

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(код и наименование направления подготовки)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Развитие физических качеств у учащихся старших классов
средствами рекреационно-спортивной деятельности»

Студент(ка)

О. Х. Исмадова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В. В. Горелик

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«____» _____ 2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

На бакалаврскую работу Исматовой Ойгуль Хаджиевны по теме:
«Развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами
рекреационно - спортивной деятельности».

Настоящая работа представляет исследование, посвящённое проблеме рекреационно-спортивной деятельности, направленное на развитие физических качеств у девушек старших классов.

Спортивно-рекреационная и туристическая деятельность представляет собой средство физического воспитания, которое осуществляет формирование подходящих условий для оздоровления подрастающего поколения.

Целью исследования является развитие физических качеств у девушек старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

При этом решаются следующие задачи: определение уровня развития физических качеств у девушек старших классов до педагогического эксперимента, разработка программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов, выявление влияния подобранных средств рекреационно-спортивной деятельности на развитие физических качеств у учащихся старших классов.

Согласно гипотезе исследования, организация занятий по физическому воспитанию с учащимися старших классов средствами спортивно-туристической деятельности способствует повышению физических качеств. Результатом работы является то, что представленные в исследовании результаты могут быть использованы в деятельности учителей, тренеров, инструкторов по спорту и рекреации в различных учебных заведениях.

Бакалаврская работа состоит из 53 страниц печатного текста и содержит - введение, три главы, заключение, список использованной литературы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
1.1. Понятие физических качеств в педагогической литературе	8
1.2. Особенности развития физических качеств у учащихся старших классов	13
1.3. Возможности рекреационно-спортивной деятельности в развитии физических качеств у учащихся старших классов	20
Выводы по главе 1	26
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1. Задачи исследования	28
2.2. Методы исследования	28
2.2.3. Педагогический эксперимент	29
2.2.4. Тестирование	34
2.2.5. Методы математической статистики	35
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
3.1. Диагностика уровня развития физических качеств у девушек старших классов.....	37
3.2. Анализ результатов исследования развития физических качеств у девушек старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном мире все большее внимание начинает уделяться спорту. Это особенно актуально для сферы образования, ведь без хорошей физической формы невозможно эффективно овладевать всеми предметами образовательной программы, вести здоровый образ жизни.

Физическая культура располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья. Здоровье формирующие, воспитательные и образовательные возможности физкультурно-спортивной деятельности основаны на новейших научных данных и успешно реализуются в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности [6].

Проанализировав занятия спортом и рекреацией обучающейся молодежи, следует отметить, что существенную часть собственного времени, назначенного на отдых, школьники используют на игры. Отсюда необходимо целесообразность целого подхода к изучению внеурочных занятий, которые считаются факультативными.

Проблема внеурочных занятий сводится к популяризации типов и форм активного отдыха в свободное время, имеющего спортивно-рекреационный характер. Весьма немаловажно воспитать обучающихся не терять бессмысленно свободное от уроков время, а отдавать его играм и развлечениям спортивно-рекреационно-туристического характера.

В ходе учебных занятий в старших классах общеобразовательных средних учебных заведений у обучающихся снижена двигательная активность, возникает угроза психоэмоциональных нагрузок, порождающих усталость. В аналогичных условиях пассивный отдых не обеспечивает абсолютного восстановления.

Таким образом, возникла необходимость использования программы физического воспитания в оздоровительных целях. В связи с этим, следует

комплексное формирование рекреационных занятий: прогулки, походы выходного дня, атлетически-дилетантские обучения, и т.д.

Поскольку рекреационная сфера включает в себя различные разновидности: дворы, стадионы, физкультурно-оздоровительные средоточия, области развлечений, лесопарки, туристические основы, в таком случае более применимым орудием досуговой работы обучающейся молодого поколения является предприятие атлетически-туристической работы.

Спортивно-туристическая деятельность — это один из видов активного отдыха и форма проведения спортивно-оздоровительных мероприятий. Функции рекреации формируются ее целями: расслабиться, сменив не только обстановку, но и характер работы; приобрести запас бодрости, это одна из форм общения с друзьями, природой, укрепления здоровья, воспитания физиологических качеств и навыков. Отсюда, значимость данной проблемы исследования заключается в том, что физическое развитие обучающейся молодежи старших классов образовательных средних учебных заведений, колледжей, профтехучилищ в форме рекреационной деятельности решает воспитательные, спортивные, оздоровительные, познавательные, коммуникативные задачи.

На необходимость физического развития у школьников указывают в своих работах В.И.Лях [15], А.П.Матвеев [18], В.С.Быков [6], О.Н.Маркова [17] и другие исследователи.

Таким образом, содержание школьного образования должно обеспечить развитие физических качеств учащихся старших классов.

На основании вышесказанного представляется актуальным изучить тему развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

Отметим, что огромное влияние на развитие физических качеств учащихся старших классов оказывает рекреационно-спортивная

деятельность. Однако практики использования рекреационно-спортивной деятельности как средства развития физических качеств учащихся старших классов недостаточно.

На основании вышеизложенного, нами было установлено противоречие между необходимостью развития физических качеств у учащихся старших классов, и недостаточным использованием рекреационно-спортивной деятельности в данном процессе.

Выявленное противоречие позволило нам обозначить проблему исследования: какова возможность развития физических качеств у девушек старших классов посредством рекреационно-спортивной деятельности?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности».

Цель: изучение учебного процесса физического воспитания с использованием рекреационно-спортивной деятельности учащихся старших классов в МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию с использованием рекреационно-спортивной деятельности детей старших классов в МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска.

Предмет исследования: программа рекреационно-спортивной деятельности, направленная на развитие физических качеств у девушек старших классов.

Гипотеза: предполагалось, что организация занятий по физическому воспитанию с учащимися старших классов средствами спортивно-туристической деятельности способствует повышению физических качеств.

Задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств у учащихся старших классов до педагогического эксперимента.

2. Разработать программу рекреационно-спортивной деятельности, направленную на развитие физических качеств у девушек старших классов.

3. Выявить влияние подобранных средств рекреационно-спортивной деятельности на развитие физических качеств у учащихся старших классов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме; психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Теоретической основой исследования являются работы Н.Ф. Виноградовой, Г. А. Марковой, Л. В. Загик, С. А. Козловой, И. С. Хомякова, Л. Д. Вавиловой, Н. А. Стародубовой, Ш.А. Амоношвили, Р.С. Буре, А.В. Запорожца, М.И. Лисиной, В.А. Сухомлинского, И.В. Сушковой, А.С. Спиваковской, Н.Е. Щурковой и многие другие.

Научная значимость результатов исследования заключается в расширении и углублении представлений о системе организации и проведения внеурочных занятий по спорту и рекреации в учебных заведениях, что даст возможность более полно воплотить в жизнь идею полезного использования свободного времени учащихся.

Практическая значимость полученных результатов исследования состоит в том, что сформулированные практические рекомендации для учителей и инструкторов по спорту и рекреации, способствуют повышению качества внеурочных форм занятий в учебных заведениях.

Структура работы имеет введение, три главы, заключение, список использованной литературы и приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Понятие физических качеств в педагогической литературе

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития присущих человеку физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [11].

Двигательные качества - качественные особенности двигательного действия. Оба термина правомерны, так как они лишь акцентируют внимание на разные факторы, определяющие качественные особенности двигательного действия.

Кратко рассмотрим основные физические качества. Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включённых в подвижную игру с меняющимися условиями или усложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребёнка, затратившего на выполнение задания минимальное время.

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление [26].

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Важным физическим качеством человека является выносливость. Выносливость многими специалистами определяется, как способность человека выполнять непрерывную динамическую работу определённой мощности (чаще всего большой или умеренной) в течение длительного времени [6].

Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности [26].

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений различают такие виды выносливости как силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Сила - физическое качество, свойство движения, характеризующееся способностью человека в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

В основе разного физического развития ребенка лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей); физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения); биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения); телесные (длина тела и конечностей, массы тела, массы мышечной и жировой ткани); хромосомные (генные) [7].

Физические движения развиваются в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание – это система мероприятий, направленных на воспитание здоровой, всесторонне развитой личности средствами физкультуры и спорта и естественными силами природы (вода, свежий воздух, солнце) [2].

В широком смысле физическое развитие предполагает изменение морфологических (строения, объем мышц) и функциональных (развитие силы, ловкости, точности движений, выносливости и т. п.) особенностей организма школьника.

Выделяют следующие принципы физического развития детей младшего школьного возраста.

Принцип непрерывности. Данный принцип, основан на ряде положений: физическое воспитание – это целостный, непрерывный процесс, который состоит из системы последовательных занятий, построенных по принципу «от простого к сложному»; преемственность физических занятий, используемых педагогом во время организации занятий, важным является соблюдение систематичности проводимых занятий и интервала между ними (важно не допускать большого интервала между занятиями).

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха. Данный принцип основан на разумности физических нагрузок, их чередования с отдыхом, который обеспечивает восстановление работоспособности организма. Система чередования нагрузок и отдыха должна строиться на основании разновременности, с целью достижения максимального результата от занятий и процесса восстановления (отдыха). Большое значение имеет и интервал времени между занятиями и отдыхом. В том случае, если интервал между занятиями слишком длинный, то достигнутый эффект может быть ослаблен или частично потерян. В этом случае возникает необходимость повторения пройденных ранее занятий, и восстанавливать физическую форму.

Таким образом, специфичность данного принципа выражена в строго установленной системе чередования отдыха и физических нагрузок. Реализация принципа достигается путем:

- рационального повторения физических занятий;
- рационального чередования отдыха и нагрузок;
- вариативностью и повторностью нагрузок и заданий.

Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий. Согласно данному принципу эффективность физических занятий находится в зависимости от систематического повышения требований к двигательным умениям. Повышение требований осуществляется за счет увеличения нагрузок, усложнения заданий и т.д. Физические занятия, согласно данному принципу, должны выстраиваться по принципу прогресса, то есть постоянного и систематического усложнения заданий, на основании имеющихся навыков и умений. Важным условием является то, что усложнения занятий и увеличение нагрузки должно осуществляться на основании достигнутых результатов и быть рациональным.

Не стоит допускать перегрузок детей, посредством недоступных им занятий, в силу физического несовершенства. Такой подход может отрицательно сказаться не только на физическом здоровье детей, но и сформировать негативное отношение к занятиям физической культурой. Таким образом, данный принцип предусматривает постепенное и планомерное увеличение физической нагрузки и сложности физических упражнений, в соответствии с возможностями детей и имеющимися у них навыками.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Данный принцип предусматривает два основных положения, на основании которых определены типичные формы динамики общей нагрузки на организм детей в процессе физического воспитания: осознание возможностей

каждого ребенка, имеющихся у него знаний, умений и навыков, умения применять их в повседневной жизни; формирование и развитие инициативности, самостоятельности, активного и творческого отношения к занятиям физической культурой.

Принцип наглядности. Согласно данному принципу, эффективность физического воспитания во многом зависит от привлечения органов чувств ребенка в процессе занятий физической культурой. Принято выделять три формы наглядности: зрительная наглядность: показа движений, чтение пособий, методической литературы и т.д.; звуковая наглядность: осуществляется в виде различных звуковых сигналов (словесные команды, свисток, хлопki и т.д.); двигательная наглядность: наиболее важный вид наглядности, особенно при обучении новым и сложным двигательным действиям (уточнение движений, динамика движений, амплитуда и т.д.).

Принцип доступности и индивидуализации. При реализации принципа доступности спортивному педагогу необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся, как они переносят нагрузку, и какой объём могут выполнить. Необходимо также учитывать интеллектуальное развитие занимающихся, их субъективные установки, целеустремлённость, желание и волевое проявление в освоении двигательных действий.

Взаимосвязь, основу которой составляют здоровый образ жизни и физическое воспитание создают возможности для всестороннего развития личности в перечисленных ниже областях. Стоит учесть, что развитие личности этими средствами является специфичным процессом, который невозможно заменить иными методами.

- Моральное воспитание. Во время занятий физкультурой человек испытывает физическую нагрузку. Она играет огромную роль в получении человеком таких качеств, как сила воли, дисциплинированность, решительность, выдержка, самообладание, смелость, уверенность.

Соревнования в спортивной среде раскрывают многие моральные качества, например, уважение, честность;

- Умственное. Регулярные занятия физической культурой повышают умственную работоспособность. В период активной умственной работы необходимо проведение регулярных спортивных занятий. Однако подбирать систему упражнений требуется в соответствии с индивидуальными особенностями человека и его уровнем возможностей;

- Эстетическое. Средствами физических упражнений тело человека гармонично развивается не только с визуальной стороны, но и с внутренней, заключающейся в приобретении утонченных выразительных движений, двигательной активности. После занятия человек испытывает эстетическое удовольствие, созданное собственными силами. Этот факт повышает значимость здорового образа жизни, заставляя человека соблюдать все его элементы с целью достижения максимального результата;

- Трудовое. Физическое воспитание наделяет человека качествами, которые подготавливают его организм к выполнению полезного обществу труда или работы. Этот тип развивает целенаправленность, трудолюбие, сознательную ответственность за свой труд [21].

Таким образом, физические качества - качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных

1.2. Особенности развития физических качеств у учащихся старших классов

Многие специалисты, занимающиеся в рамках теории физического воспитания, единодушны в том, что на развитие физических качеств прежде всего оказывает влияние фактор возраста.

Учащиеся старших классов относятся к подросткам. Кратко опишем психологические и физиологические особенности данного возраста. Подростки – это особая социально-демографическая категория граждан, которая обладает спецификой экономического положения, а также нравов и мировоззрения. В целом, подростки обладают особой гибкостью психики, поэтому в этом возрасте им проще всего навязать какие-либо ценности, приучить к определенным манерам поведения, а также привлечь к некоторым видам деятельности. Учитывая отсутствие опыта, они прибегают к советам со стороны старших, но при этом стремятся расширять свои собственные социальные связи [16].

В подростковом возрасте человек уже начинает раскрываться как личность, проявляя свои особенные черты, уникальность мировоззрения. Он стремится к тому, чтобы найти таких же близких по духу и интересам собеседников, которые могут стать ему друзьями. Если подросток испытывает гиперопеку со стороны родителей, то он также стремится уйти от нее, проявлять больше самостоятельности и независимости в собственных решениях. Иногда это становится причиной того, что подростки принимают не самые верные жизненные решения, и не могут формировать свою точку зрения, так как попадают под влияние других подростков, возможно, более старшего возраста или более авторитетных. Желая закрепиться в компании, он начинает подражать остальным, не осознавая, что тем самым стирает собственную индивидуальность [4].

В социальном плане подростки продолжают уже существующий социальный путь, так как всё так же являются школьниками, находятся на иждивении и являются частично дееспособными. Темп развития психики заметно превышает темп развития психики взрослого, от чего и считается, что психологически данный возраст весьма противоречив.

Новообразования юношеского возраста являются:

- повышенная возбудимость, частая смена настроения (плаксивость, агрессивность, негативизм, апатия);
- чувство взрослости – потребность подростка в отношении к себе как к взрослому;
- склонность к рефлексии (как правило, самопознание происходит за счет сравнения себя с другими людьми, из-за чего нередко возможно развитие кризиса);
- развитие волевых качеств;
- интерес к противоположному полу и начало романтических отношений;
- развитие самосознания и формирование идеала личности; самоопределение [30].

Д.Б. Эльконин полагал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится интимно-личное общение со сверстниками (это деятельность, в процессе которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней также формируется самосознание). Другая точка зрения принадлежит Д.И. Фельдштейну. Он говорит, что ведущей является общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая, неоплачиваемая деятельность. Главной особенностью этой деятельности будет то, что подросток воспринимает ее как реально значимую. Мотив общественно полезной деятельности подростка - быть лично ответственным, самостоятельным [1].

Основные потребности в социализации подростка проявляются в желании приобщения к сверстникам и отделения от взрослых людей. Также важным является потребность подростка в признании людьми его самостоятельности и притязаний на права и свободы своей личности [10].

У старших подростков основным видом поведения является коллективно-групповое. Потребность в общении со сверстниками, которую

не может заменить жизнь и взаимоотношения с родителями, возникает у детей очень рано и с возрастом только усиливается. Характер общения с ровесниками, такого важного для ребенка в пубертатном возрасте, можно подразделить по возрастным группам:

- 10-12 лет. Потребность в нахождении в обществе ровесников, совместной деятельности.

- 13-14 лет. Потребность в утверждении собственной персоны в иерархии подросткового общества, желание занять нужную позицию среди ровесников.

- 15-17 лет. Превалирование стремления к независимости, признания важности своей личности [18].

Интимно-личностное общение сменяет учебную деятельность, которая являлась основной для младшего школьного периода. Учебная деятельность в какой-то степени остается актуальной, но в психологическом отношении всё же смещается на второй план. В общении со сверстниками происходит проигрывание разных социальных ролей и сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества».

Потребность в самоутверждении – направленность подростка на поиски, выявления и реализации своей индивидуальности, уникальности в системе социальных связей. Как правило, в подростковых сообществах, несмотря на все отрицание модели поведения взрослых, устанавливается иерархия общепринятых человеческих ценностей. Возможны различные видовые искажения, которые зависят от воспитания и окружающей среды, но основополагающими являются честность, верность, товарищество и прочие нормы поведения в обществе.

Во взаимоотношениях со взрослыми принято говорить об эмансипации подростка, отделении его от общества взрослых и некоторых его правил.

При этом социальные отношения со взрослым носят двойственный характер. Подросток рассчитывает на равенства и закрепление своих прав

наравне со всеми представителями общества, ведь он уже взрослый. Одновременно с этим подростку необходима поддержка, защита со стороны взрослых. Сохранение прежних форм контроля над деятельностью подростка при этом вызывают бурный протест [4].

Характерное конфликтное поведение в социальных взаимоотношениях проявляется в любом случае, однако его выраженность и интенсивность во много зависят от манеры общения взрослого, его уважительного отношения к личности подростка.

В начале подросткового возраста у ребенка проявляется стремление уподобляться взрослым. Чувство взрослости – центральное новообразование этого возраста, по Л. С. Выготскому. Все подростки стремятся приобрести качества взрослого человека, это усиливается, когда взрослые начинают относиться к подросткам более серьезно. В старшем подростковом возрасте мальчики занимаются саморазвитием у себя волевых личностных качеств. Объект подражания – старшие товарищи. Среди современных подростков распространенным способом саморазвития являются занятия видами спорта с большой физической нагрузкой, где необходимо приложить силу [12].

Волевые качества, сформированные в ходе таких нагрузок, переходят на другие виды деятельности. Для эмоциональной сферы подростков характерно:

- Большая эмоциональная возбудимость. Подростки часто проявляют вспыльчивость, бурную реакцию на что-либо: их чувства проявляются наиболее ярко, они отстаивают свои интересы, взгляды, мнение. На любую критику или несправедливость к себе или товарищам могут не сдержаться и выплеснуть эмоции;

- Устойчивость эмоциональных переживаний. По сравнению с детьми младшего школьного возраста подростки долго помнят обиды и неприятные ситуации;

- Подросток всегда ожидает страх, это проявляется в тревожности. Повышение тревожности связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, который вызывает различные эмоции;

- Подросток отличается противоречивостью чувств, неопределенностью: они могут защищать своего товарища, понимая, что он достоин осуждения;

- Возникновение переживаний не только по поводу оценки других, но и самооценки, проявляющейся в результате роста самосознания;

- Развитое чувство принадлежности к группе, появление страха быть отверженным;

- Высокие требования к дружбе – общие интересы, нравственные чувства и т.д.;

- Чувство патриотизма [9].

В подростковый период рост ребенка может достигать 3-5 см в год. Особенно прибавка роста отмечается в 12 лет у девочек, достигая 9 см в год, у мальчиков позже - в 14 лет, они вырастают на 10-12 см. Эти данные усредненные, для каждого человека они различны, так как рост зависит от многих факторов (наследственности, питания, физических нагрузок). Кости таза приобретают форму и размеры, характерные для взрослых.

До 13 лет завершается в основном развитие ловкости. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4-5 до 7-8 лет. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости и у 15-16-летних спортсменов. Точность движения в 2 раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста.

В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет.

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движении, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в

предельных наклонах туловища), наблюдается, как правило, до 12-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно-воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. [5]

Наибольший прирост наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила, с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10-12, а у мальчиков - с 13-14. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 13-14 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 16-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого. Своего максимального уровня она достигнет к 25-30 годам [7].

Таким образом, подростковый возраст является сенситивным периодом для развития двигательных качеств. В этот период ребёнок овладевает основными двигательными действиями, готовится к овладению нормативными упражнениями, в беге, прыжках, метаниях. Подготовка детей к выполнению нормативных упражнений, в особенности прыжковых является педагогической задачей.

При физических тренировках детей подросткового возраста для развития двигательных качеств В.И. Лях советует следовать таким дидактическим принципам, как систематичность, последовательность, индивидуализация, использование сопряженного метода [19].

В этом возрасте одной из главных задач развития двигательных качеств становится тренировка обширного базиса (под этим понимается фонд

двигательных навыков и умений). Именно на его основе становится возможным дальнейшее всестороннее развитие двигательных качеств. Для благополучного решения этой педагогической проблемы целесообразно использовать широкий круг двигательных действий. В связи с этим обычно используют всевозможные упражнения, чаще всего новые для учеников или необычные, при этом большую часть из них можно классифицировать как координационные.

Таким образом, многие специалисты, занимающиеся в рамках теории физического воспитания, единодушны в том, что на развитие двигательных качеств прежде всего оказывает влияние фактор возраста. Дети старшего школьного возраста относятся к подросткам. Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития двигательных качеств. В этот период ребёнок овладевает основными двигательными действиями, готовится к овладению нормативными упражнениями, в беге, прыжках, метаниях. Подготовка детей к выполнению нормативных упражнений, в особенности прыжковых является педагогической задачей. При физических тренировках детей подросткового возраста для развития двигательных качеств В.И. Лях советует следовать таким дидактическим принципам, как систематичность, последовательность, индивидуализация, использование сопряженного метода.

1.3. Возможности рекреационно-спортивной деятельности в развитии физических качеств у учащихся старших классов

По мнению А.Г. Комкова, Е.В. Антиповой у современных подростков значительно снижена двигательная активность, что обусловлено с условиями, в которых они проживают, значительным количеством поступающей информации и необходимостью ее переработки, потребностью в восприятии большого количества информации. Именно эти условия жизни

подростков актуализируют необходимость привлечения их систематическим занятиям спортом и рекреацией [13].

Основы физического воспитания и формирования обучающихся закладываются в общеобразовательной школе. Единые проблемы физического воспитания обучающихся предусматривают:

1. Помощь правильному физическому развитию и укреплению здоровья;
2. Формирование двигательных качеств. Способность человека к многоплановой двигательной деятельности гарантируется только значительным и правильным развитием всех физических качеств - силы, быстроты, выносливости и ловкости;
3. Развитие двигательных умений и навыков [8].

Физическая культура в школе считается обязательной составляющей развития общей культуры личности современного человека. Установлено, что любая сфера обучения использует общие и характерные для неё ресурсы. Усовершенствование физических качеств стало неотъемлемым условием каждого урока.

Большое количество различных форм туристической деятельности, осуществление позитивного воздействия на молодой организм ученика, позволяет применять спортивно–рекреационную деятельность в качестве средства для физического воспитания обучающегося.

Различные путешествия в выходные дни, в каникулярное время, поездки на природу совместно с родителями, походы в горы и т.д. представляют собой способы осуществления внеклассной работы в образовательном пространстве учебных заведений [22].

В настоящее время спортивно – рекреационной деятельности в программах образовательных учреждений в рамках реализации ФГОС нового поколения уделяется достаточно большое внимание. Это касается вопросов проведения различных спортивных мероприятий, физкультурно – массовой

деятельности, а также проведения ежемесячных дней спорта и здорового образа жизни.

При реализации ФГОС нового поколения широкую значимость имеет участие в различных внутришкольных соревнованиях, а также в туристических слетах как внутри конкретно взятого учебного заведения, так и между образовательными организациями района или города.

Туризм в воспитательно - образовательной деятельности занимает значительное место и имеет образовательную, оздоровительную и воспитательную ценность [8].

Достаточно часто классные руководители вместе с родителями по окончании учебного года проводят походы выходного дня, при этом они создают ощущение праздничного окончания года как для учеников, так и для родителей и психолого – педагогического коллектива учебного заведения.

В настоящее время разработана и применяется на практике Концепция организации взаимодействия при осуществлении комплексной работы в сфере спортивно – рекреационной деятельности для подрастающего поколения.

На территории муниципальных образований, а также сельских поселений имеются различные центры творчества учеников. По функционалу преподавателям дополнительного образования отдается роль наставника при подготовке ребенка (подростка) к спортивным занятиям.

Важную роль в подготовке к туристической деятельности играет обучение детей ориентированию, у детей формируются навыки ориентировки в пространстве и на определенной местности, развивается глазомер, ловкость, быстрота реакции. Это могут быть игры-задания по отыскиванию заданного предмета, целенаправленное движение по стрелкам-ориентирам с указанием направлений: вправо, влево, вперед, назад и т. д., разработка карты- схемы или плана участка или территории школьного учреждения, действия по словесным командам. В результате проведения

такой предварительной работы у детей развивается двигательная координация, скоростно-силовые качества, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, воля и целеустремленность [9].

Также важны игры-эксперименты, в которых дети знакомятся со свойствами природных объектов, предметов, природными явлениями, учатся применять полученные знания в практической деятельности. Для самостоятельных исследований дети используют карты схемы.

Главную роль в подготовке к выходу на туристскую тропу несёт подвижная игра на развитие всех физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и т. д.; гимнастика, закаливающие процедуры. Основные задачи каждого путешествия: закаливание детского организма, тренировка и закрепление физических качеств, активный отдых, и, конечно – познание родного края, воспитание патриотических чувств, заботливого отношения к природе, умения видеть, ценить и преумножать ее богатства [22].

На конечном пункте следования организуются мероприятия спортивно - развлекательного характера с элементами эстафеты, состязаний, с применением полученных навыков. Для детей очень важен эмоциональный настрой и эмоциональное состояние при проведении подобных мероприятий, иначе цель путешествия не будет достигнута. Поэтому желательно продумать и приготовить различные интересные атрибуты для игр и соревнований, как по пути следования группы, так и в конечном пункте. Детей могут встречать сказочные персонажи и герои литературных произведений. Для детей весь поход - это игра, где они активно участвуют и учатся поступать согласно создавшейся ситуации, они очень энергичны, и направить энергию в нужное русло – задача педагогов [1].

При организации различных туристических мероприятий ученики активно развивают стойкость, физическую выносливость, а также навыки передвижения и ориентирования в нестандартной ситуации, приобретают

действенный опыт коллективного взаимодействия друг с другом, а также возможностей для руководства этапом и подчинения старшим и другим членам коллектива в походе. Во время туристического похода ученики в практике применения осуществляют усвоение основных норм более ответственного и стабильного отношения к окружающей природе.

Школьные туристские отряды принимают активное участие во Всесоюзном походе современной молодежи по местам революционной, военной и трудовой славы советского народа, активно участвуют в экспедиционной деятельности «Летопись Великой Отечественной», а также других мероприятиях, связанных с развитием патриотизма и героизма защитников нашей Родины.

Для качественной подготовки, организации и проведения различных туристических походов вместе с преподавателями физической культуры приглашаются вожатые, родители, представители организаций – партнёров и шефы. Руководитель туристического похода несёт всю полноту ответственности за дозированный состав физических нагрузок, за выполнение на практике основных правил охраны жизни и здоровья учеников, правил техники безопасности на воде и в дороге. Во время организации туристических походов проводится активная воспитательная работа [19].

Организация спортивно–рекреационной деятельности представляет собой существенно значимое средство для активного отдыха и осуществления комплексного физического воспитания. При организации туристических путешествий учащиеся имеют возможность укрепления собственного здоровья, формирования силы, стойкости, различных умений, имеют возможность закаливать собственный организм, также в процессе осуществления туристических походов, ученики приобретают практические навыки и знания при ориентации на местности, при преодолении различных препятствий, а также развития навыков самообслуживания.

Развитие спортивно–рекреационной деятельности активным образом содействует процессу воспитания необходимых моральных качеств личности современного ученика: при этом важную роль играет взаимоподдержки, использование основ взаимовыручки, а также организованности и выдержки [7].

Для современного образовательного пространства при развитии качеств личности ученика при спортивно–рекреационной деятельности большую значимость имеет развитие отзывчивости, интереса по отношению к своим друзьям, развитию принципиальности, смелости, а также лидерских качеств личности.

При осуществлении деятельности большое внимание имеет активное применение различных двигательных действий во время уроков физкультуры, которые связаны с умением преодолевать препятствия, лазать, ходить по прямой из извилистой линиям, а также при реализации различных водных преград.

В современной действительности спортивно–рекреационной деятельности являет собой достаточно широкие возможности, которые можно использовать для комплексного исследования истории и современного развития Российской Федерации, а также отдельно взятых её регионов. Обучение спортивно–рекреационной деятельности создаёт условия для приобщения учеников к осуществлению продолжительных по времени физических усилий [21].

Необходимость в овладении туристических навыков, знаний, умений и компетенций, а также максимальная заинтересованность представителей подрастающего поколения к осуществлению туристических походов активно содействует увеличению значимости роли физического воспитания в жизненном укладе современного ученика.

При комплексном развитии различных прикладных и вспомогательных навыков большое значение приобретают использование различных

естественных движений, к которым можно отнести лазание, плавание, прыжки и метания, а также комплекс различных упражнений, необходимых для развития.

Возможности максимально увеличить устойчивость к различным воздействиям внешней среды у современного ученика, напрямую связаны с использованием комплексов упражнений, которые направлены на улучшение различных качеств и свойств личности, а также дающих тренировочный эффект для деятельности и организации основных процессов жизнедеятельности.

Осуществление комплексной спортивно–рекреационной деятельности представляет собой эффективную модель обучения и воспитания культуры, считается при этом значимой формой для осуществления внеклассной работы с учениками различных возрастных категорий, что необходимо ввести в ежегодный план деятельности школьного коллектива и классного руководителя.

Осуществление составления отчетов классных руководителей с периодичностью представляет собой эффективную форму контроля. Достижения организации массовой туристической работы находятся в зависимости от руководителя образовательного учреждения.

Итак, спортивно–рекреационная деятельность содействует развитию активной жизненной позиции юного человека.

Выводы по главе 1

Физические качества - качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных.

Многие специалисты, занимающиеся в рамках теории физического воспитания, единодушны в том, что на развитие двигательных качеств

прежде всего оказывает влияние фактор возраста. Дети старшего школьного возраста относятся к подросткам. Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития двигательных качеств. В этот период ребёнок овладевает основными двигательными действиями, готовится к овладению нормативными упражнениями, в беге, прыжках, метаниях. Подготовка детей к выполнению нормативных упражнений, в особенности прыжковых является педагогической задачей. При физических тренировках детей подросткового возраста для развития двигательных качеств В.И. Лях советует следовать таким дидактическим принципам, как систематичность, последовательность, индивидуализация, использование сопряженного метода.

Спортивно-рекреационная деятельность представляет собой средство физического воспитания, которое осуществляет формирование подходящих условий для оздоровления подрастающего поколения.

Организация спортивно–рекреационной деятельности представляет собой существенно - значимое средство для активного отдыха и осуществления комплексного физического воспитания. При организации туристических путешествий учащиеся имеют возможность укрепления собственного здоровья, формирования силы, стойкости, различных умений, имеют возможность закаливать собственный организм, также в процессе осуществления туристических походов, ученики приобретают практические навыки и знания при ориентации на местности, при преодолении различных препятствий, а также развития навыков самообслуживания.

ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

Цель: изучение учебного процесса физического воспитания с использованием рекреационно-спортивной деятельности учащихся старших классов в МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска.

Задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств у учащихся старших классов до педагогического эксперимента.
2. Разработать программу рекреационно-спортивной деятельности, направленную на развитие физических качеств у девушек старших классов.
3. Выявить влияние подобранных средств рекреационно-спортивной деятельности на развитие физических качеств у учащихся старших классов.

2.2. Методы исследования

Метод анализа научно-методической литературы – представить объективный анализ имеющихся по конкретной проблеме литературных данных.

При анализе научно-методической литературы нами была проведена следующая работа:

- составление библиографии - ассортимента отобранных по теме источников;
- конспектирование - ведение более детализированных записей, базу которых составляет выделение основных мыслей работы;
- цитирование — дословная запись выражений, либо цифровых данных, содержащихся в литературном источнике.

Нами была изучена и проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, педагогики и психологии.

Анализировалась специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

2.2.2. Педагогическое наблюдение

Наблюдение проводилось во время занятий, в ходе оценки уровня развития двигательных способностей детей, с целью контроля, за выполнением и ходом педагогического эксперимента.

2.2.3. Педагогический эксперимент

Суть педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности применения программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов. База исследования: МБОУ СОШ № 12.

В данном исследовании испытуемые девушки в количестве 40 человек в возрасте 16-17 лет. При этом 20 человек составили экспериментальную группу, и 20 – контрольную. В экспериментальной группе проводились занятия по программе рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось.

В соответствии с общими задачами нашего исследования на формирующем этапе было необходимо разработать программу рекреационно-спортивной деятельности, направленную на развитие физических качеств у девушек старших классов, для этого необходимо:

- разработать комплекс упражнений по развитию физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности;

- практически реализовать разработанный комплекс упражнений;
- сравнить результаты уровней развития физических качеств учащихся старших классов до и после проведения программы.

Рассмотрим последовательно:

Программа была разработана нами с учётом:

- 1) гипотезы исследования;
- 2) выводов, сделанных при анализе теоретических положений об особенностях развития физических качеств у учащихся старших классов;
- 3) проблем развития физических качеств у учащихся старших классов, выявленных по итогам проведения констатирующего эксперимента.

Цель программы: развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма.

Основные задачи программы:

- осуществить подбор упражнений, направленных на развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности;
- продумать использование игровых моментов для развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности;
- разработать и реализовать комплекс упражнений;
- оценить их эффективность.

Занятия проводились нами только в экспериментальной группе. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось.

Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю.

Также были проведены физкультминутки и день здоровья.

Продолжительность одного занятия: 60 минут.

Опишем ход занятий:

1. Приветствие – 5 минут;
2. Разминка – 10 минут;

2. Основная часть – 40 минут;
3. Подведение итогов занятия – 5 минут.

Для развития физических качеств старшеклассниц, большое внимание было уделено разминке.

Опишем ход её проведения.

Разминка:

1.Разновидность ходьбы

- ходьба на носках,
- на пятках,
- на наружной стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в полу приседе
- ходьба в приседе
- разворот туловищем на каждый шаг,
- ходьба с наклонами туловища вперед, назад, в стороны,
- шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе,

2. Бег с элементами:

- бег с крестным шагом;
- левым боком,
- правым боком,
- вперед,
- бег приставным шагом;
- правым боком,
- левым боком,
- бег с высоким подниманием бедра,
- бег с захлестыванием голени,
- бег с подниманием прямых ног;
- вперед, назад, вправо, влево,
- бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора,

Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. Отдых.

3. Разминка на месте.

Наклоны головы - вперед, назад,

Круговые вращения головой;

-круги влево, вправо,

Упражнение для рук и плечевого пояса

-круговые вращения, кисти в замок;

-влево, вправо,

-в локтевых суставах;

- вперед, назад,

- вращения прямых рук в плечевых суставах;

-вперед, назад.

В качестве рекреационной деятельности нами проводились физкультминутки и День здоровья.

Мы проводили следующие физкультминутки:

1. Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую разгрузку:

- Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

- Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой - кончик носа.

2. Физминутки на общее развитие организма детей:

- «Петрушка». Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

- «Потягивание кошечки». Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

Конспект Дня здоровья представлен в Приложении.

После разминки нами проводилась основная часть занятия, которая проводилась на скалодроме и включала следующие маршруты. На каждом занятии проводился один из указанных маршрутов:

1. «Пирамиды». Не отвязываясь от веревки и не отдыхая между подходами, выполнить восхождение по точкам 5с, 6а, 6а+, 6b и обратно от 6b до 5с. Если ученик срывался ниже середины маршрута, тогда начинал упражнение заново. Если же ученик падал после середины маршрута, то переходил к следующей трассе. К концу пирамиды ученики должны были пролезть 8 маршрутов без отдыха между ними. (4 маршрута по возрастающей и 4 по убывающей).

2. «Интервалы». Тренировка состоит из серии 4-х минутных лазательных подходов с 5-ти минутным отдыхом между ними.

Суть: один ученик лазает (с нижней или верхней страховкой) на протяжении 4-х минут, партнер страхует его. На смену страхующего дана 1 минута.

Если ученик пролез маршрут до истечения 4-х минут, то сразу начинал спускаться лазанием вниз, пока не закончатся 4 минуты. По истечении 4-х минут он спускался вниз и менялся с партнером.

3. Траверс с ограничениями.

Использовалась вертикальная стена, ширина которой позволяла пролезть траверсом от 6 до 9 м. 1 круг - это траверс туда-обратно.

Делалось 4 круга с разными вариантами «ограничений» в каждом из них. Сначала пролезался траверс, используя только откидки. Есть все зацепки для рук и ног, но ученик мог использовать только боковую часть зацепки для рук.

Второй траверс – исключение пальцев: использовались только 2 пальца на каждой руке.

Третий круг проходилась, используя, только хват щипком.

В четвертом кругу лезли траверсом, используя только одну руку.

2.2.4. Тестирование двигательных качеств

В практике физической культуры и спорта тестирование используется для контроля над состоянием учащегося, т.е. производится систематическая оценка уровня тренированности испытуемого.

Для диагностики уровня развития физических качеств испытуемых использовались тесты:

1. Подтягивание на высокой перекладине, при этом:
 - 14 и более подтягиваний – высокий уровень развития силы;
 - 11-13 подтягиваний – выше среднего уровня развития силы;
 - 8-10 подтягиваний – средний уровень развития силы;
 - 7 и менее подтягиваний – низкий уровень развития силы.

Процедура тестирования. Из виса хватом сверху, ноги вместе. Сгибать руки до момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнение следует выполнять без рывков, не сгибая ноги. Обратить внимание на одновременное сгибание рук, «отдых» в висе не более 3 секунд, на прямые ноги (нельзя сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах). Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество подтягиваний.

2. Тест на определение скоростных качеств – быстрый бег с высокого старта 100 м:

- 14.4 секунд и менее – высокий уровень;
- 14.5 - 14.9 секунд – выше среднего уровня;
- 15.0 – 15.5 секунд – средний уровень;
- 15.6 и более секунд – низкий уровень.

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места:

- 220 и более см – высокий уровень;
- 219 – 210 см – выше среднего уровня;
- 209 – 191 см – средний уровень;
- 190 – и менее – низкий уровень.

Первичная диагностика проводилась в конце сентября 2017 г. на базе МБОУ СОШ №12.

2.2.5. Методы математической статистики

Все полученные материалы исследования были подвергнуты математико-статистической обработке с использованием табличного редактора Microsoft EXCEL 2010. При этом сравнительный анализ полученных данных был определён с помощью t-критерия Стьюдента.

t-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться как в случаях сравнения независимых выборок, так и при сравнении связанных совокупностей.

В нашем случае сравнивались независимые выборки (экспериментальная и контрольная группы на контрольном этапе исследования).

2.3. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев в МБОУ СОШ №12.

На первом этапе мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению особенностей функционального состояния детей старшего школьного возраста. Был определён объект, предмет, гипотеза бакалаврской работы, поставлены задачи.

На втором этапе мы проводили педагогический эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по исследовательской работе и подготовлены методические рекомендации.

Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю.

Третий этап был связан с завершением бакалаврской работы. В этот период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли работу в соответствии с требованиями ГАК.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Диагностика уровня развития физических качеств у девушек старших классов

С целью диагностики уровня развития физических качеств у девушек старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности, было применено:

- один раз в неделю проводились:

«День Здоровья», спортивные праздники, соревнования,

«Весёлые старты», физкультминутки:

Конспект дня здоровья

Цель: воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта, представления на тему здоровья.

ЛИНЕЙКА ЗДОРОВЬЯ

Построение. Ведущие приветствуют ребят и взрослых:

Ведущий 1:

Физкультура - залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой - полезно, веселой физкультурой- вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. Не верите? Это мы сегодня и проверим!

Программа спортивных соревнований

«Веселые старты»

1. «Извилистая дорожка». Задание: Ведение мяча ногой вокруг кеглей.
2. «Бег с ведерками» Задание: На другую сторону спортзала перенести ведерки с грузом.
3. «Лошадка»
Задание: Одному участнику завязывают глаза, надевают на него «вожжи». Второй ученик, управляя вожжами, должен провести коня на другую сторону спортзала.
4. «Всадник»
Задание: Пронести партнера на спине до середины этапа, затем смена положения партнёров.
5. «Кенгуру».
Задание: Зажав мяч в коленях, пронести его по дистанции.
6. «Гусеница».
Задание: Команды выстраиваются в колонны, каждый участник команды, берёт правую ногу, прыгает на одной ноге вдоль всего этапа.
7. «Канат»
Задание: Перетягивание каната командами.

Также обязательным являлось тестирование:

Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств у девушек старших классов представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств

№ испытуемого	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег с высокого старта 100 м.	Прыжок в длину с места (см)
Экспериментальная группа (девушки 16-17 лет)			
1	7	14.8	200
2	8	16.0	198
3	12	15.9.	189
4	10	16.1	187
5	8	15.5.	191
6	7	16.0.	205
7	9	15.9.	221
8	10	15.7.	217
9	11	15.9	190
10	14	15.5.	224
11	8	14.6	208
12	9	14.9	210
13	11	14.4.	217
14	14	14.8	201
15	7	16.0	198
16	9	15.9.	217
17	12	16.1	190
18	13	15.5.	224
19	10	15.0.	208
20	8	15.9.	210
Контрольная группа (девушки 16-17 лет)			
21	8	14.9	189
22	9	14.4.	187
23	8	14.8	191
24	9	16.0	205
25	9	15.9.	221
26	10	16.1	217
27	7	15.5.	190
28	9	14.8	224
29	8	14.8	208
30	6	16.0	210
31	11	15.5.	217
32	8	14.6	201
33	11	14.9	198
34	10	14.4.	217
35	8	14.8	190
36	9	16.0	224
37	11	15.9.	208
38	7	16.1	210
39	9	15.5.	216
40	8	16.0.	206

Таким образом, по результатам первичного исследования выявлены следующие результаты.

По показателям силы у 10% испытуемых выявлен отличный уровень силы, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень силы.

По показателям скоростных качеств у 10% испытуемых выявлен высокий уровень скорости, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень скорости.

По показателям скоростно-силовых качеств у 10% испытуемых выявлен высокий уровень скоростно-силовых качеств, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень скоростно-силовых качеств.

Так как показатели по всем трём тестам совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень развития физических качеств: у 10% испытуемых выявлен высокий уровень, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень.

Наглядно данные результаты представлены на рисунке 1.

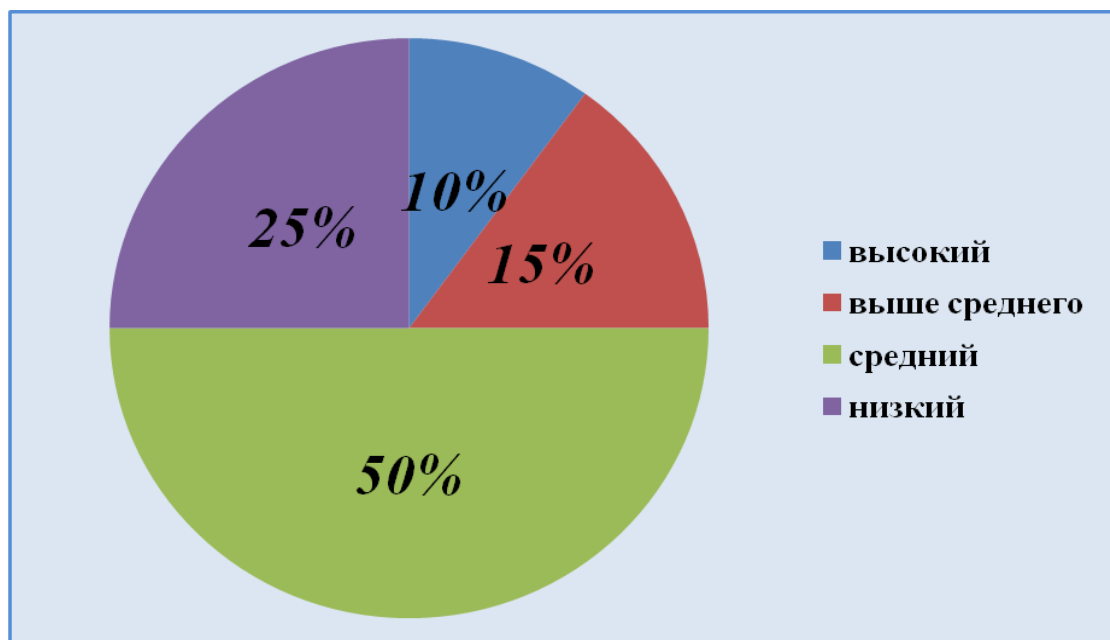


Рисунок 1 - Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств

Таким образом, у большинства испытуемых (50%) выявлен средний уровень развития физических качеств. Однако у 25% девушек старших классов диагностирован низкий уровень.

Этот результат определил необходимость разработки и проведения специальной программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

3.2. Анализ результатов исследования развития физических качеств у девушек старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности

После проведения в экспериментальной группе программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов, нами была проведена повторная диагностика уровня развития физических качеств. Тесты использовались те же, что и на констатирующем этапе исследования.

Их результаты представлены в таблице 2.

Таким образом, в ходе повторного исследования выявлены следующие результаты.

В экспериментальной группе: по показателям силы у 30% испытуемых выявлен высокий уровень силы, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень силы. По показателям скоростных качеств у 30% испытуемых выявлен высокий уровень скорости, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень скорости. По показателям скоростно-силовых качеств у 30% испытуемых выявлен высокий уровень скоростно-силовых качеств, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень скоростно-силовых качеств.

Таблица 2.

Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств

№ испытуемого	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег с высокого старта 100 м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см)
Экспериментальная группа (девушки 16-17 лет)			
1	12	14.1	200
2	11	14.2.	224
3	10	14.4	219
4	12	14.9	220
5	14	15.1.	206
6	13	14.9	214
7	12	15.0.	221
8	11	14.3	216
9	12	14.1	215
10	10	14.8	218
11	7	14.5.	202
12	11	14.2	199
13	12	14.1	209
14	14	14.2.	216
15	13	14.3	216
16	12	14.8	215
17	15	15.0.	218
18	16	15.1	202
19	14	14.2.	221
20	13	14.1	217
Контрольная группа (девушки 16-17 лет)			
21	8	14.9	189
22	9	14.4.	187
23	8	14.8	191
24	9	16.0	205
25	9	15.9.	221
26	10	16.1	217
27	7	15.5.	190
28	9	14.8	224
29	8	14.8	208
30	6	16.0	210
31	11	15.5.	217
32	8	14.6	201
33	11	14.9	198
34	10	14.4.	217
35	8	14.8	190
36	9	16.0	224
37	11	15.9.	208
38	7	16.1	210
39	9	15.5.	216
40	8	16.0.	206

Так как показатели по всем трём тестам в экспериментальной группе совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень физической подготовленности: у 30% испытуемых выявлен высокий уровень, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень.

В контрольной же группе результаты не изменились. По показателям силы у 10% испытуемых выявлен высокий уровень силы, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень силы.

По показателям скоростных качеств у 10% испытуемых выявлен высокий уровень скорости, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень скорости.

По показателям скоростно-силовых качеств у 10% испытуемых выявлен высокий уровень скоростно-силовых качеств, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень скоростно-силовых качеств.

Так как показатели по всем трём тестам совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень развития физических качеств: у 10% испытуемых выявлен высокий уровень, у 15% - выше среднего, у 60% - средний и у 25% - низкий уровень.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.

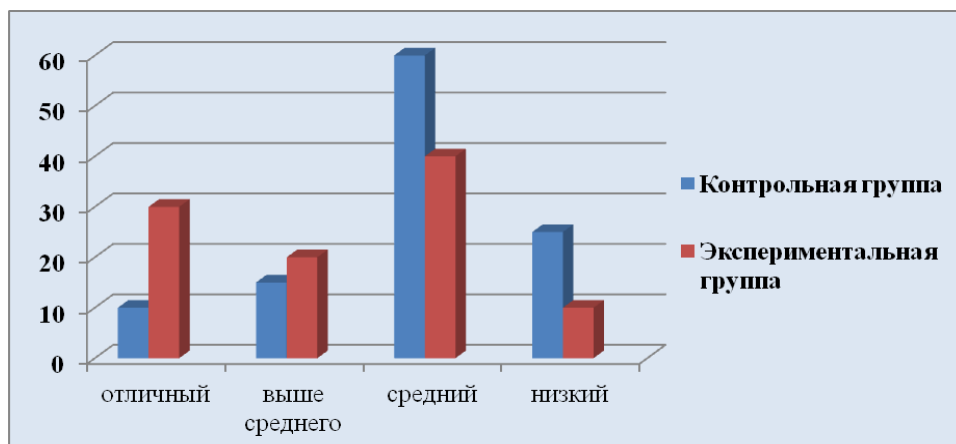


Рисунок 2 - Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств

Далее сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента с помощью методов математической статистики. Оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента

№ п/п	Группы тестирования показатели	Эксперименталь ная		контрольная		t - критерий	Р
		До	После	До	После		
1	Сила (подтягивание на высокой перекладине)	9,6 ⁺ - 0,3	11,2 ⁺ - 0,2	9,6 ⁺ -0,3	9,6 ⁺ -0,3	2,43	<0,05
2	Скорость (бег 100 м. с высокого старта)	15,3 ⁺ - 0,2	14,2 ⁺ - 0,2	15,3 ⁺ - 0,2	15,3 ⁺ - 0,2	2,88	<0,05
3	Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	201 ⁺ -3	219 ⁺ -3	202 ⁺ -3	203 ⁺ -2	3,31	<0,05

Как видно из таблицы, достоверные различия исходных и конечных результатов наблюдаются в обеих группах почти по всем изучаемым параметрам.

Статистически достоверные различия ($p < 0,05$) изучаемых параметров, зафиксированные у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, отмечаются по таким критериям, как сила ($t=2,43$), скорость ($t=2,88$) и скоростно-силовые качества ($t=3,31$).

Таким образом, мы видим, что показатели развития физических качеств в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с высоким уровнем развития физических качеств выросло на 20% (с 10% до 30%). Количество испытуемых со средним уровнем развития физических качеств также выросло на 5% (с 15% до 20%). Количество же испытуемых с низким уровнем развития физических качеств, напротив, снизилось на 15% (с 25% до 10%).

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 3.

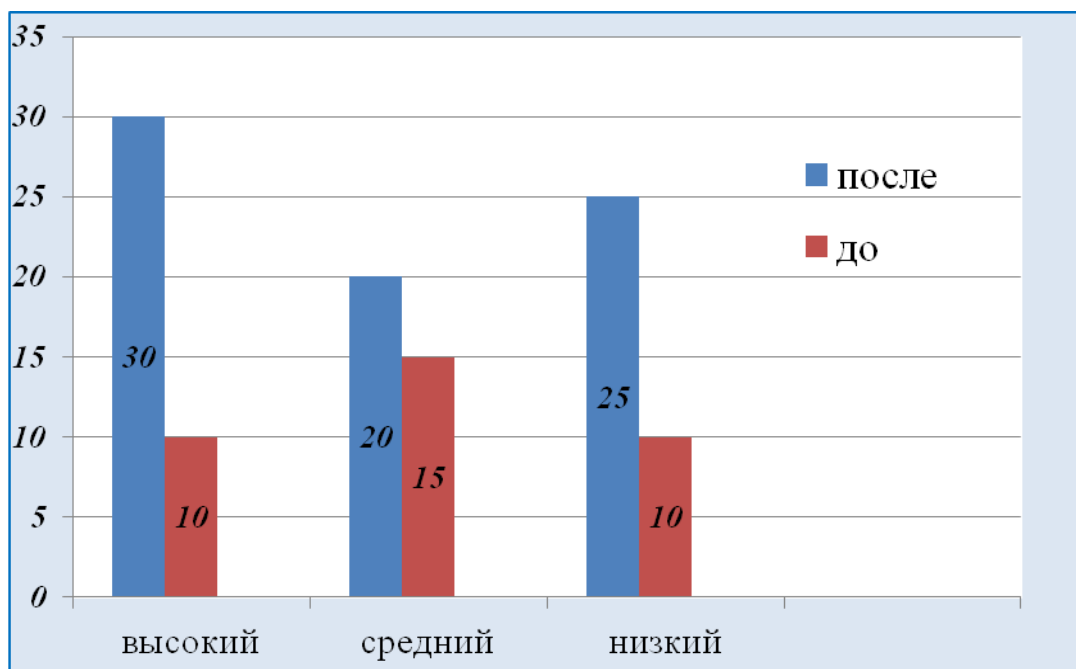


Рисунок 3 - Динамика изменения уровня развития физических качеств в экспериментальной группе

В контрольной же группе результаты не изменились.

Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, полностью подтверждается.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

Выводы по третьей главе

Цель программы: рекреационно-спортивная деятельность, направленная на развитие физических качеств у девушек старших классов. Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю.

Контрольный этап эксперимента показал, что показатели развития физических качеств в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с отличным уровнем развития физических качеств выросло на 20% (с 10% до 30%). Количество испытуемых с хорошим

уровнем развития физических качеств также выросло на 5% (с 15% до 20%). Количество же испытуемых с низким уровнем развития физических качеств, напротив, снизилось на 15% (с 25% до 10%).

В контрольной же группе результаты не изменились.

Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, полностью подтверждается.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физические качества - качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных.

Многие специалисты, занимающиеся в рамках теории физического воспитания, единодушны в том, что на развитие двигательных качеств, прежде всего, оказывает влияние фактор возраста. Дети старшего школьного возраста относятся к подросткам. Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития двигательных качеств. В этот период ребёнок овладевает основными двигательными действиями, готовится к овладению нормативными упражнениями, в беге, прыжках, метаниях. Подготовка детей к выполнению нормативных упражнений, в особенности прыжковых является педагогической задачей. При физических тренировках детей подросткового возраста для развития двигательных качеств В.И. Лях советует следовать таким дидактическим принципам, как систематичность, последовательность, индивидуализация, использование сопряженного метода.

Спортивно-рекреационная деятельность представляет собой средство физического воспитания, которое осуществляет формирование подходящих условий для оздоровления подрастающего поколения. Организация спортивно–рекреационной деятельности представляет собой существенно - значимое средство для активного отдыха и осуществления комплексного физического воспитания. При организации туристических путешествий учащиеся имеют возможность укрепления собственного здоровья, формирования силы, стойкости, различных умений, имеют возможность закалять собственный организм, также в процессе осуществления туристических походов, ученики приобретают практические навыки и знания

при ориентации на местности, при преодолении различных препятствий, а также развития навыков самообслуживания.

База исследования: МБОУ СОШ № 12.

В данном исследовании испытуемые – 40 человек – девушек в возрасте 16-17 лет. При этом 20 человек составили экспериментальную группу, и 20 – контрольную. В экспериментальной группе проводились занятия по программе рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось.

По итогам констатирующего этапа эксперимента установлено, что у большинства испытуемых (50%) выявлен средний уровень развития физических качеств. Однако у 25% учеников старших классов диагностирован низкий уровень.

Этот результат определил необходимость разработки и проведения специальной программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

Цель программы: развитие физических качеств у девушек старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю.

Контрольный этап эксперимента показал, что показатели развития физических качеств в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с отличным уровнем развития физических качеств выросло на 20% (с 10% до 30%). Количество испытуемых с хорошим уровнем развития физических качеств также выросло на 5% (с 15% до 20%). Количество же испытуемых с низким уровнем развития физических качеств, напротив, снизилось на 15% (с 25% до 10%).

В контрольной же группе результаты не изменились.

Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, полностью подтверждается.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

В заключение нашего исследования мы сделали следующие выводы:

1. Контрольный этап эксперимента показал, что занятия рекреационно-спортивной деятельности способствуют развитию физических качеств у девушек старших классов в экспериментальной группе, большинство результатов имеют достоверные показатели ($p < 0.05$), в КГ показатели физических качеств остались без изменения.

2. В нашем исследовании установлено, что показатели физических качеств в ЭГ значительно улучшились в сравнении с КГ в связи с тем, что в ЭГ была использована программа рекреационно-спортивной деятельности, направленная на развитие физических качеств у девушек старших классов.

3. Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у девушек старших классов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
3. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2014 – 94 с.
4. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
5. Бабичева И. В., Сафронов А. А. Исследование показателей физического развития и физической подготовленности учащихся — юношей старших классов общеобразовательных школ г. Ташкента // Молодой ученый. — 2014. — №6. — С. 841-844.
6. Балабин М. А. Туристская секция коллектива физкультуры. -М.: Профиздат, 2012.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006, №1, с. 24 --25.
9. Барышева Н.В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: Автореф. докт. дис. Казань, 2012. - 40 с.
10. Большая медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский. — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1974—1989. — Т. 1—30.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания: Автореф. докт. дис. СПб., 1994. - 58 с.

12. Ермаков С. С., Манучарян С. В., Федяй И. А. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. №12. – С. 46-51.
13. Журавлёва И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. -- М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2012. - 240 с.
14. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. – М., 2013. – 128 с.
15. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С.// Физическое воспитание студентов. 2011. №1. С.68-77.
16. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка, том 4. - М.- СПб, 1882.
17. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
18. Комков А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физ. культуры. 2013, № 3, с. 5 -- 8.
19. Макаревич Э.А. Туристические походы выходного дня .С-Пб. 2013.
20. Малозёмов О.Ю., Прокопенко В.И., Малозёмова И.И. Здоровье-сбережение интеллектуально одаренных старших школьников средствами физической культуры: Монография / УрО РАО; Урал, гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2013. - 255 с.
21. Мерлин В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности. Пермь: Изд-во ПГПИ, 1977.
22. Мюллер, В.К. Англо-русский словарь. - М.: Русский язык, 1991 – 848 с.

23. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 55-57.
24. Слово и словарь. Vocabulum et vocabularium: сб. науч. трудов по лексико-С48 графии. ... – 1980. – № 4. – с. 30–34.
25. Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: Автореф канд. Дис. М., 2012 – 45 с.
26. Харитонов В.И., Бажанова М.В., Исаев А.П. и др. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / Под общ. ред. А.П. Исаева. Челябинск, 1999, с. 151 – 158.
27. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2011. - 624с. (Серия «Библиотека учителя»).