения, деятельности и самосознания.

Применение вышеперечисленных методов основано на принципе гуманизации образовательного процесса. Взаимодействие гуманитарных наук и образования рассматривается как интерактивное, личностное. Она не только обеспечивает образовательный процесс как передачу знаний, навыков и умений, но и обеспечивает личностное развитие субъектов, обеспечивающее их адаптацию к окружающему пространству

Принцип диалога в образовательном взаимодействии связан с изменением ситуации взрослых и детей на аналогичные отношения сотрудничества.

Принцип проблематизации педагогического взаимодействия связан с изменением роли субъекта образовательной деятельности. Учитель берет на себя роль сопровождающего деятельность ученика, стимулирующего его стремления к личностному росту, создающего ситуацию для реализации его интеллектуальных потребностей.

Принцип персонализации предполагает включению компонентов личности в этот процесс, что приводит к возникновению желания выполнять

роли и новые действия, связанные с личным опытом отказа от традиционных ролей, эмоциональным переживанием действий и событий не свойственные субъектам.

Принцип индивидуализации педагогического взаимодействия связан с проявлением и развитием определенных черт личности. Взаимодействие основано на возрасте и индивидуальных характеристиках, навыках, способностях и склонностях субъекта влияния.

1.3 Условия тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

В настоящее время стремление к творческой самореализации становится важным аспектом. Это играет особую роль в условиях образовательной среды учебной организации, как один из факторов, стимулирующих учебную активность обучающихся. Таким образом фокус педагогической реальности сместился на понимание личности учащегося: осознания активности, творческих способностей, коммуникабельности, инициативности, самоопределения, уникальности.

По мнению Е.В. Белицкой - основная роль учителя в образовательном процессе со временем изменилась. Если раньше его главной задачей была передача необходимого опыта определенному среднестатистическому ученику, то сегодня учитель является гарантом условий индивидуального развития каждого ученика. В следствии с этим деятельность педагога сопровождается расширением его профессиональных способностей, и в результате этих изменений происходит переход от руководства к тьюторству. [15]

Подтверждение необходимости в тьюторском сопровождении обуславливается тем, что целью внеурочной деятельности является развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству, содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, интеграции их в

обществе и поддержании здорового образа жизни. Это обеспечит благоприятные условия для реализации всех психологических процессов, которые происходят в подростковом возрасте. Тьютор оказывает содействие в организации творческой работы ребенка. В таблице 1 приведены цели и задачи организации внеурочной деятельности и тьюторского сопровождения.

Для обеспечения тьюторантам необходимого уровня готовности к физическому воспитанию, мы будем использовать комплекс факторов (компонентов, мер), называемыми педагогическими условиями.

В. И. Андреев считает, что педагогические условия - это «обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей» [1].

Таблица 1 – Цели и задачи организации внеурочной деятельности и тьюторского сопровождения

Деятельность	Цели	Задачи
Внеурочная деятельность	формирование мотивации детей к познанию и творчеству, приспособление к жизни в обществе, вовлечение здорового образа жизни.	проявление интересов, склонностей, навыков и умений учащихся в различных видах деятельности; создание условий для личностного развития каждого учащегося; установление системы знаний, умений, навыков в выбранной сфере деятельности; развитие опыта творческой деятельности, творческих

		навыков детей.
Тьюторское сопровождение	Формирование среды для самосознания учеником своего познавательного интереса, образовательных потребностей и поведения.	создание устойчивости и глубины академической заинтересованности (длительность, осознанный выбор); совершенствование высокого уровня личностного развития учащихся; формирование культуры выбора, информационных и уникальных(оригинальных, творческих) компетенций.

Благодаря исследованию и анализу научной литературы по нашей проблеме, мы можем сказать, что эффективность физического воспитания школьников возможна только при создании следующих образовательных условий: готовность к саморазвитию; открытость, вариативность и избыточность в образовательном пространстве; индивидуальная образовательная программа.

Первое педагогическое условие —готовность к саморазвитию. Учащийся, который отличается способностью к саморазвитию, имеет понятия о своей цели и знает, как ее достичь, а также может сделать оценку этому результату. Готовность к саморазвитию имеет свою структуру, которая включает в себя: мотивацию, деятельность, контроль, который в последствии переходит в самоконтроль, а также оценка, с последующем развитием в самооценку.

Мы можем выделить некоторые положительные особенности ребенка среднего школьного возраста, которые формируют мотивацию к обучению:

- нежелание считать себя ребенком, стремление занимать новую жизненную позицию по отношению к себе, другому человеку, к миру;
- общая активность подростка, его готовность включаться в разные виды деятельности со взрослыми и сверстниками;
- стремление учащегося на основе мнения другого человека (сверстника) осознать себя как личность, потребность в самовыражении и самоутверждении;
- стремление ребенка в самостоятельности;
- увеличение широты и разнообразия интересов (расширения кругозора), сочетающееся с проявлением большей их избирательности, дифференцированности;
- возрастание определенности и устойчивости интересов;
- развитие на основе этих качеств специальных способностей детей среднего школьного возраста.

Существуют различные условия и факторы, влияющие на формирование самосознания школьника. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического "Я"- представление о своем телесном облике [60].

Представление о своей внешности не случайно занимает важное место в самосознании подростка. Рисуя словесный портрет, подросток значительно чаще, чем младшие дети и взрослые люди включает в описание черты своей внешности. Это объясняется тем, что черты взросления ярче всего проявляются у подростка в изменении его телосложения и облика в целом.

Особенность самоконтроля состоит в том, что он выполняется учащимся самостоятельно, без участия учителя. Однако учитель принимает косвенное участие в образовательном процессе, а точнее – выступает в роли организатора самостоятельной деятельности ребенка. [12].

В нашем случае саморазвитие может проявляться в нескольких аспектах:

– самоопределение и саморегуляция: поддержка учащихся в осознании своих целей и наставничество в развитии навыков саморегуляции в контексте занятий физической активностью. Оно может включать в себя помощь в формировании понимания значимости здорового образа жизни и самоорганизации для достижения личных физических целей;

– самооценка и самопринятие: поддержка учащихся в процессе самооценки и самопринятия через обсуждение их достижений, возможностей для улучшения, а также через поощрение самодисциплины и настойчивости в достижении физических целей (формировании физических навыков);

– самообучение и самопознание: содействие учащимся в развитии навыков самообучения, самопознания и самоусовершенствования через поощрение активности в поиске информации по вопросам здоровья, физической активности и спорта, а также через развитие самостоятельности в выборе физических занятий, соответствующих их интересам и потребностям;

– самовыражение и самореализация: поддержка учащихся в развитии уверенности в своих способностях, выражении собственной индивидуальности через физическую активность и спорт, а также в поиске своего места в коллективе через участие в совместных физических занятиях.

Такие аспекты саморазвития, поддерживаемые в рамках тьюторского сопровождения, способствуют разностороннему развитию учащихся, их самоопределению и формированию здорового образа жизни.

Второе условие —открытость, вариативность, избыточность в образовательном пространстве. Открытое образование - это образование, в котором преодолевается школьный контекст, положенный системой традиционного образования как основной. Этот смысл на сегодняшний день объединяет различные исследовательские группы, которые предлагают часто диаметрально противоположные подходы относительно того, каким образом и за счет чего происходит сам процесс формирования открытого

образования, то есть по-разному раскрывают само содержание принципа открытости образования. [5]

В открытых образовательных пространствах именно само пространство и его организация становятся, в первую очередь, предметом обсуждения, так как каждое из измерений в этом пространстве имеет множество параллельных возможностей и подразумевает определенную свободу выбора.

Таким образом, открытое образовательное пространство позволяет учащимся вырабатывать качества ориентации и самоопределения. Вариативность в образовательном пространстве позволяет каждому ребёнку на уроке, во внеурочной и внеклассной деятельности проявить себя, работать в свою силу, с учётом своих способностей.

К технологиям вариативного образования относятся:

- технологии разноуровневого обучения.
- диалоговые технологии.
- эвристические технологии.
- модульные технологии.
- индивидуализированные технологии.

Третье условие - индивидуальная образовательная программа.

Использование ИОП позволяет описать(увидеть, изобразить) пусть(траекторию) развития учащихся в конкретно заданное время (четверть, полугодие, год). В нашем случае ИОП был вызван запросом от родителей, для развития волевых и нравственных качеств, улучшения осанки, и развития общего физического состояния.

Применение педагогических технологий позволяет более эффективно использовать время на обучение тьюторов, в следствии при проектировании ИОП нам стоит учитывать достоинства и специфику технологий, делая акцент на многокомпонентность результатов обучения по здоровьесбережению.

Вместе с тем, в контексте тьюторского сопровождения физического воспитания, важно учитывать физическую подготовленность учеников, адекватность тренировочных нагрузок и применение правильных методик, направленных на развитие различных физических качеств, в том числе быстроты и ловкости. Тьюторский подход в рамках педагогических условий включает в себя индивидуальный подход, правильную технику и методику, безопасность, постепенное развитие.

Тьютор играет ключевую роль в пропаганде здорового образа жизни. Создание необходимых условий в работе с учащимися, позволит мобилизовать позитивные эмоции поддержать эмоциональный баланс тьюторантов.

1.4 Средства и методы физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

В школьный период жизни человека особое внимание уделяется физической культуре, которая является основой для комплексного физического развития, улучшения физического состояния, формирования всесторонних способностей, навыков и умений.

Тьюторанты среднего школьного возраста квалифицируются динамичным ростом и прибавлением размеров телосложения. В этом возрасте длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей растут интенсивно, а также происходит динамика в росте позвоночника. Позвоночный столб ребенка очень активен. Нежелательные нагрузки на мышцы, усиливают процесс окостенения, что приводит к замедлению роста костей.

Большая вариативность задач, которые решаются в среднем школьном возрасте позволяет:

– способствовать сбалансированному физическому развитию, формированию навыков правильной осанки и устойчивости к

неблагоприятным условиям внешней среды, установлению ценностно-ориентированного развития на привычку вести здоровый образ жизни и правила личной гигиены, проводить дополнительные занятия на основе различных видов упражнений (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

– пролонгировать формирование координационных (пространственное восприятие, развитие двигательных навыков, оперативность и аккуратность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, высокая детализация и дифференцирования главных показателей физической активности) и кондиционных (динамичность, силовые, высокоскоростные, выносливости, силы и гибкости) навыков и умений;

– создание фундамента знаний о личной гигиене, о воздействии физической активности на главенствующие системы организма; формировать у детей нравственные качества; совершенствовать чувства собранности, самодисциплины и самоконтроля;

– увеличивать информативность об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

– воспитывать привычки к самостоятельным занятиям во внеурочное время, выбранными видами спорта;

– совершенствовать лидерские качества, в составе команды, проведения занятия, капитана или же судьи;

– развивать умения самоанализа личностных физических навыков;

– прививать решительность, самостоятельность, сотрудничество, взаимную помощь, ответственность, дисциплинированность;

– способствовать формированию психических процессов и обучению внутреннего контроля.

Средства физического воспитания. Физические упражнения и физическая активность являются основными средствами в формировании

физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста. С их помощью учащиеся развивают важные навыки и умений, повышают физические качества и адаптационные характеристики организма. К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения: 1) упражнения в построениях и перестроениях; 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1—3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками; 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах; 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега); 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.). Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Легкоатлетические упражнения: 1) бег с высокого и низкого старта (10—60 м); 2) бег с ускорением (20—50 м); 3) бег с максимальной скоростью (40—80 м); 4) бег в равномерном темпе: мальчики — до 20 мин; девочки — до 15 мин; 5) кросс; 6) прыжки в длину с разбега с 9—13 шагов способом «согнув ноги»; 7) прыжки в высоту с разбега с 6—8 шагов способом «перешагивание»; метание малого мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель: мальчики — с расстояния 8—18 м, девочки — 8—14 м; метание малого мяча на дальность с разбега и др. [49]

Лыжная подготовка: 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при

спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Спортивные игры. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных — настольный теннис, бадминтон и др. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.).

Особенности методики физического воспитания. Отличительным признаком регулярных занятий с учащимися среднего школьного возраста является детальное обучение основным видам двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

В подростковом возрасте индивидуальные различия у детей усиливаются, что следует учитывать при обучении движениям и развитии двигательных навыков. В связи с этим для групп школьников и отдельных учащихся необходимо различать задания, содержание, скорость усвоения программных материалов и оценку их достижений. Дифференцированный индивидуальный подход особенно важен для учащихся с низкой или высокой успеваемостью.

Также стоит учитывать половые особенности учащихся, при выборе используемых методов и средств на занятиях.

Выводы по первой главе

1. В современном школьном образовании тьюторство становится все более значимым и активно развивается. Тьюторство представляет собой специфическую профессию, которая ориентирована на индивидуализацию обучения, понимание уникальности каждого ученика и помощь в реализации его личностного потенциала.

2. Тьюторство также ставит перед собой цель развития личностной составляющей учебного процесса. Это означает, что тьютор помогает ученикам раскрыть свои таланты, развить самосознание, самооценку и саморегуляцию. Тьюторство поддерживает развитие ученика как целостной личности, способствуя его личностному росту и самовыражению. Важно отметить, что реализация тьюторского подхода требует от учителя специального обучения и развития навыков тьюторского сопровождения. Учителю необходимо быть гибким и адаптивным, уметь слушать и понимать ученика, проявлять эмпатию и создавать поддерживающую обстановку для его роста и развития.

3. В целом, тьюторство способствует индивидуализации обучения, помогает ученикам раскрыть свой потенциал и развиваться как личности. Оно устанавливает эффективное взаимодействие между учителем и учеником, основанное на взаимном доверии и сотрудничестве. Тьюторство играет важную роль в создании доступного и поддерживающего учебного окружения, где каждый ученик может процветать и достигать успеха.

4. Успешность реализации тьюторского сопровождения во многом зависит от образовательных условий. Готовность к саморазвитию, включающая в себя мотивацию, деятельность, самоконтроль, самооценку. Открытость, вариативность в образовательном пространстве, которая дает учащимся определенную свободу выбора. Индивидуальная образовательная программа способствует прояснить образовательные мотивы и интересы учащихся, с запросом от тренера. Каждое из этих условий позволит

мотивировать тьюторантов, поддержать и укрепить физические качества и способствовать положительному настрою к здоровому образу жизни.

5. У детей среднего школьного возраста основными средствами для физического воспитания являются физические упражнения и активность. В тьюторском сопровождении, физическая активность при помощи командных игр может быть использована как инструмент для обучения и развития не только физических, но и психологических и социальных навыков учеников. Тьютор должен создавать безопасную среду и адаптировать упражнения, чтобы каждый ученик мог участвовать и развиваться в соответствии с его потребностями и уровнем подготовки. В целом, физическая активность в тьюторском сопровождении школьников представляет собой полезную и эффективную форму физического воспитания. Она способствует развитию физических, координационных и командных навыков, а также поддерживает здоровый образ жизни и социальное взаимодействие между учениками.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Организация экспериментальной работы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

Исследование по проверке рабочей гипотезы осуществлялось в три этапа.

На первом этапе был проведён констатирующий эксперимент с целью изучения состояния проблемы физического воспитания школьников. На данном этапе создавались и вносились поправки в технологию тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

На втором формирующем этапе проводился эксперимент, в ходе которого была реализована экспериментальная технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

На третьем этапе – оценочном, осуществлялся анализ статистических данных результатов эксперимента, разрабатывались рекомендации по применению экспериментальной технологии.

Базой исследования было Муниципальное общеобразовательное учреждение "Аргаяшская средняя общеобразовательная школа №1" с. Аргаяш Челябинской области.

Запрос на тьюторское сопровождения сформировался у тренера с тьюторской позицией работающего с группой баскетболисток. Девочки в возрасте 10-12 лет находятся в младшем подростковом возрасте. В этот период происходит перестройка организма на более активные физические и

биологические изменения. Из-за неравномерного перестроения гормональной, кровеносной и костно-мышечных систем повышается утомляемость, возбудимость и раздражительность.

Тренер отметил, что на занятиях учащиеся плохо сконцентрированы, постоянно отвлекаются, имеют слабую выносливость. Развитие силовых и скоростных качеств тьюторантов, а также их координация имеют низкие показатели. Общение между девочками в ходе занятия происходит напряженно. Часть учениц активно проявляют лидерские качества и не могут договориться, а другая часть не высказывает свое мнение и отношение в различных игровых ситуациях.

Диагностика проводилась с целью установить с учащимися факторы риска ухудшения здоровья. Тест-анкета проходил по методике Н.К. Смирнова, которая позволила нам оценить психологическое здоровье тьюторантов. Также для установления факторов нарушения физического состояния девочек, мы задали следующие вопросы:

1. Как часто ты бываешь на улице (гуляешь, проводишь свое время на свежем воздухе)?
2. Сколько времени ты проводишь за телефоном, компьютером и другими гаджетами?
3. Как много времени ты проводишь за выполнением домашнего задания?
4. Сколько часов в сутки ты спишь?(ночь, день - если есть время для сна)

По полученным данным тестов, опросов и бесед можно сделать вывод, что более половины учащихся имеют проблемы со здоровьем: нарушение правильной конфигурации позвоночного столба, лишний вес, низкая самооценка. Такие проблемы могут перерасти в серьезные последствия в дальнейшем, если вовремя не обратить на них внимание.

Взаимоотношение в командном виде спорта влияет на итоговые результаты. Коллективная деятельность, взаимовлияние, проявление

лидерских качеств выражается в организованной и слаженной работе спортсменов. Общение школьников между собой влияет на становление личности и "Я - образ" в целом.

На занятиях у девочек происходит сравнение и оценка своих возможностей и силы, симпатия и предпочтение к кому-либо из коллектива, формирование неформальных отношений. Зачастую происходят конфликты между учащимися, причем разногласия происходят по разным причинам:

- отказ разделить или объединиться в команды с кем-либо;
- подозрения в нечестной игре (агрессивное реагирование на нарушение правил);
- выбор капитана команды;
- поиск виноватого (в пропущенном мяче или же проигрыше игры).

Такие конфликты негативно влияют на результаты команды, а также отвлекают игроков от результативной деятельности на занятиях.

Для оценивание результатов экспериментальной работы были спроектированы критерии и показатели физического развития тьютора, учитывая его социальную среду, которые представлены в таблице 2. Определение этих показателей по каждому игроку представлены в таблице 3- Уровень физического развития по критериям на констатирующем этапе.

При оценивании результатов, мы приравниваем каждый показатель к 1 баллу. Таким образом мы можем выяснить по каждому критерию на каком уровне находится физическое развитие игрока и суммарное значение показателей.

Проанализировав данные диагностики мы приходим к выводу, что результаты тьюторов ниже среднего. Низкая мотивация учащихся, в нашем случае, объясняется страхом- девочки боятся перейти к активным действиям из-за страха быть высмеянными. По второму критерию - когнитивный- учащиеся не владеют знаниями оказания первой помощи при травмах, а также слабо проявляют организаторские навыки.

Таблица 2 – Критерии, показатели и методы оценки уровня физического развития учащихся

Критерии	Показатели физического развития			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
Мотивационный	1. Отсутствует мотив к участию в подвижных играх, 2. Отсутствует интерес к выполнению активных действий;	1. Имеет желание участвовать в подвижных играх, но отсутствует инициатива; 2. Осуществляет двигательные упражнения по желанию;	1. Принимает активное участие в подвижных играх; 2. Быстро приспосабливается в любой подвижной деятельности;	Наблюдение за деятельностью и поведением, беседа
Когнитивный	3. Не совершенствует ранее приобретенные двигательные навыки и умения; 4. Не имеет понимания самоконтроля и оказания первой помощи при травмах; 5. Отсутствуют организаторские навыки; 6. Отсутствует реакция на переменчивые ситуации во время занятий;	3. Совершенствует двигательные навыки и умения; 4. Имеет слабые представления с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах; 5. Слабо проявляет организаторские навыки; 6. Старается реагировать на переменчивые ситуации.;	3. Применяет полученные умения в различных жизненных ситуациях; 4. Ознакомлен с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах; 5. Принимает активное участие в формировании и организации занятий; 6. Способность приспосабливаться к различным тренировочным режимам и упражнениям, реагирует на переменчивые ситуации;	Наблюдение за деятельностью и поведением, интервьюирование
Деятельностный	7. Бег 30м -6,6(сек); 8. Челночный бег 3x10м (сек) -10,0; 9. Прыжок в длину с места (см)-145;	7. Бег 30м -6,0(сек); 8. Челночный бег 3x10м (сек) -9,7; 9. Прыжок в длину с места (см)- 155;	7. Бег 30м - 5,4(сек); 8. Челночный бег 3x10м (сек)-9,2; 9. Прыжок в длину с места (см)-165;	Тестирование, наблюдение за деятельностью

Критерии	Показатели физического развития			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
	10. Отжимания (кол-во раз) -10; 11. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)-30; 12. Прыжки через скакалку (кол-ва раз/мин) -90	10. Отжимания (кол-во раз)- Д-14; 11. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) -32; 12. Прыжки через скакалку (кол-ва раз/мин) -100	10. Отжимания (кол-во раз) - 16; 11. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)-35; 12. Прыжки через скакалку (кол-ва раз/мин) -110	
Всего баллов за уровень	12	12	12	

Таблица 3 – Уровень физического развития тьюторанта на констатирующем этапе эксперимента.

№/ игроков	Критерии и уровни показателей									
	Мотивационный			Когнитивный			Деятельностный			Итого
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
5	1,2	0	0	4,5,6	3	0	7,8,10,12	9,11	0	12
6	1	2	0	3,4	5,6	0	8,9,12	7,10,11	0	12
7	1	2	0	3,4,5,6		0	7,8,9,10	11,12	0	12
8	1	2	0	4,5,6	3	0	7,8,10,12	9,11	0	12
10	1	2	0	4,5	3,6	0	7,8,12	9,10,11	0	12
12	0	1,2	0	3,6	4,5	0	7,8,9	10,11,12	0	12
14	1	2	0	4,5	3,6	0	9,10,11,12	7,8	0	12
15	1,2	0	0	4,5	3,6	0	7,8,10,12	9,11	0	12
16	1	2	0	3,4,5	6	0	7,8,9,10	11,12	0	12
17	1,2	0	0	3,5	4,6	0	7,8,10,12	9,11	0	12
18	1,2	0	0	4,5	3,6	0	7,8,9,10	11,12	0	12
20	1,2	0	0	4,5	3,6	0	7,8,12	9,10,11	0	12
Итого	17	8	0	29	19	0	44	28	0	

Для мотивации учащихся к укреплению здоровья и развитию физических качеств Министерством образования были сформированы школьные нормативы. В деятельностном критерии мы протестировали учащихся по физическим показателям общей физической подготовки.

Результаты тестирования показали средний результат подготовленности. В предложенных нормативах самыми низкими результатами были нормативы по бегу. На выносливость у тьюторантов одним из факторов влиял лишний вес. Для каждого из нормативов было дано

время для отдыха и восстановления, для более точных результатов тестирования.

2.2 Технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

В ходе опытно-экспериментальной работы по реализации экспериментальной технологии тьюторского сопровождения нами была составлена технологическая карта, которая отражает основные этапы работы, формы, содержание деятельности и предполагаемый результат. Технологическая карта представлена в таблице (таблица 4).

Технологическая карта тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности представляет собой детальное планирование и структурирование процесса тьюторства с целью улучшения физического развития и мотивации учащихся к занятиям физической активностью. Она состоит из пяти этапов: диагностический, проектировочный, реализационный, аналитический и результативный.

На первом диагностическом этапе мы проводим оценку уровня физического состояния учащихся по сформированным критериям и показателям. Результаты диагностики тьюторанта указывают на низкий и средний уровень сформированности физических показателей. Конечные результаты представлены в таблице 5.

Основываясь на результатах диагностики, предпочтений в выборе физкультурно-оздоровительных занятий, уровня здоровья и физической подготовленности команды, по согласованию с тренером, нами была разработана индивидуальная программа. Она включает в себя 4 раздела для физического воспитания школьников во внеурочной деятельности. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 4- Технологическая карта тьюторского сопровождения воспитания школьников во внеурочной деятельности

№	Этапы	Форма	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор	Тьюторант	
1	Диагностический	Сбор данных: наблюдение, беседа, анкетирование, диагностика	Подготовка материалов для дальнейшей работы	Участие в диагностике	Оценка физического состояния школьников, выявление мотиваций
2	проектировочный	Проектирование индивидуального плана занятий	Подбор средств сопровождения	Подготовка к реализации индивидуальной программы	Индивидуальная программа
3	Реализационный	Тьюторские консультации, занятие физической культурой	Предоставление необходимой информации и обучение ЗОЖ, мотивационные беседы	Готовность к взаимодействию	Реализация индивидуальной программы
4	Аналитический	Оценка эффективности разработанной программы	Анализ работы	Рефлексия позитивного опыта и затруднений	Мотивация к дальнейшему физическому развитию
5	Результативный	Тьюторские рекомендации	Сопровождение занятий	Работа над темой исследования	Оформление материалов исследовательской работы

Таблица 5 – Суммарный уровень физического развития тьюторов на констатирующем этапе эксперимента

Критерии	Показатели физического развития		
	Низкий	Средний	Высокий
1. Мотивационный	17	8	0
2. Когнитивный	29	19	0
3. Деятельностный	44	28	0
Всего баллов за уровень	90	55	0

Таблица 6-Программа физического воспитания школьников во внеурочной деятельности

№	Раздел	Содержание	Форма контроля
1	Техника безопасности, теоретическая подготовка	Повторение правил и основных моментов игры; самоконтроль и оказание первой помощи при травмах и ушибах;	Беседа
2	Общая физическая подготовка	Нормативы общей физической подготовки	Тестирование, наблюдение
3	Тактическая подготовка	Позиционные атакующие комбинации; варианты построения защиты; работа в двойке; использование обманных маневров при атаке 1x1; командное нападение при зонной защите;	Контрольные испытания
4	Контрольные тестирования,	Проверка знаний и навыков по тактической и	Соревнование, контрольные

№	Раздел	Содержание	Форма контроля
	контрольные игры	физической подготовкам; проведение игры в соревновательном виде	тесты

Также были определены требования к проведению занятий:

- достижение нормативных показателей развития основных физических качеств занимающихся (выносливости, силы, гибкости, ловкости);
- улучшение настроения и самочувствия, положительное влияние на свои способности и тело;
- развитие дружеских отношений и командного сотрудничества.

Техника безопасности, теоретическая подготовка. В начале каждого занятия с тьюторантами проводились разминки в виде игр. Каждая из этих игр помогала настроиться на урок, разогреть мышцы и установить контакт с тьютором. Разминка включает в себя группы упражнений на все части тела: голова, руки, ноги, туловище. Особое внимание уделяется суставам, так как в игровых видах спорта чаще всего присутствует контакт с соперником. Правильный разогрев мышечного скелета позволяет нам сделать тело более гибким и эластичным. Поэтому разминка, растяжка и укрепление суставов играет одну из основных ролей в разминке.

Для учащихся, не обладающих техникой владения меча, возможных игр как футбол, волейбол и баскетбол, предлагаются элементарные движения и понятия, такие как владение мячом, пас, передача, финт. Такие элементы позволяют повысить пространственную ориентацию, увеличить быстроту реакции, развить способность связи координирования всего тела во время выполнения действий. Даются рекомендации начинающим.

Особое внимание на занятии уделяется правилам игры. Любой командный вид спорта имеет четкие правила и ограничения. Для тьюторантов подобраны самые простые и основные из них. В баскетболе

самое важное заключается во владении мяча. После того, как игрок взял мяч двумя руками, тем самым прекратил ведение, он не имеет право возобновить ведение. Поэтому он должен передать владение мячом другому игроку или же начать атаку (бросить мяч в корзину), чтобы продолжить игру и не нарушить правила. Особое внимание уделяется разметке на площадке. Владение мячом на каждой стороне различное. В общем на атаку дается 24 секунды, при этом мяч необходимо вывести со своего поля не более чем за 8 секунд. От разметки площадки влияет и количество очков при броске. Знание и правильное понимание правил помогают слаженно работать в команде.

Использование в нашей работе игровой физической активностью были сформулированы целым рядом физических, психологических и социальных навыков, которые учащиеся могут приобрести:

- пространственную ориентацию (определять позицию во время движения по отношению к партнеру, противнику или мячу на площадке);

развить быстроту реакции, равновесие (выполнение короткого действия при быстром возобновлении игры) и чувство ритма (способность проявляется при дриблинге, финтах в играх 1x1);

- физическую выносливость (скорость, спринт, быстрая атака, перемещение во время игры) и силу (прыжки при подборе мяча под кольцом, заслоны при атаках в столкновении с противником);

- стратегическое мышление и тактику (использование комбинаций, обманных маневров во время игры, принятие быстрых решений от различных ситуаций);

- социальные навыки и сплочение коллектива (выполнение различных действий в команде, доверие, общение, уважение не только к напарнику, но и сопернику, развитие командной ответственности);

- самоконтроль (управление эмоциями, сохранение концентрации в различных ситуациях);

- формирование здоровых привычек (систематическое занятие физической активностью, улучшение физического состояния, а также форма тела).

В баскетболе для тьюторантов предоставляется замечательная возможность для физического, эмоционального и социального развития, способствуя формированию общих спортивных навыков и ценностей, таких как участие в коллективе, соревновательный дух и стремление к самосовершенствованию.

В командном виде спорта происходит развитие сильных моральных и устойчивых качеств игроков, а также формируются привычки и навыки, которые поддерживают здоровье, правильное физическое развитие и здоровый образ жизни. Для тьютора недопустимо принижать или проявлять неуважение к человеческому достоинству во время игры. Поэтому в играх имеет важную роль в формировании сознательной дисциплины у детей, являясь неотъемлемым элементом коммуникации между учащимися.

Подготовка мероприятия, соревнования в большинстве случаев зависит от того, насколько учащиеся осознали и приняли правила, в связи с этим, становится ясно, насколько проявляется сознательная дисциплина. В ходе игр у тьюторантов происходит формирование представления о нормах поведения в обществе и коллективе, а также развиваются определенные культурные привычки. Так или иначе, игра оказывает положительный эффект, но только в том случае, если тьютор информирован о педагогических задачах, решаемых в ходе игры (воспитательных, оздоровительных и образовательных), анатомических и физиологических особенностях ученика, принципах психологии, а также о том, как проводить игру и создавать соответствующее состояние здоровья. В зависимости от возрастной группы выбирается доступность и ясность требований к ученикам.

Для успешной игры и важным является понимание правил и содержания игры. Повысить и улучшить понимание можно через

демонстрацию конкретных приемов и движений. Начало обучение школьников следует организовывать с более простых некомандных игр, постепенно переходить к более сложным вариантам и завершать сложными коллективными играми. Чтобы сохранить интерес учащихся к игре стоит делать переход к сложным командным играм вовремя. Таким образом произойдет закрепление навыков и умений пройденного материала. Основываясь на поставленных задачах, и для их эффективного решения целесообразно начать с предварительной подготовки. Перед рассмотрением альтернативных вариантов игр важно установить конкретные педагогические цели, к которым она способствует, учитывая состав участников, их возрастные особенности, уровень физической подготовки и цели развития. [17]

Также при выборе командной физической активности важно учитывать контекст проведения занятий (уроки, перерывы, праздники, тренировки). Кроме того, особое внимание следует уделить постепенному переходу от простых к более сложным играм, что является узнаваемым принципом в педагогике. Сложность конкретной игры определяется количеством содержащихся в ней элементов (бег, прыжки, метание и т. д.).

Физическая активность, в которых используются малое количество элементов и проходит без участия команд являются более простыми. Место проведения влияет на выбор игры для учащихся. Тьюторантам предоставляется большой зал и площадка, в таких местах эффективнее использовать игры с большой подвижностью, метанием и ведением мячей, спортивных командных игр и т.п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов :

- умение доходчиво и интересно объяснить игру ;

- размещение игроков во время ее проведения ;
- определение лидеров ;
- распределение на команды ;
- определение помощников и судий ;
- руководства процессом игры ;
- дозирование нагрузки в игре ;
- окончание игры ;

В начале занятия, проведения игры, перед объяснением, следует разместить учащихся в исходное положение для старта игры. У каждого игрока имеются определенные функции, которые связаны и зависят от всех игроков команды. Тьютор дает информацию о проводимой игре: название, цель и ход игры, дает понимание о роли каждого игрока, его местоположение. Распределение игроков по функциям является определяющим в командном виде спорта. Причем отличие игроков по амплуа происходит не только по расположению по площадке, но и их психофизиологическим особенностям. У детей, занимающихся командными видами спорта должно быть развито чувство пространственного восприятия. Так как действия команд направлены на достижение преимущества над соперником, то игроки должны обладать оперативным мышлением.

Для игры необходимы ведущие. Способов определения существует несколько и зависят они от поставленных условий, характера игры, и количества участников игры. Тьютор может выбрать капитана одного из игроков, по своему мнению, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. В этом случае необходимо, чтобы они знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Ориентируя игру, тьютор помогает принять решение в ходе игровой задачи, добиваясь инициативности, самостоятельности и творческого подхода участников. Иногда он может включиться в игру сам, иллюстрируя своими действиями наиболее лучший вариант для того или иного случая.

Исправлять ошибки необходимо своевременно. Наиболее подходящее время - перерыв, тогда игроки остаются на местах. Корректировать действия игроков нужно кратко, демонстрируя верные варианты. В случае, если этих приемов недостаточно, применяют специализированные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные действия. Важным аспектом в руководстве с физической активностью является дозирование и соблюдение правильной физической нагрузки, определение которого есть более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления тьюторов, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки.

Контролируя физическую нагрузку в игре, тьютор может использовать разнообразные приемы: следить за временем, необходимым для игры, прибавляя или уменьшая его; менять количество подходов, периодов игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество предметов; усложнять или упрощать правила игры и препятствия; вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения, или анализа ошибок.

Заканчивать игру необходимо своевременно, при достаточной физической и эмоциональной нагрузке. Если завершить внезапно или преждевременно, это может вызвать недовольство обучаемых. Чтобы избежать такой ситуации, тьютор должен исполнить занятия в установленных рамках, для отведенной игры. При завершении нужно подвести итоги. Сообщать результаты нужно с указанием на допущенные ошибки, а также хорошими или плохими моментами команд и отдельных игроков в частности.

Желательно отметить лучших ведущих, капитанов. Как уже отмечалось, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями

программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена в все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников.

Характерными действиями для оттачивания навыков и умений средствами игр можно использовать ходьбу, бег с дополнительными упражнениями: ведение мяча, отработка защитных элементов, работа в паре. Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа. Всестороннего воспитания и гармонического развития тьюторов можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества проявляются все сильнее и разнообразнее. Двигательные навыки формируются гибкими, пластическими. В связи с требованиями, предъявленными к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значительным есть развитие зрительно-двигательной координации и появление так называемой “умелости”. Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие

гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает вековым особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания.

Исключительная роль надлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровые соревнования, как справедливо подчеркивал В. А. Сухомлинский, участие детей общих действий, взаимной выручки, поддержки, организованности, дисциплины, изобретательства, соблюдение интересов коллектива. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием определенных отношений. В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение – не впадать в отчаяние. В особенности следует добиваться, чтобы дети сохраняли дружеское отношение к победителям и к тем, кто проиграл, причем все отношения должны грунтоваться на доброжелательности, глубокому уважению к одноклассникам, товарищам.

2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы

Реализация технологии тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности оказала значительное влияния на результаты экспериментальной работы.

Младший подростковый возраст прежде всего характеризуется активными внутренними биологическими и физиологическими перестройкам, о чем говорилось ранее. Поэтому для повышения выносливости, сопротивляемости организма к различным заболеваниям и его укреплению, необходимо правильное физическое воспитание. Занятия физической активностью способствуют физическому совершенствованию, вызывают положительные эмоции и бодрость.

Диагностика показателей физического развития деятельностного критерия позволяет нам сделать вывод об эффективности проведенной работы. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7- Физические показатели ОФП до и после эксперимента.

№/ игрока	Бег 30 м (сек.)		Челночный бег 3x10 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжки через скакалку (кол-во)		Отжимания (кол-во раз)		Подъем		Приседания (кол-во раз/мин)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
5	7,1	6,1	10,0	9,5	154	160	98	111	10	15	30	34	40	45
6	6,9	5,9	10,1	9,5	152	159	105	123	13	16	32	35	41	45
7	7,5	6,0	10,3	9,6	151	159	101	120	13	16	32	37	42	47
8	6,4	5,5	9,9	9,2	158	165	106	118	12	14	31	36	42	46
10	6,8	5,9	10,2	9,4	153	159	102	115	11	15	30	35	43	46
12	6,0	5,6	9,7	9,1	154	160	110	122	14	17	33	39	45	48
14	6,6	5,8	9,8	9,3	155	162	104	117	9	13	29	35	40	44
15	6,2	5,7	10,0	9,5	159	164	107	116	10	14	30	34	42	44
16	7,0	6,1	10,2	9,6	154	159	103	116	10	14	31	37	42	45
17	7,2	6,4	10,6	9,8	149	153	100	117	9	13	32	37	40	44
18	6,5	5,8	10,1	9,5	156	162	102	119	11	12	33	38	41	45
20	6,4	5,3	9,6	9,2	158	166	103	115	12	15	32	38	42	45

Показатели физического развития тьюторантов по сформированным критериям указаны в таблице 8.

Результаты диагностики и статистических данных показали положительную динамику в физическом развитии и физических показателей тьюторантов. Нами было зафиксировано качественное и динамичное продвижение к поставленной цели сформированными ранее. Графическое представление результатов указано на рисунке 1.

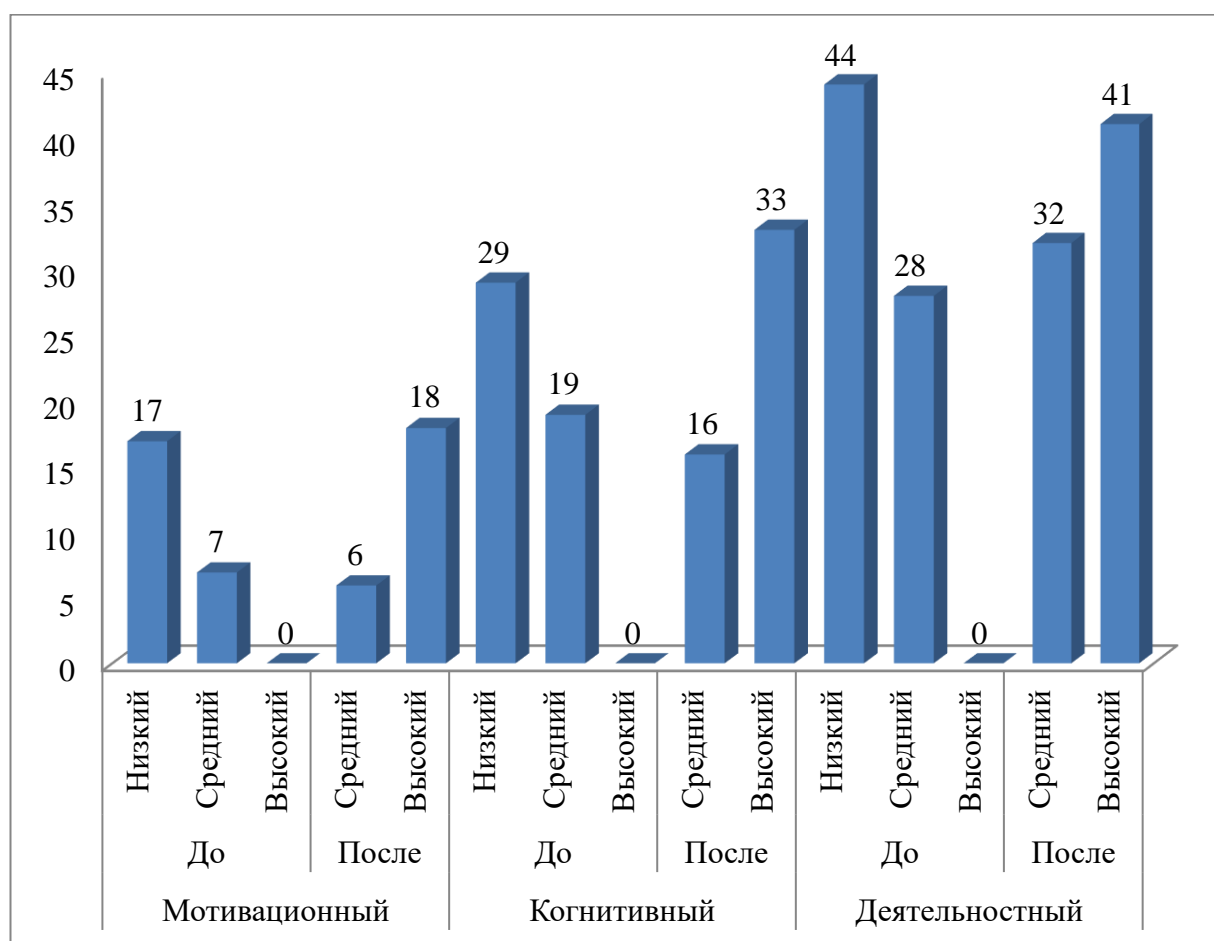


Рисунок 1 - Суммарное значение критериев тьюторантов до и после эксперимента.

Для оценки достоверности результатов мы применили t-критерий Стьюдента для независимых совокупностей. Данный критерий позволяет выявить различия на предварительном и заключительном этапе деятельности. Значения для определения эффективности будем рассматривать по показателям критериев развития (таблица 9).

Таблица 8 – Уровень физического развития тьютора до и после эксперимента.

№/ игроков	Критерии и уровни показателей														
	Мотивационный					Когнитивный					Деятельностный				
	До			После		До			После		До			После	
	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий
5	1,2	0	0	0	1,2	4,5,6	3	0	4,5	3,6	7,8,10,12	9,11	0	7,8	9,10,11,12
6	1	2	0	1	2	3,4	5,6	0	3,4	5,6	8,9,12	7,10,11	0	7,8,9,10	11,12
7	1	2	0	0	1,2	3,4,5,6		0	4	3,5,6	7,8,9,10	11,12	0	7,8,10	9,11,12
8	1	2	0	2	1	4,5,6	3	0	5	3,4,6	7,8,10,12	9,11	0	7,9,10	8,11,12
10	1	2	0	2	1	4,5	3,6	0	3,5	4,5,6	7,8,12	9,10,11	0	7,8	9,10,11,12
12	0	1,2	0	0	1,2	3,6	4,5	0	0	3,4,5,6	7,8,9	10,11,12	0	7,9,10	8,11,12
14	1	2	0	1	2	4,5	3,6	0	3,5	4,5,6	9,10,11,12	7,8	0	7,8	9,10,11,12
15	1,2	0	0	0	1,2	4,5	3,6	0	3,4	5,6	7,8,10,12	9,11	0	7,8,9	10,11,12
16	1	2	0	0	1,2	3,4,5	6	0	0	3,4,5,6	7,8,9,10	11,12	0	7,8	9,10,11,12
17	1,2	0	0	2	1	3,5	4,6	0	4,5	3,6	7,8,10,12	9,11	0	7,8,10	9,11,12
18	1,2	0	0	2	1	4,5	3,6	0	4	3,5,6	7,8,9,10	11,12	0	7,8,10	9,11,12

№/ игроков	Критерии и уровни показателей														
	Мотивационный					Когнитивный					Деятельностный				
	До			После		До			После		До			После	
	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий
20	1,2	0	0	0	1,2	4,5	3,6	0	4	3,5,6	7,8,12	9,10,11	0	7,8	9,10,11,12
Итого	17	7	0	6	18	29	19	0	16	33	44	28	0	32	41

Для определения $t_{эмп}$ используем данные уровней критериев до и после эксперимента.

Таблица 9 – Показатели физического развития школьников

Критерии	Показатели физического развития	
	До	После
1. Мотивационный	7	18
2. Когнитивный	19	33
3. Деятельностный	28	41
Усредненное значение	18	30,6
Уровень	Средний	Высокий

Критическое значение t-критерия при уровне значимости $p=0,05$: $t=3,11$ и при степени свободы 11. Так как рассчитанное значение t-критерия Стьюдента больше критического, делаем вывод о статистической значимости.

Анализируя полученные результаты проведенного исследования мы можем утверждать, что:

- на констатирующем этапе эксперимента результаты подтвердили низкий уровень физического развития тьюторантов, которые включали в себя мотивационный, когнитивный и деятельностные критерии. Тестирование деятельностного критерия средствами нормативов ОФП указали на низкую выносливость у участников команды;

- на оценочном этапе, анализируя полученные данные, подтверждаются изменения положительной динамики учащихся.

Таким образом анализ по критерию t-критерий Стьюдента также подтвердил эффективность проведенной работы. Эти результаты демонстрируют позитивное воздействие тьюторского сопровождения на

учеников через физическое воспитание, подчеркивая важность всестороннего подхода к здоровью и развитию школьников.

Выводы по второй главе

1. Основной целью экспериментальной работы была проверка выдвинутой нами гипотезы исследования, которая заключается в том, что тьюторское сопровождение физического воспитания школьников во внеурочной деятельности будет эффективным если:

- изучено современное состояние проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;

- разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;

- определены условия реализации тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности;

- разработаны критерии и уровни оценки эффективности физического воспитания школьников во внеурочной деятельности.

2. В ходе исследования было установлено, что правильно разработанная программа технологии тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности, включающая индивидуализированные методики, в игровом виде спорта, способствуют развитию личности, готовой нести ответственность за свои действия и решения. Этот подход помогает подчеркнуть важность индивидуализированного подхода в формировании здоровьесберегающих знаний, которые становятся основой для нового образа жизни и формирования потребности в здоровом образе жизни.

3. Целевые установки программы активной физической деятельности для установления физического воспитания, включают оптимизацию и совершенствования тела, укрепление суставов и повышения эластичности, а

также повышения уровня здоровья и коррекцию отклонений его состояния. Также установлена положительная динамика в формировании сплоченного коллектива посредством командных игр на прошедших занятиях в ходе экспериментальной работы, что создает благоприятную атмосферу для совместной работы и взаимодействия.

4. Эмпирические данные показали, что физическая активность под тьюторским сопровождением, способствует более гармоничному физическому развитию и оказывает положительное воздействие на уровень здоровья, функциональное состояние и физическую подготовленность. Проведенные занятия также способствовали более выраженному оздоровлению школьников, что подчеркивает эффективность экспериментальной технологии тьюторского сопровождения в области физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На данный момент важным фактором, воздействующим на заинтересованность и мотивацию к учебе младшего подросткового возраста, является стремление к самореализации. Поддержание познавательного интереса необходимо осуществлять не только во время уроков, но и во внеурочной деятельности.

В младшем подростковом возрасте происходит выработка социальных потребностей и установок, дети начинают осваивать новые ценности, а также включаются в активную социальную жизнь, становятся участниками коллективной деятельности. Физическая активность обеспечивает формированию, развитию и укреплению жизненно важных знаний, умений и навыков, социальной коммуникативности, организованности и дисциплине учащихся.

Обобщая полученные результаты нашего исследования позволяют нам сформулировать следующие выводы:

1. В рамках данной магистерской диссертации был проведен всесторонний анализ и исследование эффективности тьюторского сопровождения в контексте физического воспитания школьников во внеурочной деятельности. На начальном этапе было сформулировано понятие "физическое воспитание". Под физическим воспитанием подразумевают педагогический процесс, включающий совокупность мер и действий, направленные на воспитание физических качеств и понятий, выработку осознанного желания к здоровому образу жизни средствами физической активности и спортом в целом.

2. Выявлены педагогические условия для реализации технологии тьюторского сопровождения физического воспитания во внеурочной деятельности: готовность к самопознанию (мотивация, деятельность, контроль с последующим самоконтролем, оценка переходящая в

самооценку); открытость, вариативность, избыточность в образовательном пространстве; индивидуальная образовательная программа.

3. В ходе констатирующего этапа были сформулированы критерии и показатели физического развития, а также определены факторы влияющие на физическое воспитание тьюторантов.

4. Составлена технологическая карта с основными этапами работы: диагностический, проектировочный, реализационный, аналитический и результативный. Технологическая карта тьюторского сопровождения физического воспитания школьников во внеурочной деятельности представляет собой детальное планирование и структурирование процесса тьюторства с целью улучшения физического развития и мотивации учащихся к занятиям физической активностью.

5. Разработана индивидуальная образовательная программа, которая включает в себя 4 раздела: техника безопасности, теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; тактическая подготовка; контрольные тестирования, соревнование. Изучение темы тьюторского сопровождения физического воспитания подтвердило важность индивидуализированного подхода к обучению, а также разработку гибких программ, ориентированных на потребности каждого ученика.

6. Экспериментальные данные и анализ в рамках настоящей работы подтвердили, что тьюторское сопровождение играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физического развития школьников. Данная программа не только обеспечивает эффективную организацию занятий, но и способствует развитию социальных навыков, лидерских качеств, а также улучшению общего физического и психологического благополучия учащихся. Результаты, полученные в ходе исследования, представляют собой значимый вклад в область образования и физического здоровья детей младшего подросткового возраста.

В заключение, тьюторское сопровождение в области физического воспитания представляет собой мощный инструмент, способствующий не

только физическому развитию, но и формированию важных социальных и личностных навыков у школьников. Эти результаты представляют собой основу для дальнейших исследований и разработок в области образования и физического здоровья детей, и являются важным ресурсом для улучшения образовательных программ и практик.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. 608 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ» / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Павлова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000 - 248 с.
3. Асеев, В.Г. Проблемы мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974. - 123 - 124.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. — М.: Просвещение, 1982. - 192 с.173
6. Бабушкин, Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности /Г.Д. Бабушкин. - Омск : ОГИФК, 1990. - 185 с.
7. Барышников Е.М. Внеурочная деятельность обучающихся: основные подходы и условия осуществления // Внеурочная деятельность обучающихся в условия реализации ФГОС общего образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 415с.
8. Богданов, Е.Н. Психология развития. Учеб.пос для студентов / Е.Н. Богданов. -М.: Высш.шк.псих., 2011. – 174 с.
9. Былеева Л.В. «Подвижные игры» - Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. М., «Физкультура и спорт» 1974 г.
10. Вайцеховский С. М. “Книга тренера”. М., “Физкультура и спорт”, 1971.
11. Вилькин А. Р., Каневец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб, - 1997. - 224 с.

13. Выдрин В. М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учебное пособие/ГДОИДК.-Л., 1988.
14. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 93 с.
15. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни: -К, Здоровье, 1989.
16. Головнева, Е.В. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Е.В.Головнева- М.: Высшая школа, -2006. - 85с.
17. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. - 2-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 160 с.
18. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. - М., 1995.
19. Гурович Л.И., Люкшинов Н.М. «Спортивные и подвижные игры».
20. Даровских И.С. Внеурочная деятельность: цели, организация, направления работы в современных условиях // Современные проблемы науки и образования – 2014 - №4.
21. Добросмылова, С. Н. К вопросу о сущности тьюторства как особой профессиональной деятельности в системе высшего образования / С. Н. Добросмылова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2013. – № 2. – С. 149-155.
22. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1970.
23. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. - Л.: ВИФК, 1985.
24. Зайцев, Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования / Г.К.Зайцев //Валеология. - 1997 - №4 - 16 - 20.
25. Закон «Об образовании в Российской Федерации». -М.: Издательство «Ось-89», -2012.-48 с.

26. Закон Российской Федерации «Федеральный государственный образовательный стандарт» от 17.12.2010. № 1897 // Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации.
27. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А.Зимняя. - Ростов-н/Д.,- 2010. – 480 с.
28. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.
29. Кабаян, О.С. Формирование здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке : автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.С.Кабаян. - Майкоп, 2001. - 17 с.
30. Ковалева, Т. М. Тьютор – школе / Т.М. Ковалева //Директор школы. – 2011. – №8.– С. 87-90
31. Ковалева, Т.М. Открытые образовательные технологии как ресурс тьюторской деятельности в современном образовании /Т.М.Ковалева/ Тьюторское сопровождение и открытые образовательные технологии в современном образовании. Сборник статей. - М.: МИОО,2008.-160 с.
32. Козлова, С. Нравственное воспитание детей в современном мире / С. Козлова. // Дошкол. воспитание. – 2015. - №9. –98 с.
33. Кормакова В.Н., Ерошенкова Е.И Тьюторское сопровождение профессионального самоопределения личности в системе взаимодействия "школа-вуз" // Вестник высшей школы, 2011. - №8. -с. 40-44.
34. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. - Л., 1991.
35. Ляхович, А.В. Концентуальная модель формирования здоровья студентов в условиях педагогического вуза / А.В.Ляхович,С.Г.Ахмерова, А.А.Курмаева // Гигиена и санитария. - 1996. - №2. - 53 - 56.

36. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
37. Матюшева Т.Н. Требования общества к обеспечению охраны здоровья как составляющая системы обеспечения безопасности личности // Современное право. 2017. № 5. С. 33
38. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: -М. Просвещение, 1989.
39. Министерство Просвещения РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12.05.2011 № 03-296 // Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации.
40. Министерство Просвещения РФ Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи. «Письмо о внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ» от 14.12.2015 № 09-3564.
41. Мустафаева, Ф.А. Основы социальной педагогики / Ф.А. Мустафаева. – М.,-2008. – 416 с.
42. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия, 2004. - 336 с.
43. Организация внеурочной деятельности на этапе основного общего образования с привлечением «Совета учащихся» // Образовательный портал Экстернат РФ.
44. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей / В.С. Кукушин.– М.: ИКЦ «МарТ», 2014. – 336 с.
45. Пикалова, Л.П. Психология формирования здорового образа жизни подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.П.Пикалова. — М.,2000.-17 с.

46. Рыбалкина, Н.В. Идея тьюторства – идея педагогического поиска / Н.В.Рыбалкина // Тьюторство: идея и идеология.— Томск,1996.-С.15-30.
47. Семенов, В. Д. Социальная педагогика. История и современность / В. Д. Семенов. -Екатеренбург, -2010. – 128 с.
48. Семенова И.Н. Избранные вопросы методики обучения и воспитания школьников. Екатеринбург: Уральский Государственный педагогический университет.2014. – 241с.
49. Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сб. науч. труд. - СПб., 1997.
50. Современный словарь по педагогике / Сост. Е. С. Рапацевич. -Минск,- 2001.- 368 с.
51. Сологуб Е. Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин: Лекция. -Л.: ГДОИДК, 1987.
52. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. -Л., 1988.
53. Теров, А. А. К вопросу о моделях тьюторского сопровождения в образовательном учреждении / Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора/ А. А. Теров // Мат-лы Всерос. науч.-практич. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика» / М.: АПКиППРО, 2009. – 180 с.
54. Тьютор в образовательном пространстве [Текст] : учеб. пособие / В. П. Сергеева [и др.] ; под ред. В. П. Сергеевой. – Москва : ИНФРА-М, 2016. – 190 с.
55. Тюмасева З.И. Образовательные системы и системное образование. Монография З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов – Калуга. КГПУ им. К .Э. Циолковского, 2003. – 312с
56. Тюмасева, З. И. Здоровье человека и здоровье окружающей среды как фактор личной и национальной безопасности / З.И. Тюмасева // Вестник

ОГУ. - №1.2005. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании».- Оренбург,2005.-С.146-148

57. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая Коллективная монография / Челябинск, 2015
58. Ушинский К.Д., Человек как предмет воспитания: Опыт педагогической антропологии. Том II / К.Д. Ушинский. – М.: Книга по Требованию, 2014. – 628 с.
59. Фалькович, Т.А. Сценарий занятий по культурно-нравственному воспитанию.-М, 2008.-54 с.
60. Фельдштейн Д.И. Особенности стадий развития личности на примере подросткового возраста // Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студ. М.: Ин-т практ. псих, 1996. – 610с.
61. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М., -2008. – 519 с.
62. Хмелькова, М. А. Тьютор как новая педагогическая позиция / Хмелькова М. А. // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2018. – № 2. – С. 118-122.
63. Хмелькова, М. А. Тьютор как новая педагогическая позиция [Текст] / Хмелькова М. А. // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2018. – № 2. – С. 118-122.
64. Циулина М.В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие (Текст) / М.В. Циулина – Челябинск. Изд-во ЮУрГГПУ, 2015. – 239с.
65. Чигрина, С. Г. Технология тьюторского сопровождения обучающихся при реализации образовательных стандартов / С. Г. Чигрина // Среднее профессиональное образование. – 2016. – № 7. – С. 49-55.
66. Шаграева, О.А. Детская психология [Текст] : Теоретический и практический курс / О.А. Шаграева. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017. – 368 с.

67. Шипицына Л. М. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка [Текст] : Пособие для учителя-дефектолога / Шипицына Л. М., Казакова В. И., Жданова М. А. – Москва : Владос, 2017. – 528 с.
68. Шмаков, С.А. Игры учащихся в культуре человечества/С.А.Шмаков. - М.: Новая школа, 2002.-224 с.
69. Яковлев, С. В. Тьютор и воспитанник. Педагогическое взаимодействие систем ценностей [Текст] : монография / С. В. Яковлев ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : ИНФРА-М, 2017. – 70 с.
70. Яковлев, С. В. Тьютор и воспитанник. Педагогическое взаимодействие систем ценностей [Текст] : монография / С. В. Яковлев ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : ИНФРА-М, 2017. – 70 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. В варианте для девушек исключен вопрос 6. На вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу сторбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как утоляя голод.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить
12. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?
А) безразличие Б) заинтересованность В) усталость Г) сосредоточенность Д) волнение и беспокойство Е) что-то другое
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
А) заботятся о моем здоровье Б) наносят моему здоровью вред методами своего преподавания В) подают хороший пример Г) подают плохой пример Д) учат, как беречь здоровье Е) им безразлично мое здоровье

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

А) не оказывает заметного влияния б) влияет плохо в) оказывает положительное влияние г) затрудняюсь ответить

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «Б», «В», «Д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, если сумма набранных баллов равняется шести. «Зона риска» — более 12 баллов.