

*На правах рукописи*

Перминова Наталья Ивановна

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ  
НА ОСНОВЕ ДИАГНОСТИКИ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2009

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

**Научный руководитель -** доктор педагогических наук, профессор  
Семенов Леонид Алексеевич

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, доцент  
Изаак Светлана Ивановна,  
кандидат педагогических наук  
Архипова Любовь Александровна

**Ведущая организация -** ГОУ ВПО «Сибирский государственный  
технологический университет»

Защита состоится 29 мая 2009 года в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-библиотечном центре Тюменского государственного университета.

Автореферат разослан 28 апреля 2009 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Строкова Т. А.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Состояние здоровья школьников в значительной мере определяется оптимально организованной двигательной активностью, которая проявляется, прежде всего, в развитии кондиционных физических качеств. Но массовые исследования кондиционной физической подготовленности учащихся школ показывают, что большое число школьников не справляется с нормативными требованиями школьной программы (Г. А. Васильков, Л. А. Семенов и др.). Очевидно, что причина такого положения заключается не только в недостаточной эффективности уроков физической культуры, которые компенсируют лишь 13,3 % необходимой двигательной активности учащихся (Ю. А. Янсон, 2004): в течение крайне ограниченного времени урока невозможно решить основные задачи физического воспитания школьников. Поэтому в 1986 году в качестве обязательных организационных форм занятий физической культурой в школе были введены так называемые внеурочные занятия: в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки), внеклассные (занятия в группах общей физической подготовки и др.) и внешкольные (домашние задания и др.), задача которых не заменять учебные занятия, а только дополнять их, давая возможность для расширения содержания дополнительной тренировки. Однако результаты проведенных нами исследований свидетельствуют, что даже в тех школах, в которых регулярно проводятся такие занятия, сохраняется большое число учащихся, не выполняющих установленные школьной программой минимальные нормативные требования.

Основными причинами низкой результативности занятий физической культурой, по нашему мнению, является отсутствие взаимосвязи между всеми компонентами системы обучения на урочных и внеурочных занятиях (задачи, средства, способы и т.д.). Содержание занятий не учитывает не только индивидуальные, но и групповые особенности физической подготовленности учащихся; не учитываются во многом не одинаковые условия проведения различных организационных форм занятий; ни учителя, ни учащиеся, ни родители не имеют сколько-нибудь определенного представления о физической подготовленности детей. Понятно, что при столь неадекватной оценке физического состояния учащихся учителя не могут осуществлять коррекцию имеющихся в действительности отклонений, а у самих учащихся нет стимулов для занятий физической культурой.

Анализ состояния разработанности проблемы в науке и практике позволил выявить следующие **противоречия**:

– между необходимостью повышения уровня физической подготовленности школьников, являющейся отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования, и неэффективным использованием в школах организационных форм занятий, применяемых без учета не только индивидуальных, но и групповых особенностей в физической подготовленности школьников, не способствующих укреплению здоровья детей и не повышающих их интерес к занятиям физической культурой;

– между уровнем исследования проблемы повышения физической подготовленности учащихся и недостаточной разработанностью научно обоснованного подхода к повышению эффективности организации и проведения занятий физической культурой в школе на основе диагностики;

– между необходимостью повышения эффективности организации и проведения занятий физической культурой в школе и недостаточной разработанностью содержательных, методических и мотивационных аспектов содержания внеурочных занятий физической культурой в школе на основе информации, получаемой при проведении диагностики.

Перечисленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: каким образом можно, используя возможности диагностики, повысить эффективность внеурочных занятий физической культурой в школе.

**Тема исследования**: «Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе диагностики».

**Цель исследования**: повышение эффективности внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе теоретического обоснования и экспериментального опробования модели организации и проведения занятий физической культурой в школе с учетом результатов диагностики.

**Объект исследования**: физическое воспитание в школе.

**Предмет исследования**: выявление возможностей повышения эффективности организации и проведения внеурочных занятий физической культурой в школе на основе диагностики.

В основу **гипотезы** легло предположение о том, что эффективность внеурочных занятий физической культурой в школе повысится, что положительно отразится на здоровье школьников, если:

– внедрить в школы единую систему урочных и внеурочных форм занятий, направленную на воспитание физической культуры школьников с использованием комплексной диагностики, включающую *социально-биологический* (физическая подготовленность) и *социально-культурный* критерии (информированность учителей и учеников, «физкультурная

образованность» учеников и родителей, отношение учащихся к занятиям физической культурой), позволяющие получать необходимую информацию и вносить коррективы в систему обучения через уровневую дифференциацию (коррекционная и базовая группа) по следующим основаниям: физическая подготовленность учащихся, их информированность и личностная мотивация (внеурочные занятия по выбору учащихся);

- оперативно информировать учащихся об их индивидуальном уровне физической подготовленности через заполнение «Паспорта физической подготовленности», листа «Оцени себя», таблицы «Как я меняюсь», что позволит объективизировать самооценку учащимися своего физического состояния, и будет стимулировать их к осознанному выполнению физических упражнений на внеурочных занятиях физической культурой;

- обеспечить педагогическую интерпретацию учителями физической культуры получаемых в результате тестирования и анкетирования оценочных показателей и внесение корректив в направленность, содержание и организацию внеурочных форм занятий физической культурой с учетом индивидуально-групповых особенностей физической подготовленности школьников, специфических условий проведения уроков и различных форм внеурочных занятий физической культурой;

- модель организации и проведения занятий физической культурой в школе и процедура комплексного проведения урочных и внеурочных занятий будет включать: *дифференцированный* подбор внеурочных форм занятий с учетом желания детей заниматься ими; *дифференцирование* задач занятий для групп учащихся с разным уровнем физической подготовленности, *проведение с коррекционной группой* теоретических и инструктивно-методических занятий на специально-коррекционной части урока (15 мин.), направленных на формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и повышение физкультурной грамотности учащихся; *разработку* специально коррекционных комплексов упражнений с направленностью на коррекцию отстающего в развитии физического качества;

- обеспечить постоянное отслеживание динамики изменений показателей физической подготовленности, информированности, отношения и личностной мотивации школьников к занятиям физической культурой в течение всего учебного года.

В соответствии с целью и гипотезой поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить состояние проблемы эффективности организации занятий физической культурой со школьниками в педагогической теории и практике.

2. Разработать модель организации и проведения занятий физической культурой в школе с учетом результатов диагностики, на основе комплексного подхода к организации образовательного процесса.

3. Разработать содержание и методику внеурочных занятий физической культурой в школе, исходя из индивидуально-групповых особенностей в физической подготовленности школьников, информированности и личностной мотивации к занятиям физической культурой, выявленных на основе комплексной диагностики, и с учетом специфических условий проведения этих форм занятий.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанной модели организации и проведения занятий физической культурой, в т. ч. внеурочных, на основе результатов комплексной диагностики.

**Теоретико-методологическую основу исследования составляют:** педагогические представления о сущности образовательного процесса (Ю. К. Бабанский, Л. С. Выготский, В. И. Загвязинский, В. В. Краевский и др.), теория и методика педагогических исследований (В. П. Беспалько, В. И. Загвязинский, М. М. Поташник и др.); современные представления о содержании, структуре, средствах и методах физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, З. И. Кузнецова, Л. И. Лубышева, В. П. Лукьяненко, В. И. Лях и др.); современные представления о дифференцированном подходе в физическом образовании (Е. А. Короткова, Ю. А. Янсон и др.); положения и принципы коррекционной педагогики (Л. С. Выготский, В. П. Кашенко, Г. Ф. Кумарина и др.), в частности, коррекции физической подготовленности различных групп населения (В. В. Ким, Л. А. Семенов, Л. Н. Фитина и др.), современные концепции оздоровительной физической культуры (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, И. В. Манжелей, Л. А. Семенов и др.). Исследование базируется также на работах, посвященных образовательному мониторингу (А. С. Белкин, В. Д. Жаворонков, Э. Ф. Зеер, Т. А. Строкова и др.), мониторингу в сфере физического воспитания (С. И. Изаак, Е. А. Короткова, Л. А. Семенов и др.).

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы:** *теоретические* – анализ и синтез, абстрагирование и конкретизация, моделирование; *эмпирические* – изучение и обобщение педагогического опыта, наблюдение, анкетирование, тестирование; опытно-экспериментальная работа; математическая обработка экспериментальных данных.

Исследование проводилось в течение 2002–2009 гг. в 3 этапа.

**На теоретико-поисковом этапе (2002–2004 гг.)** изучалась и анализировалась литература по теме диссертации, особое внимание

уделялось обоснованию проблемы и постановке цели исследования, определению объекта и предмета научного анализа, формулированию задач, определению методологических подходов к проведению исследования. Осуществлялось уточнение понятийного аппарата, проводился констатирующий эксперимент. Разрабатывались методики диагностики.

**На опытно-экспериментальном этапе (2004–2007 гг.)** разработана модель организации и проведения занятий физической культурой в школе на основе комплексной диагностики. Было определено содержание внеурочных форм занятий физической культурой, исходя из результатов диагностики. Разработано «информационное портфолио по физической культуре» для школьников и программа «Школа для родителей», проведена учеба родителей. Осуществлена экспериментальная проверка гипотезы и обработка результатов опытно-экспериментальной работы.

**На заключительном этапе (2008–2009 гг.)** проводились систематизация и обобщение результатов исследования, формулировались выводы и рекомендации, оформлялся текст диссертации.

**База исследования.** Диссертационное исследование проводилось на базе общеобразовательных учреждений № 20, № 55, № 51 Дзержинского района г. Нижнего Тагила.

#### **Научная новизна исследования**

1. *Разработана* модель организации и проведения занятий физической культурой с использованием единой системы диагностики, включающей: **социально-биологический** (физическая подготовленность) и **социально-культурный** критерии (*отношение учащихся к занятиям физической культурой, знания, информированность учителей и учеников, «физкультурная образованность» родителей*), позволяющие оценивать результативность занятий и своевременно вносить коррективы в образовательный процесс.

2. На основе результатов диагностики *разработана* процедура комплексного проведения урочных и внеурочных форм занятий физической культурой в школе, включающая *диагностико-информационный, деятельностьный и контрольный* этапы с четким алгоритмом последовательно выполняемых действий: организация и проведение тестирования учащихся, анкетирование учителей и родителей в начале года, обработка полученных результатов и их интерпретация, информирование участников образовательного процесса, комплектование групп учащихся с учетом результатов диагностики, дифференциация задач урочных и внеурочных занятий, организация учебы для родителей «Школа для родителей», проведение коррекционного инструктажа на урочных за-

нениях (4-ая специально-коррекционная часть), выбор внеурочных форм занятий, подбор коррекционных комплексов упражнений и дозирование нагрузки, ежемесячное проведение соревнований, тестирование и анкетирование учащихся и анкетирование родителей в конце учебного года.

3. *Дифференцированы* задачи, решаемые на урочных и внеурочных занятиях. На **урочных занятиях** в *базовой группе* реализуются ведущие учебные задачи, запланированные на данный урок (освоение двигательных действий, укрепление здоровья школьников), а в *коррекционной группе*, помимо этого, решаются задачи формирования физкультурных знаний. На **внеурочных занятиях** в *базовой группе* решаются задачи формирования навыков и умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и формирование культуры движений; в *коррекционной группе* – ликвидации слабых сторон кондиционных способностей, формирования мотивации к занятиям во внеурочное время, формирования ответственности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

4. Разработаны специально-коррекционные комплексы упражнений: для малых форм занятий преимущественно на коррекцию гибкости (гимнастика до занятий, физкультминутки), для специально-коррекционных занятий преимущественно на коррекцию силы и быстроты; для домашних занятий на коррекцию скоростной силы и гибкости; еженедельный «день здоровья» с акцентом на коррекцию выносливости.

5. *Экспериментально доказана* эффективность организации и проведения внеурочных занятий физической культурой с использованием комплексной диагностики, поскольку изучение уровня и характера мотивации занятий, информированности, теоретической и физической подготовленности учащихся дает возможность педагогу строить каждое занятие на основе формирования *базовой* (дети с высоким и средним уровнем развития физических качеств, теоретической подготовленностью, положительно относящиеся к занятиям физической культурой) и *коррекционной* (дети с низким уровнем развития физических качеств и физкультурных знаний, негативно относящиеся к занятиям физической культурой) групп через дифференциацию задач и методических приемов и позволяет осуществлять целенаправленную коррекцию образовательного процесса.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

1. *Определены* критерии эффективности организации и проведения внеурочных занятий физической культурой в школе (критерии качества организации образовательного процесса и критерии качества его ре-



зультатов): позитивные изменения в теоретической подготовленности (знание основ ЗОЖ, знание комплексов упражнений по коррекции отклонений в развитии физического качества, информированность учеников и «физкультурная образованность» родителей), в отношении к занятиям во внеурочное время и положительной динамике развития физических качеств.

2. Методика физической культуры школьников *дополнена* новыми данными, связанными с обоснованием процедуры реализации модели организации и проведения занятий физической культурой в школе.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке комплексов упражнений, предназначенных для коррекции отклонений в физической подготовленности школьников при проведении различных внеурочных занятий физической культурой; в разработке и внедрении методических рекомендаций для учителей физической культуры «Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в школе»; пособия для родителей «Азбука проведения внешкольных занятий физической культурой», использование которого в ряде школ Дзержинского района г. Нижний Тагил подтвердило его эффективность.

Разработанная модель носит практико-ориентированный характер и может использоваться в общеобразовательных учреждениях.

**Достоверность** основных теоретических положений и результатов диссертационного исследования обеспечивается опорой на фундаментальные исследования в области педагогики, теории и практики физической культуры и спорта; использованием методических принципов дифференциации и индивидуализации, постепенного повышения требований к физической подготовленности каждого школьника; обобщением и учетом имеющегося опыта по совершенствованию организации и проведения занятий физической культурой в школе; практической проверкой теоретических результатов; комплексным использованием совокупности современных методов исследования, адекватных предмету, целям и задачам диссертационной работы; продолжительностью и контролируемостью ОЭР.

**Апробация и внедрение результатов исследования** Основные результаты исследования опубликованы в сборниках материалов региональных, всероссийских и международных конференций (Москва, Архангельск, Екатеринбург, Нижний Тагил, Шадринск, Казань, Челябинск) в период с 2004 по 2009 гг.

#### **Основные положения, выносимые на защиту**

1. Для повышения эффективности внеурочных занятий физической культурой в школе организацию и проведение урочных и внеурочных

форм занятий физической культурой необходимо рассматривать как единый процесс, в центре которого должен находиться ребенок, его интересы, способности и, конечно же, физические качества, являющиеся важным показателем его здоровья. Практическая реализация идеи комплексного подхода к использованию возможностей урочных и внеурочных форм занятий позволяет комплексно решать задачи формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой, создавая ситуации успеха в процессе этих занятий.

2. Авторская модель организации и проведения занятий физической культурой с использованием единой системы диагностики, включающей: **социально-культурный** (*мотивация, отношение школьников к занятиям физической культурой, знания, информированность учителей и учеников, «физкультурная образованность» родителей*) и **социально-биологический** критерии (*физическая подготовленность*), позволяет анализировать, оценивать и корректировать образовательный процесс, направленный на формирование физической культуры личности.

3. Результаты диагностики являются определяющим моментом для коррекции организации и проведения занятий физической культурой вообще и внеурочных занятий в частности через изменение структуры урока: включение в урок четвертой специально-коррекционной части (15 мин.) для проведения с детьми коррекционной группы коррекционного инструктажа, включающего: формирование физкультурных знаний и разучивание специально-коррекционных комплексов упражнений. По предложению учителя и с учетом желания детей выбор внеурочных форм занятий: гимнастика до занятий, физкультминутки, специально-коррекционные занятия, домашние занятия и еженедельный «день здоровья». С учетом отставания в развитии физических качеств (гибкости, силы, скоростной силы, быстроты, выносливости) подбираются и разучиваются специальные комплексы упражнений и *дифференцируются* задачи урочных и внеурочных занятий. Дети базовой группы продолжают заниматься по установленной структуре урока, на занятиях с ними решается основная задача урока и его частей.

4. Оперативное информирование учащихся в соответствии с предлагаемой моделью достигается путем заполнения «Паспорта физической подготовленности», вкладыша «Оцени себя». Паспорт предназначен для отслеживания изменения показателей развития кондиционных физических качеств на протяжении всего периода обучения в школе. Вкладыш «Оцени себя» предназначен для контроля самим учащимся (а также его родителями) за изменением показателей развития кондиционных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и скоростной силы) в

течение одного учебного года с выделением ценностно-смысловых оснований для учащихся: «Какой я есть», «Каким я хочу стать», «Каким я стал».

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, включающего 202 наименования, и 8 приложений. Диссертация проиллюстрирована 13 таблицами и 11 рисунками.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обосновывается актуальность исследуемой проблемы; определяются ее объект и предмет, формулируются цели и задачи исследования, его гипотеза; обозначаются теоретико-методологические основания и методы исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования; формулируются положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** «Состояние проблемы организации физического воспитания школьников и концептуальные положения ее решения на основе диагностики» рассматриваются теоретические аспекты организации физического воспитания в школах, анализируются существующие подходы к использованию урочных и внеурочных форм занятий физической культурой, дается характеристика состояния кондиционной физической подготовленности школьников, предлагается модель организации и проведения занятий физической культурой в школе на основе диагностики.

Согласно современной концепции образовательная область «Физическая культура» рассматривается как педагогическая система организационных форм занятий физическими упражнениями, которые своим содержанием ориентируются на формирование физической культуры учащихся, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие. При этом каждая из форм занятий обеспечивает реализацию общей цели через решение своих собственных задач и своего учебного содержания, собственных средств и методов, особенностей организации учебной деятельности учащихся (А. П. Матвеев, 2006).

В настоящее время найдены и апробированы разнообразные формы организации физического воспитания (В. К. Бальсевич, 2002; Л. И. Лубышева, 1997; Н. Б. Обухова, 2002 и др.).

Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки учащихся. Так, большинство школьников г. Нижнего Тагила не укладываются в нормативные требования программы по проявлению гибкости (68,5 %), силы (52 %),

скоростной силы (39,5 %) и выносливости (52,5 %). Выявленный низкий уровень развития физических качеств школьников и рост числа заболеваний детей в целом по стране требуют кардинального изменения состояния физического воспитания.

Проблемно-ориентированный анализ существующих подходов к организации и проведению физического воспитания в школах, выявил ряд недостатков: отсутствует преимущество урочных и внеурочных занятий в решении оздоровительных задач, информация об индивидуальном уровне физической подготовленности оперативно не доносится до самих учащихся и их родителей, не адекватна самооценка учащимися состояния своей физической подготовленности (отчетливо проявляется завышенная самооценка); отсутствует заинтересованность учащихся в занятиях физической культурой, особенно во внеурочных формах; наблюдается низкий уровень «физкультурной образованности» родителей.

Осмысление состояния и перспектив совершенствования школьной физической культуры позволили нам разработать модель организации и проведения занятий физической культурой в школе на основе диагностики (рис. 1). *Цель* реализации модели - укрепление здоровья детей посредством комплексного проведения урочных и внеурочных форм занятий в результате совместных усилий учителя, учащихся и их родителей. Процедура реализации модели предполагает три этапа: *диагностико-информационный; деятельностный и контрольный*. В основе нашей модели лежит комплексная диагностика. Результатом её проведения является объективная информация о физической подготовленности учащихся, степени информированности участников образовательного процесса, мотивации учащихся к занятиям физической культурой и их физкультурной грамотности. Согласно нашей модели ежегодно в начале учебного года в образовательном учреждении проводится тестирование учащихся. Обработанные результаты заносятся в «информационное портфолио по физической культуре», оформляемое индивидуально на каждого учащегося. В его содержание входят: *досье* (основные сведения об учащемся); результаты тестирования, теоретические сведения о ЗОЖ и коррекционные комплексы упражнений с методическими указаниями по их применению. Для решения поставленных задач комплектуются группы с учетом гендерного подхода, с близкими показателями в развитии физических качеств, физкультурными знаниями и отношением к занятиям физической культурой.

Задачи этапа решаются через комплексное применение урочных и внеурочных занятий и дифференциацию задач занятий. На *урочных занятиях* учитель физической культуры с учащимися *базовой группы* ре-

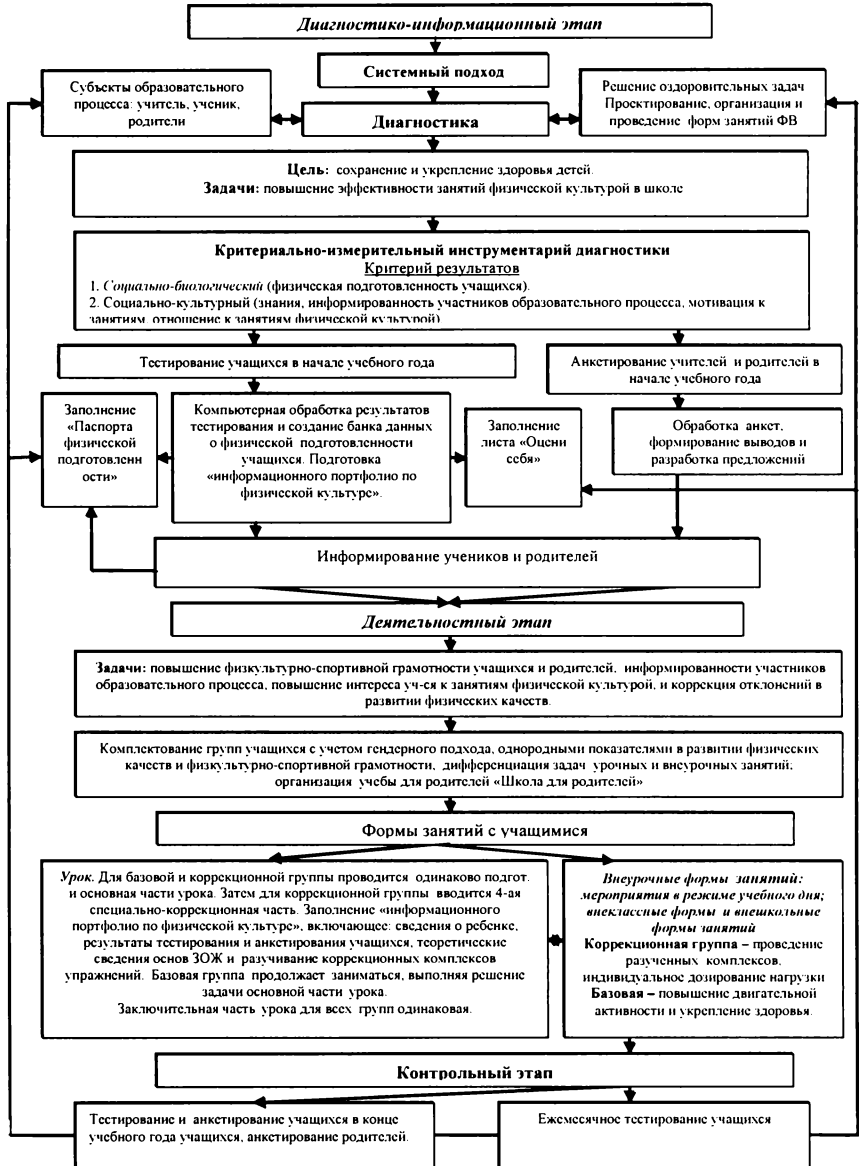


Рис. 1. Модель организации и проведения занятий физической культурой в школе на основе диагностики

шает ведущие учебные задачи, запланированные на данный урок (освоение двигательных действий, укрепление здоровья школьников), а с *коррекционной группой*, помимо задач запланированных на данный урок, решает задачи формирования физкультурных знаний и повышение информированности учащихся. С учетом проявленного интереса учащихся коррекционной группы к той или иной внеурочной форме занятий физическими упражнениями и учетом их возможного коррекционного воздействия на отстающее в развитии физическое качество подбираются внеурочные формы занятий: **гимнастика до занятий** для коррекции преимущественно отклонений в *гибкости, силы, скоростной силы*; **физкультминутки** для коррекции преимущественно гибкости и в некоторых случаях *скоростной силы*; **специально-коррекционные занятия** для коррекции всех кондиционных физических качеств; **домашние занятия** – для коррекции преимущественно *гибкости, силы, скоростной силы*, а еженедельный «**День здоровья**», проводимый совместно с родителями, – для коррекции всех физических качеств. В течение всего учебного года каждый учащийся заполняет таблицу «Как я меняюсь».

**На внеурочных занятиях базовая группа** решает задачи формирования навыков и умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и формирование культуры движений; *коррекционная группа* – ликвидации слабых сторон кондиционных способностей и формирование ответственности в регулярных занятиях физическими упражнениями. На практических занятиях учащиеся коррекционной группы выполняют разученные комплексы упражнений. Для каждого учащегося подбирается индивидуальная нагрузка (быстрота и частота движений, количество повторов и т.д.). В течение всего учебного года, каждый учащийся заполняет таблицу «Как я меняюсь». Для повышения мотивации учащихся на совершенствование своих физических кондиций ежемесячно проводятся внутригрупповые соревнования. На протяжении всего периода обучения ведется отслеживание динамики изменений в показателях знаний учащимися основ ЗОЖ, мотивации занятий физической культурой, отношения к занятиям физической культурой, информированности участников образовательного процесса и физической подготовленности.

Во *второй главе «Методы и организация опытно-экспериментальной работы»* раскрываются организация и ход ОЭР. Для решения поставленных в работе задач применялись наблюдения, используемые для оценки существующей организации физического воспитания в школе; экспертный опрос учителей (18 вопросов) – оценка ин-

формированности о физической подготовленности учащихся и знаний основных тестовых методик по физической подготовленности, анкетирование учащихся: первая анкета (27 вопросов) - определение степени их информированности об индивидуальном уровне физической подготовленности, вторая анкета (16 вопросов) - проверка физкультурной грамотности, третья анкета (10 вопросов) - исследование отношения к занятиям физической культурой; анкетирование родителей (9 вопросов) – оценка физкультурной грамотности; контрольные испытания (оценка физической подготовленности учащихся): бег на 30 м (оценка быстроты); бег на 1000 м (оценка выносливости), прыжок в длину с места (оценка скоростной силы), наклон вперед из положения сидя (оценка гибкости), подтягивание на высокой перекладине (оценка силы у мальчиков), поднимание-опускание туловища из положения лежа в течение 30 с (оценка силы у девочек).

**Констатирующий эксперимент** проводился на начальных этапах исследования при изучении постановки физического воспитания в общеобразовательных школах № 20, № 51 и № 55 с общим охватом 509 человек (400 учащихся, 44 учителя физической культуры и 65 родителей).

Констатирующее исследование выявило основные причины неэффективности организации и проведения занятий физической культурой: недостаточная информированность участников образовательного процесса (учителей, учащихся и родителей), низкий уровень физкультурной грамотности учащихся, недостаточная «физкультурная образованность» родителей, отсутствие мотивации детей к занятиям физической культурой, отсутствие индивидуального подхода к обучению учащихся.

Экспертный опрос 44 учителей физической культуры показал, что 41 % из них не знают о числе учащихся в классах, не выполняющих нормативные требования, а 59 % считают, что процент не выполняющих контрольные нормативы составляет всего 2-10 %, хотя фактическое невыполнение контрольных нормативов составляет 50 % и более.

Из общего числа опрошенных учащихся (85 респондентов) не знают тесты на определение развития выносливости 80 % респондентов, гибкости – 73 %, скоростной силы – 23 %, силы – 28 % и быстроты – 56 % респондентов. Наблюдается завышенный уровень самооценки развития кондиционных физических качеств: всего 20 % отмечают низкий уровень развития скоростной силы, 11,8 % – силы, 23,6 % – гибкости и 5,9 % – выносливости. Анкетирование 85 учащихся показало, что у 75 % детей отсутствует потребность в занятиях физической культурой, с желанием

посещают занятия только 50 % школьников. Основными причинами падения интереса к занятиям физической культурой – однообразие и непривлекательность занятий. Из 85 опрошенных респондентов у 50% отмечается низкий уровень физкультурной грамотности.

Полученная информация о результатах анкетирования 65 родителей показала, что существует проблема их «физкультурной образованности»; вопросам физической культуры и здоровья родители отводят далеко не первое место.

Констатирующее исследование вскрыло низкий уровень развития физических качеств школьников: выносливости – у 51,5 % , гибкости – у 64 %, силы – у 65,5 %.

Результаты констатирующего этапа ОЭР легли в основу корректирования организации и проведения занятий физической культурой в школе.

**Формирующий этап ОЭР** проводился в естественных условиях с общим охватом участников эксперимента – 312 школьников МОУ № 20, 2 учителей физической культуры и 26 родителей. Экспериментальные группы комплектовались с учетом гендерного подхода, близких показателей в развитии физических качеств, физкультурной грамотности и отношения к занятиям физической культурой. Из 1, 2, 3 и 7 классов выбрали детей с наиболее низкими показателями развития одного из физических качеств, недостаточной физкультурной грамотностью, отрицательным отношением к занятиям физической культурой и определили их в ЭГ. В результате было сформировано 5 экспериментальных групп. В качестве контрольных групп выступали их сверстники из параллельных классов в таком же количестве. В экспериментальных группах поддерживалась процедура организации и проведения занятий согласно разработанной и представленной модели.

**В третьей главе «Экспериментальное исследование эффективности организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой на основе диагностики»** приводятся результаты ОЭР.

С целью информационной поддержки учащихся, повышения их физкультурной грамотности было разработано «информационное портфолио по физической культуре» на основе которого на специально-коррекционной части урока (15 мин) проводили коррекционный инструктаж, включающий: заполнение учащимися «Паспорта физической подготовленности», листа «Оцени себя» (сентябрь, 1 час); теоретические сведения о критериях и методах оценки физической подготовленности, о



развитии физических качеств и т.д. (октябрь-ноябрь, 2 часа). Практическая реализация полученных теоретических знаний проходила на внеурочных занятиях с октября по февраль месяцы (8 часов). Для отслеживания динамики развития физических качеств, учащиеся ежемесячно на внеурочных занятиях заполняли таблицу «Как я меняюсь». Для развития **гибкости** учащиеся 3 классов ЭГ выбрали малые формы занятий - **гимнастику до занятий и физкультминутки**, проводимые 6 раз в неделю. В гимнастике до занятий использовали активные, пассивные и активно-пассивные упражнения. На физкультминутках использовалась система статических упражнений – *стретчинг*, включающая динамические упражнения с удержанием статической позы. Сложность увеличивали постепенно с учетом возрастающих возможностей ученика. **Специально-коррекционные занятия** с направленностью на развитие *силы* выбрали учащиеся 7 классов ЭГ, *быстроты* - учащиеся 1 классов ЭГ. На начальных этапах содержание и методика занятий подстраивалась под индивидуальные особенности ученика, но когда ученик достигал определенных успехов, усложняли содержание и ускоряли темп обучения. В качестве основного средства для развития силы использовали упражнения с самоотягощением, с нестрогим дозируемым внешним отягощением и с использованием сопротивления внешней среды, выполняемые 2-3 подходами с интервалами отдыха от 2 до 3 минут, в зависимости от подготовленности ученика и сложности упражнения. Занятия проводились 3 раза в неделю с общим объемом до 3 часов. В качестве основного средства для развития (коррекции) *быстроты* у учащихся 1 классов использовали двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью с индивидуальным подбором интервала отдыха. В занятиях использовался метод строго регламентированного упражнения. Были включены эстафеты, подвижные и спортивные игры. Для коррекции *гибкости* учащимися 2 класса выбраны **домашние занятия**. Основу содержания комплексов упражнений домашних занятий составили гимнастические упражнения, выполняемые методом круговой тренировки. После определения индивидуального максимального теста (МТ) каждому ученику определялась индивидуальная нагрузка: половина МТ (МТ/2), треть (МТ/3) и т.д. в зависимости от подготовленности учащихся. По мере приспособления к нагрузке число повторений увеличивали: МТ/2 + 1 и т.д. Затем вновь определяется максимальный тест, и учащиеся переходили на новый режим занятий, соответствующий индивидуальным показателям. Для коррекции физического качества «выносливость» учащимся 1 классов

было предложено проведение «дня здоровья» с родителями. В занятия включали медленный непрерывный бег, медленный переменный бег с использованием ускорений на отрезках 100–150 м и т.д. При работе над коррекцией выносливости «выходили» на оптимальную для каждого учащегося частоту пульса и, регулируя интенсивность работы, «удерживали» эту частоту. Коррекция отклонений развития физических качеств осуществлялась на основе варьирования нагрузки (длительность упражнений, количество повторений, интервал и характер отдыха; контроль реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку велся при подсчете ЧСС).

Для повышения «физкультурной образованности родителей» провели обучение по программе «Школа для родителей». Программа включала: теоретическую часть – знакомство с теоретическим материалом (сентябрь и октябрь месяцы, 4 часа) и практическую часть – проведение с детьми «дня здоровья» (25 часов на весь учебный год).

Для повышения мотивации учащихся на совершенствование своих физических кондиций ежемесячно в каждой ЭГ проводили внутригрупповые соревнования. В отчетную информацию по итогам соревнований включались индивидуальные показатели прироста или ухудшения результатов развития физических качеств каждого учащегося.

С детьми всех КГ проводились обычные занятия, направленные на повышение двигательной активности школьников и общее физическое развитие.

В ходе опытно-экспериментальной работы повысилась информированность учителей и учащихся. Опрос учителей физической культуры, показал, что они хорошо осведомлены о физической подготовленности учащихся и знают основные тестовые методики по физической подготовленности. Все 312 учащихся показали свою информированность в индивидуальном уровне физической подготовленности, 12 респондентов допустили неточности в ответах на вопрос о знании ими основных тестовых методик для определения уровня развития физических качеств. Изменилось отношение учащихся к занятиям физической культурой: 209 детей дали положительный ответ; 206 респондентов отметили необходимость занятий физической культурой, 293 респондента показали хорошие знания основ ЗОЖ. В результате организованной учебы для родителей 26 респондентов показали на необходимость заниматься физической культурой для сохранения и укрепления здоровья, 16 респондентов знают тесты по оцениванию физической подготовленности и 10 человек допустили небольшие неточности в ответах.

Достоверно улучшились и показатели развития физических качеств учащихся: если в начале эксперимента средний показатель развития гибкости у девочек составлял 5,1 см, то к концу эксперимента он вырос до 10,0 см. У мальчиков средний показатель развития гибкости увеличился на 4,9 см (с 4,3 см в начале эксперимента до 9,2 см по его окончанию). В КГ девочек показатель гибкости вырос только на 1,7 см, у мальчиков на 1,9 см. **Различия достоверны ( $p < 0,01$ )**. Улучшились показатели развития силы в 2ЭГ: у девушек средний показатель развития силы увеличился на 13 единиц, у юношей – на 6 единиц. **Результаты достоверны ( $p < 0,05$ )**. На 0,5 сек. быстрее стали пробегать дистанцию в 30 метров девочки и юноши 3ЭГ. В 3КГ у девочек и мальчиков это увеличение незначительное. **Различия достоверны ( $p < 0,05$ )**. Достоверно улучшились и результаты гибкости учащихся 4ЭГ: у девочек гибкость улучшилась на 4,5 см, у мальчиков – на 6,0 см. В 4КГ у девушек и мальчиков прирост результатов незначительный: у девочек – 1,8 см, у мальчиков – 1,6 см. **Различия достоверны ( $p < 0,05$ )**. К концу педагогического эксперимента у детей 5ЭГ снизилось время пробегания дистанции в 1000 м: у девочек на – 0,41 сек, у мальчиков – на 0,8 сек. Результаты достоверны ( $p < 0,05$ ).

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие **выводы**:

1. Повышение эффективности организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой основывается на комплексном использовании урочных и внеурочных форм занятий, дающее возможность учителю осуществлять целенаправленную коррекцию образовательного процесса на основе формирования *базовой* (дети с высоким и средним уровнем развития физических качеств, теоретической подготовленностью, положительно относящиеся к занятиям физической культурой) и *коррекционной* (низкий уровень развития физических качеств, знаний основ ЗОЖ, негативное отношение к занятиям физической культурой) групп и *дифференцированием* задач занятий для этих групп учащихся.

2. На основе проблемно-ориентированного анализа существующих подходов к организации физического воспитания школьников разработана модель организации и проведения занятий физической культурой в школе, включающая: *диагностико-информационный этап*, позволяющий получать оперативную информацию с помощью диагностики (анкетирование учителей, учащихся и родителей; социологический опрос, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности);

*деятельностный этап*, дающий возможность учителям физической культуры строить внеурочные занятия по оптимальной организации деятельности учащихся с учетом результатов диагностики и *контрольный этап*, позволяющий контролировать этот процесс и вовремя вносить в него коррективы.

3. Разработанное «информационное портфолио по физической культуре», включающее: *досье* на ребенка, результаты анкетирования и тестирования, теоретические сведения о ЗОЖ и коррекционные комплексы упражнений с методическими указаниями по их применению, обеспечило комплексную индивидуально-групповую поддержку инструктивно-методической направленности педагогических воздействий на школьников экспериментальных групп.

4. Анализ и интерпретация результатов ОЭР свидетельствуют, что повышение эффективности организации и проведения внеурочных форм занятий возможно посредством целенаправленного педагогического воздействия с использованием единой системы диагностики, включающей: *социально-биологический* (физическая подготовленность) и *социально-культурный* критерии (*отношение учащихся к занятиям физической культурой, знания, мотивация детей к занятиям физической культурой, информированность учителей и учеников, «физкультурная образованность» родителей*).

#### **Основные положения диссертационного исследования отражены в следующих публикациях:**

1. Перминова, Н. И. Организация внеурочных форм занятий физической культурой на основе мониторинга / Н. И. Перминова // Образование и наука: Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2009. № 2 (59). С. 114–124 (**издание, рекомендованное ВАК**).

2. Перминова, Н. И. Краткий анализ существующих подходов к организации физического воспитания школьников / Н. И. Перминова // Профессиональное образование. Приложение «Новые педагогические исследования». М., 2007. № 4. С. 14–24.

3. Перминова, Н. И. Педагогическая технология коррекции физической подготовленности учащихся ОУ Дзержинского района / Н. И. Перминова // Сб. научных трудов аспирантов и соискателей НТГСПА. Вып. 5. Нижний Тагил, 2003. С. 68–76.

4. Перминова, Н. И. К проблеме совершенствования организации физического воспитания школьников / Н. И. Перминова // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние,

проблемы, перспективы : материалы II рос. науч.-практ. конф. Екатеринбург: РГППУ, 2004. С. 131–133.

5. Перминова, Н. И. Организационные условия повышения качества физического воспитания школьников / Н. И. Перминова // Организация учебно-воспитательной работы со студентами в профессиональных учебных заведениях : сб. материалов преподавателей и студентов всерос. науч.-практ. конф. «Организация учебно-воспитательной работы со студентами в профессиональных учебных заведениях» / сост. Н. И. Перминова, Н. Н. Кальщикова ; отв. ред. Н. И. Перминова. Нижний Тагил: НТГСПА, 2005. С. 5–9; 69–71.

6. Перминова, Н. И. Концептуальные положения совершенствования физического воспитания школьников на основе проведенных мониторинговых исследований / Н. И. Перминова // Сб. научных трудов аспирантов и соискателей НТГСПА. Вып. 8. Нижний Тагил, 2006. С. 113–117.

7. Перминова, Н. И. Теоретические аспекты организации процесса физического воспитания учащихся / Н. И. Перминова // Теория и практика профессионального образования: педагогический поиск : сб. науч. тр. / под ред. Г. Д. Бухаровой. Вып. 6. Екатеринбург: РГППУ, 2005. С. 94–100.

8. Перминова, Н. И. Педагогические проблемы повышения эффективности организации физического воспитания школьников / Н. И. Перминова // Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни : материалы региональной науч.-практ. конф. 8–9 дек. 2005 г. / под ред. В. С. Быкова. Челябинск : ЮУрГУ – РГТЭУ, 2005. С. 128–129.

9. Перминова, Н. И. Программа учебного курса «Физическая культура в режиме здорового образа жизни студентов / Н. И. Перминова // Актуальные проблемы здоровьесбережения в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях : материалы Всерос. науч.-практ. конф. 25 мая 2007 г. Шадринск: Шадринский гос. пед. ин-т., 2007. С. 134–137.

10. Перминова, Н. И. Анализ состояния кондиционной физической подготовленности школьников Нижнего Тагила на основе мониторинга / Н. И. Перминова // Объединенный научный журнал. М., 2007. № 9 (197). С. 35–41.

11. Перминова, Н. И. Совершенствование физической подготовленности студентов / Н. И. Перминова // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : Всерос. науч.-практ. конф., посвященная 75-летию КГТУ им. А. Н. Туполева : тез. докл. Казань, 7–9 июня 2007 года. Казань : Стар, 2007. С. 27–28.

12. Перминова, Н. И. Модель модификации организационных форм занятий физической культурой на основе мониторинга / Н. И. Перминова // Мониторинг состояния физического здоровья в образовательных учреждениях Свердловской области: состояние, проблемы, перспективы : материалы науч.-практ. конф. 21 нояб. 2007 года / Министерство по физической культуре,

спорту и туризму Свердловской области. Екатеринбург: РГППУ, 2007. С. 12–18.

13. Перминова, Н. И. Модификация содержания внеурочных организационных форм занятий для коррекции отклонений в физической подготовленности школьников / Н. И. Перминова // Экология человека. Научно-практический журнал. Приложение 1. Архангельск, 2008. С. 101–102.

14. Перминова, Н. И. Теоретические аспекты решения проблемы эффективности организации и проведения внеурочных форм занятий физической культурой на основе мониторинга / Н. И. Перминова // Мониторинг физического здоровья в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы : материалы 2-й региональной науч.-практ. конф. 5 нояб. / Министерство по физической культуре, спорту и туризму Свердловской области. Екатеринбург: УрГУ, 2008. С. 89–94.

#### ***Учебные и методические пособия и программы***

15. Перминова, Н. И. Азбука проведения внешкольных занятий физической культурой: практ. пособие для родителей / Н. И. Перминова. Нижний Тагил : Нижнетагил. гос. соц.-пед. акад., 2007. 90 с.

16. Перминова, Н. И. Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе мониторинга физической подготовленности: методические рекомендации / авт.-сост. Н. И. Перминова. Нижний Тагил : НТГСПА, 2008. 88 с.

---

Подписано в печать 24.04.2009. Формат 60x84 1/16.  
Объем 1,39 п.л. Бумага офсетная. Печать оперативная.  
Тираж 120 экз. Заказ № 1264.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом комплексе ТГСХА  
652003 г. Тюмень, ул. Республики, 7

