

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

Институт _____ «Физическая культура и спорт»
Кафедра _____ «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура"

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Формирование интереса учащихся средних классов к урокам
физической культуры»

Студентка Киреева Елена Дмитриевна _____
(фамилия, имя, отчество) (личная подпись)
Руководитель к.п.н., доцент И.В. Лазунина _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите
Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" ____ " _____ 2016 г.

Тольятти 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы формирования интереса учащихся к урокам физической культуры	5
1.1 Формирование потребности учащихся в занятиях физической культуры	5
1.2 Особенности организации процесса физического воспитания на уроках физической культуры	8
1.3 Самостоятельная работа учащихся как основа сознательного отношения к учебе	11
Глава 2. Методы и организация исследования	17
2.1 Методы исследования	17
2.2 Организация исследования	19
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	21
3.1 Характеристика комплексов парных упражнений для уроков физической культуры	21
3.2 Результаты определения уровня интереса учащихся к урокам физической культуры	26
3.3 Результаты физической подготовленности учащихся по итогам формирующего эксперимента	31
	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Список используемой литературы	39

Введение

Актуальность темы. В последнее время в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к учению, необходимой для систематической учебной работы. Как говорил известный учёный Е.П.Ильин, «если школьнику интересно на уроках физической культуры, то у него не только углубляется интерес к любимому упражнению, но и появляется интерес к другим упражнениям, которые тоже начинают приобретать для него определённый смысл, значимость» [13].

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

Цель исследования: изучить влияние использования парных упражнений на уроках физической культуры, как средства повышающего интерес учащихся к занятию физической культуры.

Гипотеза исследования состояла в том, что внедрение разработанной методики использования парных упражнений, позволит улучшить интерес к урокам физической культуры учащихся среднего школьного возраста и положительно отразится на физической подготовке учеников.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика использования парных упражнений для повышения интереса учащихся среднего школьного возраста к урокам физической культуры.

Задачи исследования:

1. Разработать комплексы парных упражнений для уроков физической культуры.
2. Изучить уровень формирования интереса к урокам физической культуры школьников, используя парные упражнения на уроках.
3. Определить влияние использования парных упражнений учащихся среднего школьного возраста на физическую подготовку.

Научная новизна заключается в том, что:

- разработана методика использования парных упражнений на уроках физической культуры учащихся среднего школьного возраста;
- экспериментально подтверждено положительное влияние использования парных упражнений на уровень формирования интереса к урокам физической культуры школьников и физическую подготовку учеников.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования позволяют разнообразить и улучшить уровень интереса к урокам физической культуры учащихся среднего школьного возраста. Опытной-экспериментальной базой исследования являлась МОУ СОШ № 66 городского округа Тольятти.

Глава 1. Теоретические основы формирования интереса учащихся к урокам физической культуры

1.1 Формирование потребности учащихся в занятиях физической культуры

Работа учителей в школе направлена на решение основных задач: образовательной, оздоровительной и воспитательной, но нельзя обойти вниманием задачи, связанные с формированием долговременного, устойчивого интереса к занятиям физической культурой в школе. Хаскина В.Н. в своей работе отмечает: «правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом отмечается, что интерес не должен быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несет радость ученику, но необходимо помнить, что нужно увлекать, а не развлекать учащихся».[37]

Таким образом, сама двигательная активность может формировать у человека потребность в своем производстве, что очень важно для развития его осознанных потребностей и способностей в области физической культуры и спорта.

Упражнения в парах присутствуют в большинстве видах школьной программы, и от хорошей совместимости партнеров зависит качество выполняемых упражнений. Применительно к спортивной гимнастике работа в парах ярко проявляет себя в страховке, обеспечивающей безопасность выполнения упражнений. В легкоатлетических, в основном индивидуализированных, упражнениях с партнером можно выполнить ряд подготовительных упражнений, например, помочь определить результат в прыжках и метаниях, лидировать в беге. Для этого необходимо соблюдать ряд правил:

1. Организация учебных пар по желанию, по симпатиям.

2. Постоянные занятия в устоявшихся парах в большинстве уроков с игровой подготовкой, подготовительные упражнения на уроках всех видов, в страховке и помощи на уроках гимнастики.

3. Усложнение способа выполнения парных упражнений, выполнение их в необычных условиях.

4. Самостоятельный поиск и нахождение учениками новых вариантов выполнения упражнений в парах.

5. Взаимозаменяемость в различных парах со сменой партнеров.[5,6]

Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся. Смена условий проведения уроков положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся. Другая обстановка вызывает интерес и активность учащихся, что является большим достижением для учителя.

Урок можно проводить:

- в виде прогулки, экскурсии, похода;
- на свежем воздухе, и в закрытых помещениях;
- на специально оборудованной площадке и на лесной поляне.

Во время прогулок, экскурсий и походов широко используется разнообразные игры на местности, естественные виды физических упражнений - бег, прыжки, метание и т.д. Использование освоенных навыков в естественных условиях значительно повышает их прикладную ценность, способствует их закреплению. Во время прогулок, экскурсий и походов у учащихся воспитывается чувство коллективизма, личностной ответственности перед группой, находчивость, самостоятельность, дисциплинированность. Каждая прогулка, экскурсия и поход должны быть тематическими и познавательными, для того чтобы дети понимали и осознавали, для чего необходим тот или иной вид деятельности. [4]

Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту. В овладении двигательным опытом эмоции играют важную роль.

Положительные эмоции тонизируют работу больших полушарий головного мозга, а отрицательные, наоборот, угнетают ее и, таким образом, затрудняют процесс формирования двигательного навыка, создают тяжелую для психики школьников обстановку на занятиях. Важнейшая функция учителя, без чего невозможно эффективное обучение - создание положительного, морально - психологического климата на занятиях, сопровождение всего процесса овладения новым материалом и закрепления ранее изученного материала положительными эмоциями. Искренние переживания учителя за успехи и неудачи учеников устанавливает контакт и взаимопонимание, заставляет учащихся заниматься с полной самоотдачей. Холодность учителя, безразличие к успехам детей, потеря эмоциональных контактов задерживает обучение. Один из основных двигателей обучения – положительные переживания. Активность школьников на занятиях зависит от того, в какой степени учитель управляет их положительными переживаниями. [6]

Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физкультуры.

Необходимо на уроках физической культуры убеждать детей в значимости, чтоб они понимали, как необходимо крепкое здоровье и закалка, хорошая координация движений. Благодаря тому, что ученики понимают важности выполняемых действий, ученики с большим интересом занимаются на уроках физической культуры [25].

Большая активность проявляется у школьников особенно тогда, когда на каждом занятии новый материал (ведь «новое» всегда интересно и увлекательно), когда занимающиеся замечают, как от занятия к занятию растут их достижения. Это очень важно. Поэтому действенное средство активизации – постановка перед каждым занятием конкретной задачи обучения. Именно задачи, не рассказ о том, что сегодня будет делаться на уроке.

Кстати, новым может быть не только ранее изученный материал, но и не знакомые приемы и средства обучения, снаряды и комбинации снарядов, наглядные пособия и т.п. Однако основное восприятие школьников стремится

направить на изучаемый, на занятии новый материал, а для этого всегда необходима постановка конкретной задачи обучения. И когда задача выполнена, новый материал усвоен, непосильное раньше упражнение стало получаться, школьники испытывают моральное удовлетворение и об их активности на следующем занятии не следует беспокоиться. Внедрение заданий в парах должно привлечь внимание учащихся, повысить их интерес и повысить уровень технической и физической подготовленности учащихся.

1.2 Особенности организации процесса физического воспитания на уроках физической культуры

При организации процесса физического воспитания в школе учителя решают основные задачи: укрепить здоровье занимающихся, повысить физическую подготовленность школьников, повысить интерес к урокам физической культуры, создать положительный микроклимат на уроке, улучшить посещаемость и успеваемость занимающихся.

Существуют причины, при которых падает интерес учащихся к уроку физической культуры: сложные или однотипные повторяющиеся задания, выполнение групповых упражнений, высокие нормативы, соревнования, низкий уровень активности на уроках, плохое оборудование, отсутствие необходимого инвентаря и т.д.

Школьные соревнования интересны в основном учащимся начальных классов в силу их возрастных особенностей. Но к более старшему возрасту интерес к соревнованиям сохраняется только у тех учеников, которые в них успешны.

Программы по физическому воспитанию составлены циклично: каждый год изучаются одни и те же виды спорта, что со временем снижает интерес к занятиям. Не прибавляет успеха и низкая моторная плотность урока, особенно на занятиях гимнастикой, где ученику подолгу приходится стоять в очереди для выполнения упражнений. В связи с этим возникает проблема, как повысить эмоциональный настрой учащихся, их интерес к уроку в целом и к

подготовительной его части в частности. Эту проблему можно решить следующим образом:

- введением парных упражнений на уроках;
- увеличением числа подвижных игр;
- дополнительной системой оценивания умений и навыков учащихся.

Повышение эмоционального настроения учащихся введением парных упражнений. Введение в комплекс парных упражнений, легко доступных в освоении, стимулируют учащихся работать с оптимальной нагрузкой. В результате этого одновременно повышается организованность и дисциплина учащихся, а вследствие этого плотность урока увеличивается [32].

Таким образом, и поставленные задачи будут решены, и урок в целом выиграет в разнообразии, динамичности, и интерес учащихся повысится. Решая задачи, поставленные в основной части урока, учителя физкультуры в любом случае развивают у детей мышечную силу и мышечную выносливость, поскольку без этого невозможно ни обучить двигательным действиям, ни развить физические качества.

Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. В данном случае предлагается использовать все известные методы и средства обучения, которые успешно применяются в практике школьного образования. Процесс обучения организуется в зависимости от уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности учеников. Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики,

которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем.

Необходимо на уроках физической культуры убеждать детей в значимости занятий физической культурой и спортом, чтоб они понимали, как необходимо крепкое здоровье и закалка, хорошая координация движений. Показ упражнения – достать носками ног вытянутые вперед руки, - учитель говорит: «Делай мах ногой выше, энергичнее! Это движение укрепляет мышцы ног и брюшного пресса, увеличивает подвижность в тазобедренном суставе, помогает лучше усвоить такие двигательные действия, как ходьба, бег, прыжки. Многие современные профессии требуют умение быстро ходить, бегать, прыгать. Еще важнее это в боевой обстановке» [30].

Благодаря тому, что ученики понимают важности выполняемых действий, ученики с большим интересом занимаются на уроках физической культуры, и формируется положительное отношение к физической культуре и спорту.

В физической культуре и спорте к числу поощрений относится: одобрение, похвала педагога в ходе занятий и перед строем, награждение грамотой, медалью за высокие спортивно - технические результаты.

Этот метод повышает интерес и формирует положительное отношение к урокам физической культуры и спорту. Его использование необходимо на всех уроках. Учитель должен оценивать заслуги каждого ученика [8].

Большая активность проявляется у школьников особенно тогда, когда на каждом занятии новый материал (ведь «новое» всегда интересно и увлекательно), когда занимающиеся замечают, как от занятия к занятию растут их достижения.

Новым может быть не только ранее изученный материал, но и не знакомые приемы и средства обучения, снаряды и комбинации снарядов, наглядные пособия и т.п. Однако основное восприятие школьников стремится направить на изучаемый, на занятии новый материал, а для этого всегда необходима постановка конкретной задачи обучения. И когда задача выполнена, новый материал усвоен, непосильное раньше упражнение стало получаться,

школьники испытывают моральное удовлетворение и об их активности на следующем занятии не следует беспокоиться [6,19].

Основными правилами для учителя должны стать следующие:

1. Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся.
2. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту.
3. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физкультуры [1].

1.3 Самостоятельная работа учащихся как основа сознательного отношения к учебе

Самостоятельная работа учащихся способствует решению задач физического воспитания школьников, служит формой внедрения в жизнедеятельность учащихся систематических занятий физическими упражнениями, воспитанию привычки и потребности в сохранении и улучшении здоровья, что имеет большое значение в наше время. Самостоятельная работа учащихся представляет собой многообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности школьников, без непосредственного участия учителя. Ю.К. Бабанский писал, что домашняя работа имеет большое значение для самостоятельного учебного труда, чувство ответственности за порученное дело. Она имеет не только образовательное, но и воспитательное значение. В современных условиях этот вид учебной деятельности важен, так как в задачу школы входит воспитание потребности к постоянному самообразованию, самосовершенствованию и формированию сознательного отношения к учебе [1].

Самостоятельная работа – это всегда процесс, который способствует личностному росту и формированию субъективных двигательных качеств. Это деятельность, дающая особый результат в социальном контексте: как

профессиональный, так и личностный рост будущего специалиста всегда имеют определенное значение для общества. Домашнее задание является основной формой реализации самостоятельной работы школьника. Успешное обучение по физической культуре во многом зависит от уровня развития самосознания школьников. Важно добавить, что основным средством развития самосознания психологи называют условия, в которых ученик в наибольшей степени проявляет такие качества личности как: самостоятельность, ответственность, целеустремленность, самоорганизация, оценка самого себя и своих действий. В этом отношении домашнее задание следует считать главным акцентом решения задач, направленных на развитие самосознания [6].

Немаловажное значение в организации самостоятельной работы школьника имеет педагог. Во время урока он должен суметь привлечь внимание учащихся к упражнениям, которые рекомендуется выполнять самостоятельно. Учитель призван определять дозировку, количество повторений упражнений и т.п. Если какое-то упражнение является труднодоступным для ученика, то педагог дает ему для внеурочного выполнения одно или несколько подводящих упражнений, а также упражнения, способствующие развитию двигательных качеств, необходимых для успешного осуществления домашнего задания. Самостоятельная работа учащихся является формой учебной деятельности. Внедрение в занятия физической культурой самостоятельных занятий зависит в первую очередь от программного обеспечения, на основе которого эти занятия включаются в урок. Но для формирования у школьников интереса к физической культуре необходимо проводить все формы занятий в школе.

Таким образом, самостоятельная работа школьника является особой формой учебной деятельности, именно в ней ярко проявляются мотивация, целеустремленность и способность к самоорганизации ученика. Самостоятельная работа как форма учебной деятельности служит основой активной позиции учащегося. Специфика самостоятельной работы школьника

определяется через выделение основных требований к ее организации. К таковым относятся: предварительное формирование потребности вне учебного процесса, введение новой учебной информации через постановку новых познавательных задач, увлекательность процесса овладения новыми знаниями, добровольность и активность работы ученика [32].

Одной из важнейших особенностей самостоятельной работы является то, что включает в себя два элемента организации и управления. Это, во-первых, организация и управление внешнее, которое реализуется со стороны педагога. Во-вторых, это организация и управление внутреннее, которое осуществляется самим субъектом учебной деятельности. Самостоятельная работа как форма учебной деятельности имеет ряд особенностей, которые могут быть представлены как аспекты ее организации и реализации. Так в разряд первого аспекта следует отнести то, что самостоятельная работа включает в себя: моделирование учебной деятельности, определение оптимального распорядка дня, умение использовать рациональные приемы работы с учебным материалом. Такой подход к рассмотрению основ самостоятельной работы характеризуется наличием умений школьников моделировать учебную деятельность, составлять планы действий, ставить и решать учебно – практические задачи и др. При этом фундамент деятельности ученика определяется приемами учебной работы, основными из которых являются: приемы смысловой переработки текста, выделения учебной информации построение собственных задач, структурирования учебного материала, сосредоточение внимания с использованием разных методов самоконтроля, поэтапной проверки работы, поиск дополнительной информации, рациональная организация времени.

Второй аспект самостоятельной работы соотносится с тем, что она требует: наличия собственной познавательной потребности школьника, включения самоконтроля, реализации собственного режима работы, самостоятельного выбора места и времени выполнения учебных действий.

В этом аспекте самостоятельная работа характеризуется: осуществлением самоконтроля школьника, реализацией учебной деятельности через включение собственного режима работы, организацией собственной познавательной потребности и потребности достижения, включением в деятельность самоуправления, фиксацией места и времени работы. Третий аспект самостоятельной работы касается проблем предметной специализации. Решение задач деятельности в этом случае соотносится с обеспечением процесса организации: понимания школьником специфики учебного предмета, знания общих и специальных правил реализации учения в области данной учебной дисциплины, определения вариантности практических действий, направленных на успешное выполнение работы, формирования познавательного интереса к учебной информации из области знаний данного учебного предмета [23].

Формирование готовности к осуществлению самостоятельной работы и ее практическому воплощению определяется способностью школьника к целеполаганию, рефлексивности мышления, самодисциплине, ощущению себя субъектом учебной деятельности, адекватной оценке результатов деятельности, формированию положительной учебной мотивации, формированию позитивного отношения к учебе. Важно отметить, что особое значение имеет процесс предварительного повышения учебной мотивации школьника, который может быть реализован как самостоятельно самим субъектом деятельности (школьником), так и при условии активной помощи педагога, работающего с этим учеником.

Учитель является организатором самостоятельной работы на уроках физической культуры. На основе всех своих знаний в области психологии, педагогики он строит и составляет определенную систему самостоятельности на занятиях, с учетом индивидуализации, возраста, пола, физической подготовленности и возможностей учащихся. При этом учителю следует максимально сохранять активную позицию школьника как субъекта учебной

деятельности и одновременно использовать наиболее рациональные методы и средства педагогической деятельности. Существенным в этом направлении можно считать разграничение полномочий в организации и управлении процессом самостоятельной работы между учеником и учителем [32].

Самостоятельная работа является инструментом формирования самосознания через механизмы: самоконтроля, ответственности, самоорганизации. Реализация специальных подготовительных действий со стороны самого ученика можно представить в виде перечня следующих положений:

- диагностика школьником собственной познавательной потребности в приобретении новых знаний и умений;
- определение собственных физических, интеллектуальных и личностных возможностей для осуществления учебной деятельности;
- выделение целей самостоятельной работы (отдаленные и ближайшие, в целом в учебной деятельности и в конкретной области научного знания);
- выбор объекта изучения и его обоснование для себя;
- разработка конкретного плана действий (при необходимости совместно с преподавателем);
- выбор средств и методов самостоятельной работы;
- определение форм самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.

Таким образом, школьник при выполнении самостоятельной работы должен осознать, как выполнять данное упражнение, для чего это нужно. А для успешного выполнения самостоятельной работы он обязан правильно подобрать методы и средства самоорганизации, самоуправления.

Специфика самостоятельной работы школьника определяется через выделение основных требований к ее организации. К таковым относятся: предварительное формирование потребности узнать, освоить что-то новое, нужное, важное для себя вне учебного процесса, введение новой учебной информации через поставку новых познавательных задач,

увлекательность процесса овладения новыми знаниями, добровольность и активность работы школьника. Домашнее задание является одной из форм самостоятельной работы. В качестве домашних заданий используются упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Физические упражнения для выполнения дома подбираются и меняются в зависимости от усвоения учащимися учебного материала. Они могут быть одинаковыми как для мальчиков, так и для девочек, но с различной дозировкой, так и специфичными для каждого пола в отдельности.

1. Самостоятельная работа учащихся должна осуществляться, корректироваться под руководством и контролем учителя.
2. Задания для самостоятельной работы необходимо подбирать с учётом требований государственного образовательного стандарта.
3. Учитель должен составлять комплекс домашнего задания с учётом возрастных и индивидуальных особенностей школьников.
4. Дозировку упражнений необходимо определять в соответствии пола, возраста, физиологических и психологических особенностей учащихся.
5. В составлении комплекса домашнего задания следует учитывать учебную информацию предыдущего и последующего материала [33].

Таким образом, важнейшим условием при выполнении упражнений является методическое построение проведения домашней работы во внеурочное время, а именно: как делать данные задания, в каком количестве, сколько раз (дозировка), в каких условиях, правильный подбор средства. При этом необходимо соблюдать:

- 1) гигиенические требования: соответствующая спортивная обувь, спортивная одежда;
 - 2) медицинские требования, а именно технику безопасности.
- Только соблюдая все выше перечисленные так называемые правила проведения домашнего задания можно достигнуть результатов.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, мы использовали следующие методы исследования:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование, опрос
4. Контрольное тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Изучение и анализ литературных источников. Были изучены литературные источники по проблеме исследования. Отработанный материал вошел в первую главу бакалаврской работы

Метод педагогических наблюдений применялся на уроках физической культуры. Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-воспитательного процесса. Нами изучались способы определения уровня интереса к урокам физической культуры

Анкетирование, опрос. Нами была разработана анкета, при помощи которой, можно выявить отношение учащихся к уроку физической культуры и спорта, необходимое для проведения эксперимента.

Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня интереса учащихся к уроку физической культуры и спорту.

Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы.

Следующие пять вопросов направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры: к поручениям учителя, нарушению дисциплины

со стороны одноклассников, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

Анкета

1. Как ты относишься к физической культуре и спорту?
2. Как ты оцениваешь ваши уроки физической культуры?
3. Оцени влияние занятий физическими упражнениями на твою учебную деятельность в школе.
4. Отметь твои любимые виды школьной программы.
5. Какую форму занятий ты предпочитаешь?
6. Выполнение каких упражнений тебе доставляет наибольшее удовольствие?
7. Какой уровень твоих физических способностей тебя устраивает?
8. Назови новые физические упражнения, которые ты выполнял бы с удовольствием?

Критерии анкеты:

- 24 балла – положительно;
- 20 баллов – удовлетворительно;
- 16 баллов и ниже – отрицательно.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2015 по апрель 2016г. На базе МОУ СОШ № 66 городского округа Тольятти. В эксперименте принимали участие учащиеся 6-х классов в количестве 40 человек. Осуществлялась разработка комплексов парных упражнений для работы на уроке физкультуры с целью повышения интереса учащихся и их двигательной активности. Для проведения на уроках парных упражнений предлагается использовать круговой метод. Для выполнения этой работы были подготовлены группы упражнений А. и Б.

А. - после постановки задач урока и определения пар занимающиеся выполняют подготовительные упражнения в парах.

Б. - для основной части урока использовались упражнения, которые выполняются методом круговой тренировки

Методы математической статистики. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) с использованием формул:

$$M = \frac{\sum a}{n} \qquad m = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{k}$$

Из величин M и m определялся показатель существенности разницы по t -критерию Стьюдента, то есть число, показывающее во сколько раз разность между средними арифметическими больше значения корня квадратного из суммы квадратов средних ошибок.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

На основании величины t и числа наблюдений (n) по таблице определяли достоверность различий (P). Различия считались достоверными при $P < 0,05$, если $P > 0,05$, различия считались недостоверными. Для чистоты эксперимента использовалась компьютерная программа Stat.

2.2. Организация исследования

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась МОУ СОШ № 66 городского округа Тольятти.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (с ноября 2014 - по апрель 2015 гг.) осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, психологии и педагогике. Были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования. В этот период осуществлялась разработка комплексов парных упражнений для работы на уроке физкультуры с целью повышения интереса учащихся и их двигательной активности.

На втором этапе (с апреля 2015 - по апрель 2016 гг.) был проведен естественный, формирующий эксперимент. В эксперименте принимали участие 6-х классов. Общее количество испытуемых 40 – по 20 человек в каждой группе.

Третий этап (с апреля - по июнь 2016 г.) включал в себя задачи, связанные с завершением квалификационной работы. На этом этапе была выполнена корректировка результатов и выводов, осуществлялось оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями к ВКР, подготовлен презентационный материал и доклад к защите.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Характеристика комплексов парных упражнений для уроков физической культуры

Для определения уровня интереса к урокам физической культуры, согласно литературных источников, рекомендуется использовать анкетирование. На втором этапе проектировочной деятельности для проведения анкетирования была составлена анкета, при помощи которой, можно выявить отношение учащихся к уроку физической культуры и спорта, необходимое для проведения эксперимента. Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня интереса учащихся к уроку физической культуры и спорту. Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие пять вопросов направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры: к поручениям учителя, нарушению дисциплины со стороны одноклассников, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

На третьем этапе проектировочной деятельности осуществлялась подготовка комплексов парных упражнений для работы на уроке физкультуры с целью повышения интереса учащихся и их двигательной активности. Для проведения на уроках парных упражнений предлагается использовать круговой метод. Для выполнения этой работы были подготовлены две группы упражнений А. и Б.

А. - После постановки задач урока и определения пар занимающиеся выполняют подготовительные упражнения в парах, взявшись за руки, и в парах с баскетбольным мячом. Эти упражнения используются в подготовительной части урока спортивных игр.

Б. - для основной части урока используются следующие упражнения и выполняются они методом круговой тренировки.

Этапом нашей проектировочной работы является подготовка комплексов парных упражнений для работы на уроке физкультуры с целью повышения интереса учащихся и их двигательной активности.

Для проведения на уроках парных упражнений предлагается использовать круговой метод. После постановки задач урока и определения пар занимающиеся выполняют подготовительные упражнения в парах, взявшись за руки, и в парах с баскетбольным мячом (рис. 1).

1. Бег на носках.
2. Ходьба в приседе.
3. Передвижение приставными шагами с поворотами кругом, держась за обе руки (несколько поворотов в одну сторону, затем в другую).
4. Переменный шаг с подскоком.
5. Ходьба спиной вперед с ведением и контролем партнера.
6. Бег с захлестом голени.
7. Передвижение прыжками на одной ноге, попеременно по два прыжка на одной и на другой ноге (вначале с подсчетом учителя, а затем самостоятельно).
8. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь шире плеч, руки с мячом вверх. Передавать мяч над головой и принимать между ног в наклоне вперед. То же с передачей мяча в другую сторону.
9. Стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста, передавать мяч между ногами по восьмерке поочередно с партнером.
10. Стоя лицом друг к другу, перекладывать мяч за спиной и передавать его партнеру.
11. Передавая мяч партнеру, катить его по полу. Партнер возвращает мяч передачей от груди. Расстояние между партнерами 2-3 шага.
12. То же, что и в упражнении 11, но партнер принимает мяч внизу с пола с закрытыми глазами (со сменой ролей через 10 передач, по команде учителя.)

13. Стоя лицом друг к другу, взявшись обеими руками за мяч. У ведущего глаза открыты, у ведомого — закрыты. Ведущий выполняет произвольное движение, которое ведомый старается повторить, не выпуская мяч из рук. Через 30 сек. партнеры меняются ролями.

14. То же, что и в упражнении 13, но с преодолением низкого гимнастического бревна вдоль.

В зависимости от характера выполняемых упражнений учитель перестраивает класс. Так, упражнения без мяча школьники выполняют в движении по кругу, а с мячом — в произвольном построении; передвижение по гимнастическому бревну выполняется потоком.

Затем учащиеся по карточкам-заданиям выполняют упражнения на станциях круговой тренировки. Объясняя условия выполнения упражнений, учитель одновременно дает и методические указания, расставляет занимающихся по разным станциям, что обеспечивает одновременное начало, а значит, и высокую плотность урока, увеличивая время занятия на каждой станции до 1,5 мин. Это дает возможность осуществлять как поиск приемлемого варианта выполнения упражнения, так и более длительное пользование карточкой-заданием.

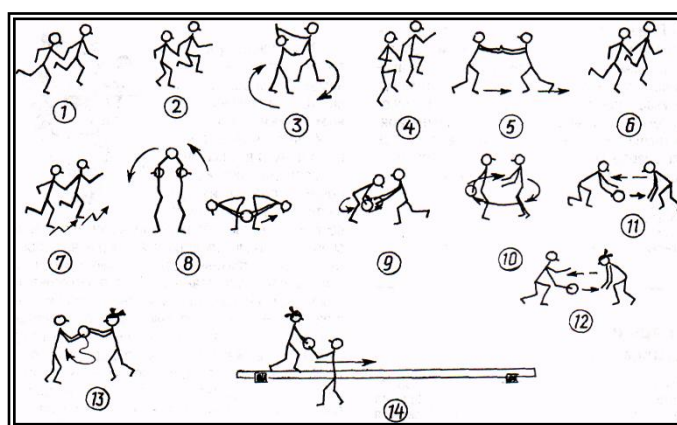


Рис. 1 Использование парных упражнений на уроках

Для проведения на уроках парных упражнений предлагается использовать круговой метод.

1-я станция. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя лицом друг к другу.

2-я станция. Передвижение, подтягиваясь за веревку, закрепленную за рейку гимнастической лестницы, сидя вдвоем на войлочном плотике, на расстояние 5-7 м.

3-я станция. «Переправа через реку» в висе вдвоем в «каче» на канате («маятником») с одного берега на другой (с одного гимнастического мата на другой). Канат висит над серединой «реки».

4-я станция. Кувырок вдвоем на дорожке из 3-4 гимнастических матов (только для мальчиков). Девочки выполняют опускание на «мост» с помощью партнера наклоном из стойки ноги врозь.

5-я станция. Передача баскетбольного мяча партнеру, стоящему на гимнастической скамейке и выполняющему бросок двумя руками сверху в подвесное баскетбольное кольцо, установленное на доступной для данного ученика высоте.

6-я станция. Мальчики: подъем силой на перекладине, установленной на высоте 1,5-2 м, из виса стоя толчком ногами и с помощью партнера, держащего выполняющего за голень. Девочки выполняют то же упражнение (перекладина установлена на меньшей высоте), с поддержкой партнером за талию.

7-я станция. Перемещение партнера, находящегося на волокуше из войлока, по обозначенному маршруту, с выполнением поворотов. Сед на волокуше произвольный.

8-я станция. Непрерывная передача двух мячей в стену с их ловлей с отскока от пола, с произвольной сменой передающего. Партнер стоит сбоку.

9-я станция. Раскачать партнера на качелях. Качели — это два каната для лазания, которые связаны друг с другом в двух местах — в 1 м от пола и на высоте 1,5 м (соединены перемычками из тонкой веревки — сиденье и страховка под спину). Задача партнера, сидящего на качелях: держась одной

рукой за канат, забросить баскетбольный мяч в подвесное баскетбольное кольцо.

10-я станция. Идя навстречу друг другу, разойтись, не потеряв равновесие, на низком гимнастическом бревне. Способ расхождения произвольный.

11-я станция. «Установить» партнера на поворотной доске-качели и, держа его за руки, повернуть на 360°.

Перед прохождением 2-го круга даются дополнительные пояснения по карточке-заданию, поясняя рисунки.

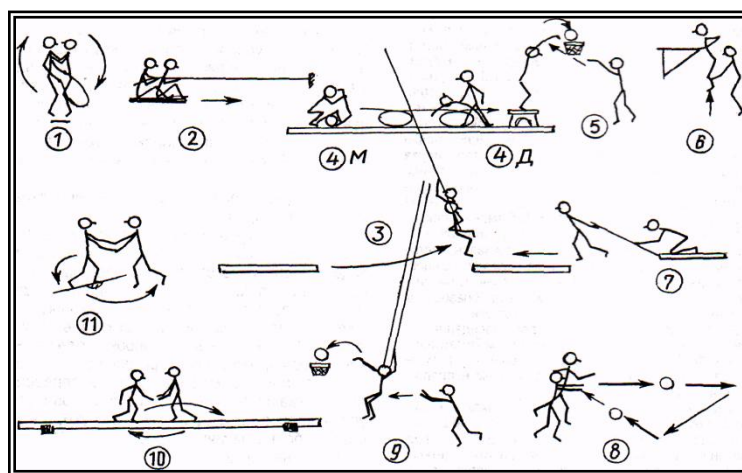


Рис.2 Использование парных упражнений на уроках

Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и т.д.

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. Правильное построение урока вызывает интерес

к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей.

Основными правилами для учителя должны стать следующие:

1. Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся.
2. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту.
3. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физкультуры.

Одними из таких средств могут стать парные упражнения. Упражнения в парах присутствуют в большинстве видах школьной программы, и от хорошей совместимости партнеров зависит качество выполняемых упражнений. Применительно к спортивной гимнастике работа в парах ярко проявляет себя в страховке, обеспечивающей безопасность выполнения упражнений. В легкоатлетических, в основном индивидуализированных, упражнениях с партнером можно выполнить ряд подготовительных упражнений, например, помочь определить результат в прыжках и метаниях, лидировать в беге.

3.2 Результаты определения уровня интереса учащихся к урокам физической культуры

На первом этапе проектировочной деятельности необходимо изучить способы определения уровня интереса к урокам физической культуры. Для определения уровня интереса к урокам физической культуры, согласно литературных источников рекомендуется использовать следующие методы:

1. *Анкетирование (Письменный опрос)* – 1. Опросный лист для получения каких-либо сведений о том, кто его заполняет. 2. Сбор сведений путем получения ответов на определенные вопросы.

2. *Беседа* - метод психолого-педагогического исследования. Организуется с целью выяснения индивидуальных особенностей личности (мотивационной и

эмоциональной сфер знаний, убеждений, интересов, предпочтений, установок, отношения к среде, коллективу и т.д.).

3. *Опрос* - метод сбора первичной информации со слов опрашиваемого.

1. При составлении анкет, также как и вопросника, нужно выяснить два обстоятельства: способны ли исследуемые лица отвечать на задаваемые вопросы; можно ли предположить, что они ответят искренне. Поскольку в педагогическом исследовании предусматривают анкеты для учителей, родителей, то следует серьезно отнестись к выяснению указанных обстоятельств.

2. При составлении вопросов нужно иметь в виду следующие основные *требования*:

1) опрос не должен носить случайный характер, а быть планомерным; при этом более понятные отвечающему вопросы задаются раньше, более трудные - позднее;

2) вопросы должны быть лаконичными, конкретными и понятными для всех отвечающих;

3) вопросы, задаваемые как учителям, так и учащимся, не должны противоречить педагогическому такту и профессиональной этике;

4) часть вопросов следует составить так, чтобы посредством их можно было бы проверить объективность ответов на предыдущие вопросы;

5) следует учитывать, что при устном опросе различные обстоятельства могут, тормозить выразительные способности отвечающего и вызвать необъективные ответы. (Например: чрезмерная взволнованность, невнимательность, усталость, скромность, престиж и т. д.).

Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм

индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и т.д.

Главной задачей нашей исследовательской работы было проведение анкетирования на предмет мотивации учащихся к урокам физической культуры, было задано 3 вопроса

1. «Каково Ваше отношение к урокам физической культуры?»
2. «Почему Вы посещаете уроки физической культуры?»
3. «Кто и что, на Ваш взгляд может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культурой?»

По результатам проведённого нами анкетирования мы увидели, что: у детей 4 класса сформирована положительная мотивация на занятия физическими упражнениями. Это объяснимо и с физиологической точки зрения, это возраст, когда требуется потребность в двигательной и эмоциональной активности в самовыражении и общении.

У детей 8 класса сформирован мотив к самосовершенствованию, самопознанию, идёт реализация приобретенных умений и навыков. Что касается угасания мотивации к урокам физической культурой, то это случается тогда, когда нет более зрелых мотивированных установок.

У учащихся 11 класса сформирован мотив самообразования и продолжается формирование установок на здоровый образ жизни, при этом учителю надо использовать убеждение, обоснованность и аргументацию.

Мы провели опрос для определения причин препятствующих процессу занятий физической культурой. «Что не устраивает учащихся на уроках физической культуры?»

В процессе проведения опроса было установлено, что полную удовлетворённость от занятий физической культурой испытывает лишь 4 классы, сетуя на то, что редко используется музыкальное сопровождение урока и современные методики- 95%.

Школьники 8 классов испытывают недостаточную удовлетворённость, неудобное расписание, уроки проходят однообразно, не используется фитнес, тренажёрный зал- 52%.

Правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков.

Почему на уроке неинтересно. Можно выделить следующие причины падения интереса учащихся к уроку физической культуры: скучные, повторяющиеся задания, много групповых упражнений, высокие нормативы, соревнования и другие способы определения победителей, низкий уровень активности на уроках, плохое оборудование и т.д.

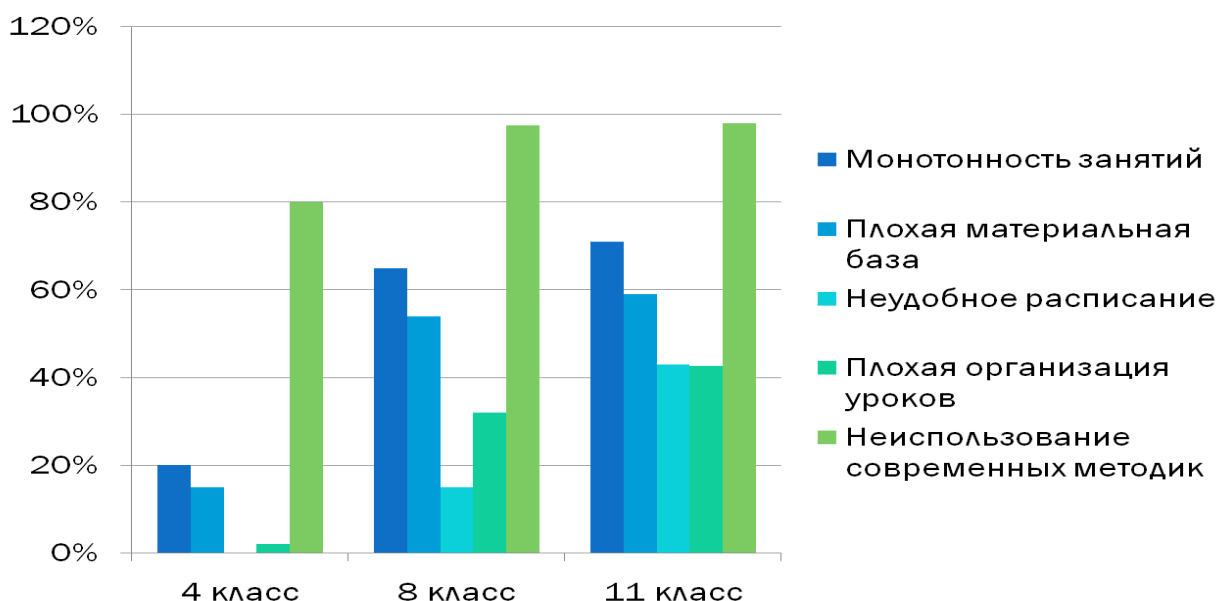


Рис.3 Результаты опроса учащихся

Школьники 11 классов испытывают неудобство в монотонности, недостаточная реализация личностного подхода в процессе занятий физическими упражнениями. Не используются современные методики физической культуры - 71%.

Таблица 1

Проявление интереса учащихся к уроку физической культуры

Интерес к уроку физической культуры	4 классы	6 классы	11 классы
Удовлетворить потребности в движении	70%	52%	30%
Укрепить здоровье	96%	85%	47%
Улучшить настроение	85%	70%	32%
Проверить свои силы и возможности	87%	90%	42%

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

Школьные программы по физическому воспитанию составлены циклично: каждый год изучаются одни и те же виды спорта, что со временем снижает интерес к занятиям. Не прибавляет успеха и низкая моторная плотность урока, особенно на занятиях гимнастикой, где ученику подолгу приходится стоять в очереди для выполнения упражнений. В связи с этим возникает проблема, как повысить эмоциональный настрой учащихся, их интерес к уроку в целом и к подготовительной его части в частности. Эту проблему можно решить следующим образом:

- введением парных упражнений на уроках;
- увеличением числа подвижных игр;
- дополнительной системой оценивания умений и навыков учащихся.

Повышение эмоционального настроения учащихся введением парных упражнений. Введение в комплекс парных упражнений, легко доступных в освоении, стимулируют учащихся работать с оптимальной нагрузкой. В результате этого одновременно повышается организованность и дисциплина учащихся, а вследствие этого плотность урока увеличивается.

Таким образом, и поставленные задачи будут решены, и урок в целом выиграет в разнообразии, динамичности, и интерес учащихся повысится. Предлагаемая нами форма проведения урока физической культуры используя парные упражнения, позволит скорректировать оценки учащихся и как следствие увеличить желание учащихся заниматься и демонстрировать свои достижения в области физической культуры. Кроме того, сразу решается проблема выставления неудовлетворительных оценок. Эта система очень проста. Если ученик выполнил упражнение лучше, чем другие, он получает +1 балл. Если ученик нарушил дисциплину, или он просто небрежно выполняет задание учителя, то он получает –1 балл. В конце каждого урока подводятся итоги. По его желанию эта оценка ставится в журнал помимо других оценок. Если оценка выставлена, то со следующего урока подсчет плюсов и минусов начинается заново. Если оценка не выставлена, то все плюсы и минусы переходят на следующий урок.

3.3 Результаты физической подготовленности учащихся по итогам формирующего эксперимента

Были подобраны две группы испытуемых по 20 человек в каждой. 6А класс стал экспериментальным, где на уроке физической культуры использовался метод парных упражнений, 6 Б - контрольным, работа велась по стандартной программе, принятой в школе.

Были отобраны следующие тесты: скоростно-силовые качества - прыжок в длину толчком двумя с места; сила – подтягивания на перекладине; быстрота- бег 30 метров; ловкость – челночный бег 3х10 метров; гибкость – наклоны туловища вперед из положения сидя; выносливость- 6-минутный бег.

Итоговое тестирование в обоих классах (экспериментальной и контрольной групп) после завершения формирующего эксперимента явилось завершающим этапом экспериментальной работы. Результаты тестирования были математически обработаны и представлены в табл 2.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся (мальчики)

Наименование группы	Прыжок в длину толчком двумя с места (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Бег 30 метров (сек)	Челночный бег 3 x 10 м	Наклоны туловища вперёд из положения сидя (см).	6 минутный бег (м)	Достоверность Р
ЭГ	197,5±1,7	16,9±1,3	5,18±0,12	8,56±0,54	9,74±0,43	1264±0,23	p≤0,05
КГ	188,9±2,4	14,3±1,5	5,94±0,62	8,88±0,32	8,67±0,54	1168±0,17	p≤0,05

Повторное тестирование групп выявило, что экспериментальная группа существенно улучшила результаты тестов.

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности учащихся (мальчики)

Наименование группы	Прыжок в длину толчком двумя с места (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Бег 30 метров (сек)	Челночный бег 3 x 10 м	Наклоны туловища вперёд из положения сидя (см).	6 минутный бег (м)
ЭГ до эксперимента	187,8	13,7	5,5	8,7	8,7	1186
ЭГ после эксперимента	197,5	16,9	5,18	8,56	9,74	1264
Прирост результатов %	6%	24%	6%	2%	12%	7%
КГ до эксперимента	185,74	14,0	5,98	8,96	7,9	1156,6
КГ после эксперимента	188,9	14,3	5,94	8,88	8,67	1168
Прирост результатов %	2%	3%	1%	1%	10%	1%

Контрольная группа также улучшила показатели, однако они не столь ощутимы. Сравнительные результаты отражены в таблице 3.

В 1 тесте - прыжок в длину толчком двумя с места результат экспериментальной группы улучшился на 6 %. В контрольной группе улучшился на 2 % при $p \leq 0,05$

Во 2 тесте – подтягивания на перекладине результат экспериментальной группы улучшился на 24 %. В контрольной группе улучшился на 3 %.

В 3 тесте – бег 30 метров результат экспериментальной группы улучшился на 6 %. В контрольной группе улучшился на 1 %.

В 4 тесте – челночный бег результат экспериментальной группы улучшился на 2 %. В контрольной группе улучшился на 1 %.

В 5 тесте – наклоны туловища вперёд из положения сидя результат экспериментальной группы улучшился на 12 %. В контрольной группе улучшился на 10 %.

В 6 тесте – 6 минутный бег результат экспериментальной группы улучшился на 7 %. В контрольной группе улучшился на 1 %.

Таблица 4

Уровень физической подготовленности учащихся (девочки)

Наименование группы	Прыжок в длину толчком двумя с места (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Бег 30 метров (сек)	Челночный бег 3 x 10 м	Наклоны туловища вперёд из положения сидя (см).	6 минутный бег (м)	Достоверность Р
ЭГ	165,5±1,1	13,9±1,2	6,14±0,13	10,6±0,5	8,34±0,43	1344±0,23	$p \leq 0,05$
КГ	142,9±2,1	10,3±1,3	7,04±0,42	12,8±0,3	7,67±0,54	1558±0,17	$p \leq 0,05$

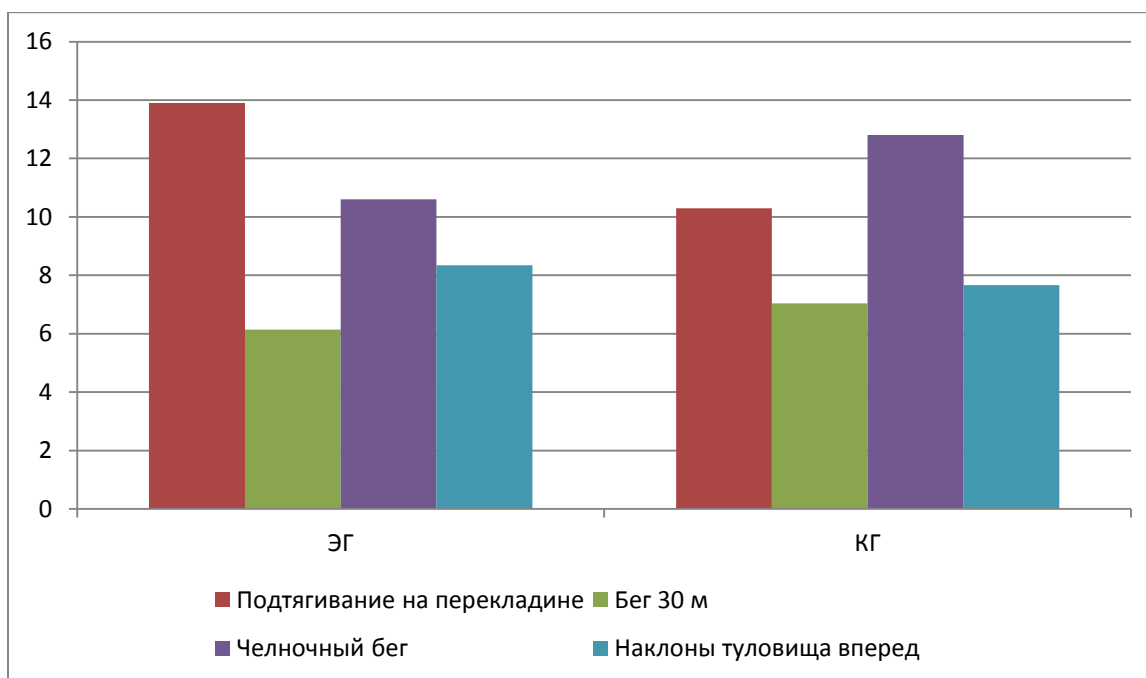


Рис.4 Уровень физической подготовленности девочек

У девочек в 1 тесте - прыжок в длину толчком двумя с места результат экспериментальной группы улучшился на 7 %. В контрольной группе улучшился на 2 % при $p \leq 0,05$

Во 2 тесте – подтягивания на перекладине результат экспериментальной группы улучшился на 19 %. В контрольной группе улучшился на 6 %.

В 3 тесте – бег 30 метров результат экспериментальной группы улучшился на 7 %. В контрольной группе улучшился на 2 %.

В 4 тесте – челночный бег результат экспериментальной группы улучшился на 12 %. В контрольной группе улучшился на 2 %.

В 5 тесте – наклоны туловища вперёд из положения сидя результат экспериментальной группы девочек улучшился на 16 %. В контрольной группе улучшился на 10 %.

В 6 тесте – 6 минутный бег результат экспериментальной группы улучшился на 12 %. В контрольной группе улучшился на 4 %.

Введение метода парных упражнений в урок физической культуры создает благоприятные условия для освоения новых двигательных действий, позволяет расширить двигательные возможности учащихся, повысить интерес к

урокам физической культуры. Средний школьный возраст особо благоприятный период в жизни человека, когда развитие физических качеств проходит более успешно.

Основными правилами для учителя должны стать следующие: разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся; создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту; разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физической культуры. Одними из таких средств могут стать упражнения в парах. Внедрение метода парных упражнений на уроках физической культуры в средних классах позволил повысить уровень развития физических качеств учащихся, повысил положительно - эмоциональный фон занимающихся. В связи с этим предложенная методика позволяет не только повысить уровень развития физических качеств учащихся, но и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Процесс обучения организуется в зависимости от уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности учеников. Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики, которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников. Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала.

2. Внедрение метода парных упражнений на уроках физической культуры в средних классах позволил повысить уровень развития физических качеств учащихся, повысил положительно - эмоциональный фон занимающихся. В связи с этим предложенная методика позволяет не только повысить уровень развития физических качеств учащихся, но и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

3. Контрольное тестирование групп выявило, что экспериментальная группа существенно улучшила результаты тестов. Контрольная группа также улучшила показатели, однако они не столь ощутимы. Чрезвычайно важно человеку иметь достаточный уровень физических качеств: ловкости, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, быстроты. Средний школьный возраст особо благоприятный период в жизни человека, когда развитие физических качеств проходит более успешно. Итоговое тестирование в обоих классах (экспериментальной и контрольной групп) после завершения формирующего эксперимента явилось третьим этапом экспериментальной работы.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно.

2. В овладении двигательным опытом эмоции играют важную роль. Положительные эмоции тонизируют работу больших полушарий головного мозга, а отрицательные, наоборот, угнетают ее и, таким образом, затрудняют процесс формирования двигательного навыка, создают тяжелую для психики школьников обстановку на занятиях. Важнейшая функция учителя, без чего невозможно эффективное обучение - создание положительного, морально - психологического климата на занятиях, сопровождение всего процесса овладения новым материалом и закрепления ранее изученного материала положительными эмоциями. Искренние переживания учителя за успехи и неудачи учеников устанавливает контакт и взаимопонимание, заставляет учащихся заниматься с полной самоотдачей. Холодность учителя, безразличие к успехам детей, потеря эмоциональных контактов задерживает обучение. Один из основных двигателей обучения – положительные переживания. Активность школьников на занятиях зависит от того, в какой степени учитель управляет их положительными переживаниями.

3. Основными правилами для учителя должны стать следующие:

1. Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся.
2. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры.
3. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают

двигательную активность и отношение учащихся к уроку физической культуры.

4. Самостоятельная работа способствует решению задач физического воспитания школьников, служит формой внедрения в жизнедеятельность учащихся систематических занятий физическими упражнениями, воспитанию привычки и потребности в сохранении и улучшении здоровья, что имеет большое значение в наше время.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе: учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова; Московский городской педагогический университет. - Москва : МГПУ, 2011. - 91 с.
2. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
3. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики практикум: учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2014. - 271 с.
4. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики: ответы на экзаменац. вопросы / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2013. - 191 с.
5. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований): [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2013. - 143 с.
6. Воробьева В. Л. Педагогика учеб. пособие / В. Л. Воробьева ; Московский государственный строительный университет. - Москва: МГСУ, 2011. - 218 с.
7. Воспитание силы и быстроты учеб.-метод. пособие / Л. А. Арэнд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
8. Гитман Е. К. Технология концентрированного обучения учеб. пособие / Е. К. Гитман; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2012. - 70 с.
9. Годлиник О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики учеб. пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. - Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.
10. Гуревич П. С. Психология и педагогика учебник / П. С. Гуревич. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
11. Ермаков В. А. Психология и педагогика учеб. пособие / В. А. Ермаков. - Москва: ЕАОИ, 2011. - 302 с.

12. Железнякова О. М. Феномен дополнительности в научно-педагогическом знании монография / О. М. Железнякова. - Москва: Флинта: Наука, 2012. - 349 с. - Библиогр.: с. 296-348.

13. Каинова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э.Б. Каинов. - М: ИД «Форум» : ИКФРА, 2009. – 208 с.

14. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2012. - 131с.

15. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.

16. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности теоретико-методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 531 с.

17. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с.

18. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.

19. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Советский спорт, 2012. - 256 с.

20. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.

21. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов учеб. пособие / Г. А. Панов. - Москва : РУДН, 2012. - 190 с.

22. Петрова О. О. Педагогика учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.
23. Писарева Т. А. Общие основы педагогики учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов] : Научная книга, 2012. - 127 с.
24. Пименов А.Г. Педагогика современной школы учебное пособие/ А.Г. Пименов – Томбов: АН Консалт, 2014.- 44 с
25. Пономарева М. А. Общая психология и педагогика ответы на экзаменац. вопросы / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. - Минск : Тетралит, 2013. - 144 с.
26. Попов Е. Б. Основы педагогики учеб. пособие для слушателей магистратуры / Е. Б. Попов. - Оренбург : Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.
27. Пуйман С. А. Педагогика современной школы ответы на экзаменационные вопросы / С. А. Пуйман. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 223 с.
28. Резепов И. Ш. Психология и педагогика ответы на вопросы : учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 105 с.
29. Санникова А. И. Эволюция цели и содержания семейного воспитания ребенка с особыми образовательными потребностями в отечественной педагогике XX века электрон. учеб. пособие / А. И. Санникова, О. Н. Тверская ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2011. - 44 с.
30. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
31. Смирнова Н. Г. Педагогика учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 124 с
32. Столяренко А. М. Общая педагогика учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с.

33. Тихонов А. М. Физическая культура : системно-деятельностный подход в преподавании [учеб-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 103 с.

34. Тимохов А.Д. Общая педагогика учеб. пособие / А. Д. Тимохов - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 79 с.

35. Ульянова И. В. Современная педагогика воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников : [монография] / И. В. Ульянова. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 297 с.

36. Хакимова Н. Г. Педагогика учеб. пособие / Н. Г. Хакимова ; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны: НГПИ, 2010. - 103 с.

37. Хаскина В.Н. Педагогика в школе / учеб. пособие В. Н. Хаскина; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны: НГПИ, 2011. - 83 с.

38. Хохлова В. В. Педагогическое взаимодействие в информационном обществе учеб. пособие / В. В. Хохлова. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 238 с.

39. Шадриков В.Д. Качество педагогического образования монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2012. - 200 с.

40. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике в схемах и таблицах : учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург : Лань, 2015. - 224 с.