

На правах рукописи



**МАЛКОВ** Владимир Васильевич

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ X-XI КЛАССОВ  
В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

Специальность

13 00 04 - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук



1 8 СЕН 2008

Москва  
2008

Работа выполнена на кафедре физического воспитания и спорта  
Российского государственного социального университета

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
Бишаева А А

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
Игнатьева В Я  
кандидат педагогических наук ст научный  
сотрудник Копылов Ю А

**Ведущая организация:** ГОУ ВПО «Шуйский государственный  
педагогический университет»

Защита состоится «18» «сентября» 2008 г в 14 часов на заседании  
диссертационного совета Д 212 341 06 при Российском государственном  
социальном университете по адресу 129226, г Москва, ул Вильгельма  
Пика, д 4 корп 2 в зале диссертационного совета

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского  
государственного социального университета по адресу 129226, г Москва,  
ул Вильгельма Пика, д 4, корп 3

Автореферат размещен на сайте [www.rgsu.net](http://www.rgsu.net)

Автореферат разослан «17» «августа» 2008 г

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Н И Никитина

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью коррекции комплексной федеральной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы с учетом региональных условий России. На современном этапе развития российского общества стоит задача сохранения здоровья молодого поколения. Основным принципом охраны здоровья школьников должна быть пропаганда здорового образа жизни, развитие физической культуры и спорта. Необходимо решить задачу спортизации физической культуры для учащихся учебных заведений страны. Для этого учащиеся должны не только осваивать азы движений, но и получать определенную физическую нагрузку, чтобы повышать свою работоспособность, так необходимую для усвоения большого потока знаний по программе обучения.

Необходимость всестороннего физического воспитания молодого поколения в условиях Севера определяется специфическими неблагоприятными для жизни человека природно-климатическими условиями. Ямало-Ненецкий автономный округ расположен на Крайнем Севере Западной Сибири, частично за Северным полярным кругом, является экстремальной территорией для проживания людей. Резкие колебания температуры и атмосферного давления, наличие феномена полярной ночи, кислородное голодание, колебание биоритмов, недостаточная двигательная активность школьников, проведение занятий в зале, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов отрицательно сказываются и на здоровье учащихся общеобразовательных школ. Существенной необходимостью для народов Сибири и Крайнего Севера является возрождение национальной воспитательной среды как основы самосохранения и саморазвития, включая народные физические упражнения, традиционные игры и состязания.

Долголетний опыт проживания людей в условиях Крайнего Севера свидетельствует, что основным и наиболее эффективным средством защиты здоровья служит активная адаптация, предполагающая систематическую физическую тренировку организма. Однако анализ научно-методической литературы показал недостаточность изученности проблемы физического воспитания учащихся старших классов в условиях Крайнего Севера.

Уровень физической подготовленности учащихся снижается из-за

недостаточной двигательной активности. Ведь 90 % занятий в течение учебного года школьники Крайнего Севера проводят в спортивном зале. Создавшаяся ситуация требует определения наиболее эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения. Анализ педагогических и медицинских исследований в условиях Крайнего Севера показал, что снижение уровня здоровья подрастающего поколения происходит одновременно со снижением уровня его физической подготовленности.

Существует ряд противоречий

– между необходимостью сохранения национальной воспитательной среды и недостаточным использованием национальных игр и упражнений, забвением народных культурных традиций на Крайнем Севере,

– между необходимостью повышенной физической подготовленности и здоровья молодежи в условиях Крайнего Севера и недостаточной эффективностью используемых здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания старшеклассников,

– между высокой оздоровительной эффективностью применения подвижных и спортивных игр в занятиях с молодежью и недостаточным использованием игрового метода в процессе физического воспитания старших школьников в условиях Крайнего Севера.

**Гипотезой исследования** стало предположение, что игровой метод на уроках физической культуры в общеобразовательной школе в условиях Крайнего Севера может служить основным фактором здоровьесбережения и физического образования учащихся, повышения их стрессоустойчивости, роста интереса старшеклассников к традиционной физической культуре автономного округа и вовлечения подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Объектом исследования** послужил учебный процесс по физической культуре в общеобразовательных школах Ямало-Ненецкого автономного округа.

**Предметом исследования** – формирование здорового образа жизни учащихся X и XI классов на уроках физической культуры в условиях Крайнего Севера с использованием игрового метода.

**Цель исследования:** создать и экспериментально проверить проект вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания для учащихся X-XI классов в условиях Крайнего Севера.

Для проверки гипотезы и достижения цели исследования были

поставлены следующие задачи:

- 1 Выявить игровые составляющие культуры народов Крайнего Севера
- 2 Определить основные факторы национально-регионального компонента для подбора средств на уроках физической культуры в школах Ямало-Ненецкого автономного округа
- 3 Обосновать методику проведения уроков физической культуры игровой направленности для учащихся X–XI классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа
- 4 Экспериментально проверить эффективность разработанного нами проекта вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания для учащихся X–XI классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа

Для решения поставленных задач использованы комплексы методов:

- 1 Анализ научно-методической литературы и программно-нормативных документов в аспекте исследуемой проблемы
- 2 Социологические методы опрос для оценки знаний, умений и навыков и для оценки сформированности навыков здорового образа жизни, анкетирование для выявления интереса к занятиям физической культурой
- 3 Педагогическое тестирование физической подготовленности
- 4 Медико-биологические методы анализ медицинских карт для определения частоты и длительности заболеваний, оценка жизненной емкости легких, оценка времени задержки дыхания на вдохе, частота сердечных сокращений в начале урока
- 5 Психофизиологические методы оценка динамической точности мышечного усилия, оценка реакции на движущийся объект
- 6 Методы математической статистики

Для оценки знаний, умений и навыков использовали метод экспертной оценки с участием учителей физической культуры, имеющих педагогический стаж более 15 лет. Для выявления уровня интереса учащихся к физической культуре использовалась анкета И.О. Моткова. Для оценки сформированности навыков здорового образа жизни использовался опросник Б.С. Волкова и Н.В. Волкова. Оценка динамической точности мышечного усилия определялась с помощью медицинского динамометра. Оценка реакции на движущийся объект определялась с помощью электронного прибора, разработанного автором диссертации В.В. Малковым.

**Теоретико-методологической основой** исследования были концепции ведущих специалистов-педагогов в области личностно-ориентированного подхода в обучении (В К Бальсевич, Л И Лубышева), теории здорового образа жизни (Э Н Вайнер, П А Виноградов, В И Дубровский), теории и методики физического воспитания (М.Я Виленский, П Ф Лесгафт, В И Лях, Л П Матвеев и др )

**Теоретическая значимость** результатов исследования состоит в разработке вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа Кроме того, полученные данные существенно дополняют знания об использовании игрового метода на уроках физической культуры в X-XI классах в условиях Крайнего Севера

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанная на основе национальных игровых упражнений подвижная игра «Народный мяч» может служить эффективным средством активной адаптации школьников, совершенствованию их профессионально-прикладной физической подготовки Фрагменты этой игры распространены среди народов Крайнего Севера и используются молодежью в период летних каникул в стойбищах оленеводов, поселениях рыбаков и охотников Она может быть использована на уроках физической культуры, как в школах, так и в средних специальных и высших учебных заведениях Ямало-Ненецкого автономного округа

**Научная новизна.** Выявлены факторы, определяющие содержание программы национально-регионального компонента физического воспитания в школах Ямало-Ненецкого автономного округа, определены особенности игровой составляющей системы физического воспитания учащихся Крайнего Севера

Разработаны содержание и планирование программного материала национально-регионального компонента уроков физической культуры для учащихся X-XI классов общеобразовательной школы Ямало-Ненецкого автономного округа в составе федеральной программы

**На защиту выносятся следующие положения:**

1 Вариативная часть комплексной федеральной программы физического воспитания учащихся X-XI классов включает в себя три основных раздела основы знаний, игровые двигательные действия и навыки, требования к уровню подготовленности учащихся Игровые составляющие культуры народов Крайнего Севера, включенные в программу, представлены в виде четырех блоков физические

упражнения, подвижные игры, народные развлечения, национальные виды спорта

2 В условиях Крайнего Севера, при долгой полярной ночи урок физического воспитания необходимо начинать с игровых упражнений, чтобы в подготовительной части активизировать внимание учащихся, вызвать интерес к занятию, создать эмоционально положительное настроение

3 В условиях Крайнего Севера использование национальных физических упражнений игровой направленности и систематическое совершенствование техники и тактики игры в «Народный мяч» на уроках физической культуры существенно ускоряют процесс формирования физического и психического потенциала школьников в X-XI классах

**Достоверность** полученных результатов обеспечивается методологической обоснованностью исходных позиций, использованием объективных и адекватных методов исследования, соответствующих поставленным задачам, достаточной выборкой, репрезентативностью полученных данных, экспериментальной проверкой полученных результатов

**Апробация исследования и внедрение результатов.** Апробация концептуальных положений проводилась на научно-практических конференциях (г Коломна, 2006, 2008, г Ростов-на-Дону, 2006, г Шуя, 2006) Результаты работы внедрены в учебный процесс физического воспитания X-XI классов общеобразовательных школ №2, №3, №4, в учебный процесс многопрофильной гимназии и гимназии №1 г Салехарда Ямало-Ненецкого автономного округа По теме диссертации опубликовано 9 работ, в том числе методические рекомендации для учителей физической культуры

**Структура и объем диссертации:** Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения Она представлена на 137 страницах компьютерной верстки, иллюстрирована 17 таблицами, 27 рисунками, 4 фото Библиография содержит 155 источников на русском и 10 на иностранных языках

### **Организация исследования**

Исследование проводилось в течение 2004-2008 г г

**На первом этапе (2004 – 2005 г г)** проведен анализ содержания учебного материала программ физического воспитания учащихся старшего школьного возраста, собраны, исследованы и классифицированы

национальные игры, самобытные физические упражнения, проведено анкетирование учащихся для выявления уровня интереса к занятиям физической культурой

**На втором этапе** (2005 – 2006 гг) определена структура уроков физической культуры с игровой направленностью в старшей школе Ямало-Ненецкого автономного округа, выявлены факторы отбора содержания игрового урочного компонента для учащихся X–XI классов, разработано содержание урочного игрового компонента для учащихся X–XI классов

**Третий этап** (2006 – 2007 гг) Организованы контрольные и экспериментальные классы Проведен опрос и анкетирование учащихся, проведено педагогическое тестирование двигательной подготовленности Определено развитие функциональных показателей, динамической точности мышечного усилия, временных характеристик движения Выполнена проверка эффективности разработанного содержания уроков физической культуры с игровой направленностью для учащихся X–XI классов общеобразовательной школы в педагогическом эксперименте

**Четвертый этап** (2007–2008 гг) проведена систематизация, обобщение и интерпретация экспериментального материала, сделаны выводы и оценка содержания разработанного материала с игровой направленностью по физической культуре для учащихся старшей школы в условиях Крайнего Севера Завершено написание диссертации и автореферата

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

На основе изучения специальной исторической и научно-методической литературы, бесед с учащимися, просмотра телевизионных передач, участия в национальных праздниках удалось выявить игровые составляющие народов Крайнего Севера Эти игровые компоненты можно представить в виде четырех блоков физические упражнения, подвижные игры, народные развлечения, национальные виды спорта (рис 1)



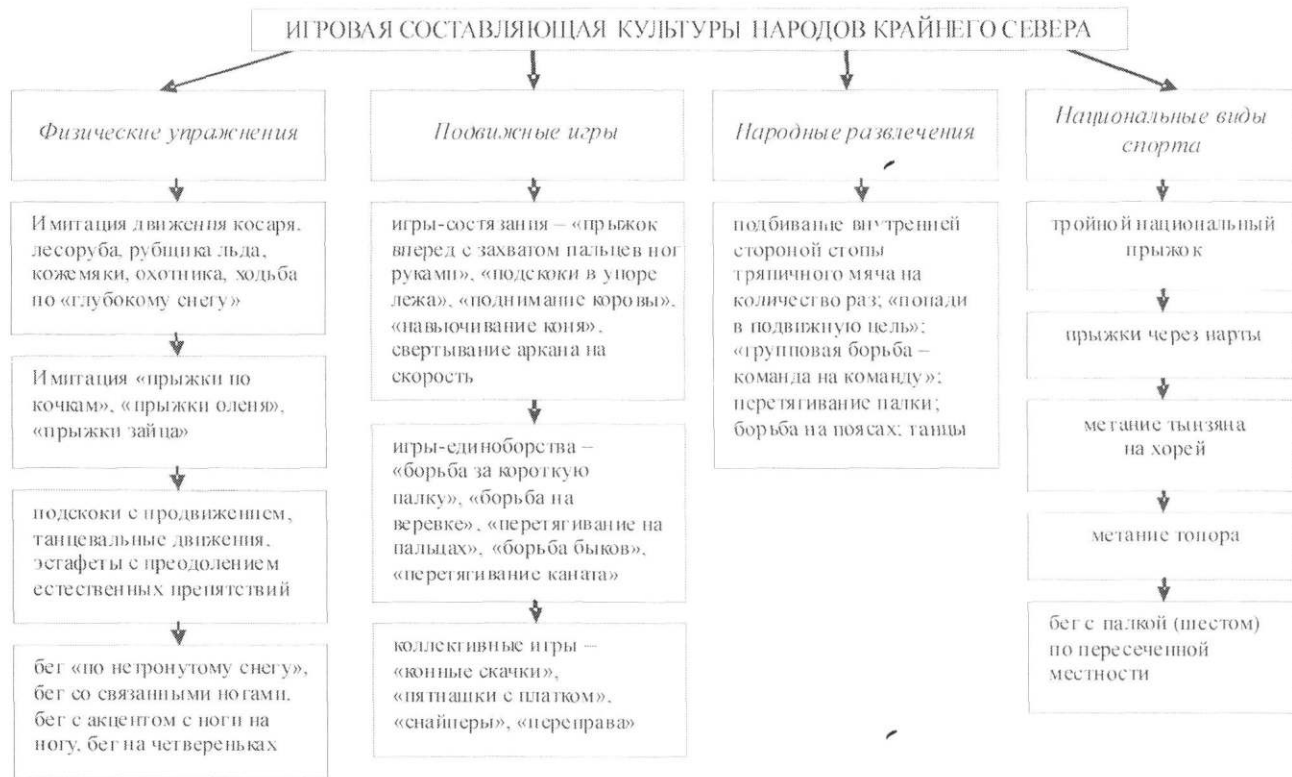


Рис. 1. Разделы игрового компонента культуры народов Крайнего Севера

Первый блок «физические упражнения» включает движения, имитирующие поведение человека, животных, птиц в условиях Крайнего Севера. Эти упражнения имитируют движения человека в работе косаря, лесоруба, рубщика льда, кожежыки, охотника. Кроме того, это отдельные движения: ходьба по глубокому снегу, прыжки по кочкам, прыжки оленя, прыжки зайца, подскоки с продвижением, бег по нетронутому снегу. В них присутствуют танцевальные движения, эстафеты с преодолением естественных препятствий, бег со связанными ногами, бег с акцентом с ноги на ногу, бег на четвереньках.

Второй блок «подвижные игры» подразделяется по направленности действия: игры-соревнования – «прыжок вперед с захватом пальцев ног руками», «подскоки в положении упора лежа», «поднимание коровы», «навьючивание коня», свертывание аркана на скорость, игры-единоборства – «борьба за короткую палку», «борьба на веревке», «перетягивание на пальцах», «борьба быков», «перетягивание каната», коллективные игры – «конные скачки», «пятнашки с платком», «снайперы», «переправа».

Третий блок «народные развлечения» включает такие действия как подбивание внутренней стороной стопы тряпичного мяча на количество раз, «попади в подвижную цель», «групповая борьба – команда на команду», перетягивание палки, борьба на поясах, танцы.

Четвертый блок «национальные виды спорта» включает тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание топора, бег с палкой (шестом) по пересеченной местности. Характерной особенностью национальных физических упражнений, игр и видов спорта народов Крайнего Севера является их общедоступность, практичность, простота в применении, что позволило разработать подвижную игру «Народный мяч». Игра включает в себя основные двигательные действия, характерные для многих игр и физических упражнений народов Крайнего Севера – бег, прыжки, метания.

Для проверки эффективности вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа и выдвинутой гипотезы, в течение 2006-2007 учебного года, на базе общеобразовательных школ № 2, № 3, № 4, многопрофильной гимназии и гимназии № 1 г. Салехарда Ямало-Ненецкого автономного округа в X–XI классах был проведен педагогический эксперимент.

Из учащихся X и XI классов организованы контрольные и

экспериментальные группы в количестве 230 человек В состав испытуемых вошли 106 юношей, из них 81 человек представляли основную и 25 подготовительную медицинскую группы В состав испытуемых вошли 124 девушки, из них 93 человека представляли основную и 31 подготовительную медицинскую группы

К проведению эксперимента были привлечены администрации школ, медицинские работники и учителя физической культуры Учащиеся экспериментальных X и XI классов занимались на уроках физической культуры по программе с включением игрового метода в вариативную часть комплексной федеральной программы физического воспитания общеобразовательной школы Контрольные классы занимались по традиционной программе В процессе педагогического эксперимента проведено в каждом классе по 68 уроков В контрольных и экспериментальных классах уроки физической культуры проводились под руководством учителей общеобразовательных школ

В нашем проекте вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания использование национальных упражнений и специализированной игры «Народный мяч» позволяло решить следующие задачи собрать и активизировать внимание учащихся, вызвать интерес к занятию, создать эмоционально положительное настроение Все это благоприятно влияло на качество выполнения задач комплексной федеральной программы по физическому воспитанию

В подготовительную часть уроков с игровой направленностью были включены средства из блоков раздела игрового компонента культуры народов Севера национальные физические упражнения, игры, имитационные упражнения, различные виды национальных единоборств, танцы, метания, бег, прыжки (до 10 минут)

В подготовительной части игрового урока упражнения проводили фронтальным способом, одинаковые для всех упражнения выполнялись одновременно Этот способ эффективен для воспитания согласованности действий учащихся, объединения их в решении общих задач, непосредственного контакта педагога со всем классом, а также для повышения моторной плотности урока

В начале основной части урока отводилось время (до 10 минут) для разучивания, закрепления, совершенствования техники игры в «Народный мяч» и проведения двусторонней игры Далее реализовывался материал из комплексной федеральной программы

В основной части урока упражнения проводили поточным способом,

то есть все занимающиеся выполняли упражнения по очереди, друг за другом. Если в основной части планировали обучение новым движениям, то сначала применялся фронтальный, а потом поточный способ с целью не только уточнения представлений о движении, но и осуществления контроля. Когда движение было сложное по структуре, то использовали подводящие упражнения. Подвижная игра или эстафета способствовали закреплению приобретенных двигательных навыков.

Использование нового двигательного действия способствовало формированию двигательных навыков, являлось мощным стимулятором в проявлении эмоциональных и нравственных качеств учащихся. При обучении основным движениям сложность постановки двигательной задачи также имела значение. Одно задание стимулировало учащихся к выполнению следующих заданий, формировало стремление к познанию нового учебного материала.

В процессе реализации педагогического эксперимента использовались методические приемы, стимулирующие активность учащихся - давали указания по выполнению упражнений, делали образные сравнения движений, которые облегчали овладение новыми двигательными действиями. Во время занятия ставили перед учащимися «проблемные» вопросы, которые способствовали их мыслительной деятельности, предлагали различные задания, например придумать два варианта прыжков с набивным мячом, с двумя набивными мячами, показать, каким способом можно пройти сразу по двум скамейкам. Для облегчения реализации поставленной задачи использовали карточки-задания, задания-вопросы, задания выбора, задания с предметами.

В заключительной части урока физической культуры занимающиеся выполняли релаксационные упражнения.

Для контроля эффективности применяемой программы в состав педагогического эксперимента включили проверку уровня сформированности навыков здорового образа жизни у учащихся X и XI классов, их состояния здоровья, интереса к физической культуре, физической и функциональной подготовленности, психофизиологического состояния в процессе эксперимента. Кроме того, провели оценку знаний, умений и навыков, полученных учениками X и XI классов в процессе педагогического эксперимента. В некоторых случаях оценивались показатели девушек и юношей, в отдельных случаях юношей и девушек объединяли, а в одном - только юношей. Перед началом и по окончании эксперимента в протоколе фиксировались время исследования,

самочувствие, данные антропометрии, показатели основных функциональных систем, а также показатели тестирования, анкетирования и опроса. В результате педагогического эксперимента получено около 5000 показателей, которые были обработаны методом математической статистики.

В начале педагогического эксперимента проведено тестирование физической подготовленности, развития функциональных показателей, динамической точности мышечного усилия, временных характеристик движения, анкетирование выявило уровень интереса к занятиям физической культурой, опрос дал представление о сформированности навыков здорового образа жизни. Результаты контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования были идентичны.

В таблице 1 представлены показатели уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни у учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни у учащихся X–XI классов контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента,  $M \pm m$

Класс	Группа		Различия, %	Достоверность различий	
	контрольная n=113	экспериментальная n=117		t	p
В начале эксперимента					
X	37,7 + 10,2	38,6 + 11,3	3	0,06	>0,05
XI	38,2 + 10,0	38,6 + 10,5	1	0,02	>0,05
В конце эксперимента					
X	39,9 + 7,8	64,3 + 7,5	38	2,25	<0,05
XI	40,3 + 8,0	65,4 + 8,2	39	2,19	<0,05

Эти данные не имели достоверных различий. По окончании эксперимента разница оценок с 1-3 % достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшилась до 38% и 39 % в пользу экспериментальной группы. Это свидетельство того, что педагогические воздействия по формированию навыков ведения здорового образа жизни на уроках физической культуры с игровой направленностью для учащихся старшего школьного возраста дают достоверные сдвиги.

Изучение медицинских карт в течение учебного года показало, что количество случаев заболеваний в экспериментальной группе достоверно ( $p < 0,05$ ) уменьшилось по сравнению с показателями контрольной группы. Данные юношей и девушек X и XI классов объединены в одну группу (табл. 2).

Таблица 2

Показатели заболеваний учащихся X-XI классов контрольной и экспериментальной групп в процессе педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Класс	Группа		Различия, %	Достоверность различий	
	контрольная n=113	экспериментальная n=117		t	p
Количество заболеваний					
X	48,5 $\pm$ 2,5	39,4 $\pm$ 2,9	19	2,38	<0,05
XI	52,1 $\pm$ 3,8	41,8 $\pm$ 3,3	20	2,05	<0,05
Длительность заболеваний, дней					
X	113,2 $\pm$ 3,7	98,7 $\pm$ 4,8	13	2,39	<0,05
XI	154,4 $\pm$ 11,4	118,3 $\pm$ 9,6	24	2,42	<0,05

Для выявления уровня интереса учащихся контрольных и экспериментальных классов к физической культуре проведено анкетирование. При исследовании показатели юношей и девушек были объединены. На первом этапе исследования показатели групп не имели достоверных различий ( $p > 0,05$ ). После проведения педагогического эксперимента в экспериментальных группах выявлена существенная ( $p < 0,001$ ) разница показателей 24% и 14 % при 1-3 % в начале эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Показатели уровня интереса к занятиям физической культурой учащихся  
X-XI классов контрольной и экспериментальной групп в конце  
педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Класс	Группа		Разли- чия, %	Достоверность различий	
	контрольная  n=113	экспери- ментальная  n=117		t	p
X	3, 46 ± 0,1	4, 56 ± 0,1	24	7,50	<0,001
XI	3, 72 ± 0,1	4, 32 ± 0,1	14	7,78	<0,001

Для оценки уровня развития основных двигательных качеств применили шесть тестовых заданий. В начале учебного года в контрольных и экспериментальных группах юношей X и XI классов достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ), данные двух групп были объединены. По тесту «Бег по дистанции 30 м» достоверных различий не обнаружено. По всем остальным тестам разница результатов групп стала достоверна ( $p < 0,05$ ) в пользу экспериментальной группы (табл. 4).

Таблица 4

Показатели физической подготовленности юношей X-XI классов  
контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического  
эксперимента,  $M \pm m$

Тесты	Группа		Разли- чия, %	Достоверность различий	
	контрольная  n=50	экспери- ментальная  n=56		t	p
Бег на 30 м, с	4,3 0,5	4,2 0,6	3	0,13	> 0,05
Прыжок в длину с места, м	195,2 8,4	219,4 8,2	11	2,06	< 0,05
Подтягивание на перекладине, раз	7,2 2,0	12,8 1,9	44	2,03	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,2 0,4	7,4 0,3	10	3,00	< 0,01
Наклон вперед из положения сед, см	8,4 1,7	12 1,2	30	2,11	< 0,05
Бег в течение 6-ти минут, м	1284,2 111,4	1564,4 109,6	18	2,00	< 0,05

В контрольных и экспериментальных группах девушек X и XI классов в начале года между показателями физической подготовленности достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ), поэтому данные двух групп были объединены. В итоге проведения педагогического эксперимента (табл 5) у девушек по показанию теста «Бег по дистанции 30 м» достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ). По всем остальным различия стали достоверными в пользу экспериментальной группы. При этом по тестам «Челночный бег 3x10 м» и «Наклон вперед из положения сед» наблюдалось значительное улучшение результатов с большой достоверностью различий ( $p < 0,01$ ).

Таблица 5

Показатели физической подготовленности у девушек X–XI классов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Тесты	Группа		Различия, %	Достоверность различий	
	контрольная n=63	экспериментальная n=61		t	p
Бег на 30 м, с	5,4 0,4	5,3 0,5	2	0,2	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	153,4 5,1	168,5 5,4	9	2,03	< 0,05
Подтягивание на перекладине, раз	9,8 1,4	13,9 1,2	30	2,28	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,9 0,3	8,8 0,3	11	2,59	< 0,01
Наклон вперед, из положения сед, см	10,2 1,1	14,7 1,3	31	2,64	< 0,01
Бег в течение 6-ти минут, м	1197,3 58,5	1476,1 42,0	19	2,03	< 0,05

На начальном этапе исследования в контрольных и экспериментальных группах юношей X и XI классов статистически достоверных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ), поэтому данные двух групп были объединены.

Достоверно улучшились функциональные возможности юношей и девушек экспериментальных групп XI класса в результате



педагогического эксперимента по показателям тестов «ЖЕЛ» и «Время задержки дыхания на вдохе» (табл 6)

В конце эксперимента разница показателей стала достоверной ( $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ ) в пользу экспериментальных групп. Различия частоты сердечных сокращений не изменились. Здесь опять наблюдается положительное влияние занятий по экспериментальной вариативной программе. Полученные данные показывают, что функциональное состояние достоверно улучшается в процессе использования на уроках в старших классах предложенного нами игрового метода с включением традиционных национальных игр и состязаний, разработанной специализированной игры «Народный мяч», национальных видов спорта

Таблица 6

Показатели функциональной подготовленности юношей и девушек XI класса контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Показатели	Группа		Различия, %	Достоверность различий	
	контрольная	экспериментальная		t	p
Юноши, n=24 и 26					
Жизненная емкость легких, л	3,2 0,08	3,5 0,07	9	2,82	< 0,01
Время задержки дыхания, с	54,2 1,15	58,5 1,11	7	2,69	< 0,01
ЧСС в начале урока, уд /мин	81,8 2,24	80,6 2,12	1	0,51	> 0,05
Девушки, n=29 и 28					
Жизненная емкость легких, л	2,8 0,10	3,1 0,11	10	2,02	< 0,05
Время задержки дыхания, с	51,4 1,49	57 1,28	10	2,85	< 0,01
ЧСС в начале урока, уд /мин	79,1 1,21	78,3 1,35	1	1,09	> 0,05

Психофизиологическое состояние учащихся оценивали по двум показателям динамической точности мышечного усилия (табл 7) и реакции на движущийся объект (табл 8)

Таблица 7

Показатели динамической точности мышечного усилия юношей X и XI классов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Класс	Группа		Различия, %	Достоверность различия	
	контрольная n=50	экспериментальная n=56		t	p
X	31,3±1,86	26,9±1,04	15	2,07	< 0,05
XI	32,7±1,25	27,8±1,92	16	2,15	< 0,05

Таблица 8

Показатели реакции на движущийся объект у учащихся X и XI классов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента,  $M + m$

Класс	Группа		Различия, %	Достоверность различий	
	контрольная n=113	экспериментальная n=117		t	p
X	83,3±5,96	66,9±4,04	24	2,28	< 0,05
XI	52,1±6,75	36,3±3,06	43	2,13	< 0 05

Исходные данные по показателям в обоих тестах не имели достоверных различий

Оценка динамической точности мышечного усилия тем выше, чем меньше ошибка воспроизведения заданного усилия В начале эксперимента разница данных составляла 8 и 4 % В результате эксперимента эта разница составила 15 и 16 % при небольшой достоверности различий ( $p < 0,05$ ) У учащихся и контрольных и экспериментальных групп выявлена тенденция переоценки 50-ти % мышечного усилия

В результате проведения педагогического эксперимента разница показателей реакции на движущийся объект составила 24 % и 43 % при не большой достоверности различий ( $p < 0,05$ ) Положительное влияние экспериментальной методики подтвердилось

Оценка знаний, умений и навыков по организации подвижных игр юношами и девушками X–XI классов в начале педагогического

эксперимента выявила одинаковый их уровень. Исходное тестирование не выявило достоверных различий ( $p > 0,05$ ) между контрольной и экспериментальной группами. По окончании эксперимента выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ) разницы всех исследованных показателей групп в пользу экспериментальной (табл. 9). В процентном отношении эта разница с 2-10 % возросла до 28-45 %. Обращает на себя внимание тот факт, что по всем исследованным показателям, как в контрольной, так и в экспериментальной группе зафиксированы низкие оценки, которые указывают на крайне слабую подготовленность учащихся, этим навыкам уделяется в школах Крайнего Севера недостаточное внимание.

Таблица 9

Оценка (баллы) знаний, умений и навыков учащихся X-XI классов по организации подвижных игр по окончании педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Показатели знаний, умений и навыков	Группа		Различия, %	Достоверность различий	
	контрольная n=113	экспериментальная n=117		t	p
Знания	2,5 0,6	4,5 0,8	45	2,00	< 0,05
Выбор подвижной игры для занятия	2,7 0,4	4,2 0,5	36	2,34	< 0,05
Выполнение подвижных игр	2,9 0,7	4,7 0,5	39	2,09	< 0,05
Подготовка места проведения занятия	3,0 0,4	4,2 0,4	29	2,12	< 0,05
Анализ подведения подвижной игры	2,6 0,5	4,2 0,6	39	2,05	< 0,05
Гигиенические мероприятия	2,6 0,4	3,6 0,3	28	2,00	< 0,05

Данные исследования показывают, что в экспериментальной группе знания, умения и навыки по организации подвижных игр имели более высокое качество по отношению к контрольной группе за счет включения в урок физической культуры национально-регионального компонента с игровой направленностью.

Экспериментальная проверка эффективности уроков физической культуры с использованием игрового метода, представленного в вариативной части комплексной федеральной программы физического

воспитания учащихся X–XI классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа, показала преимущества по всем контролируемым показателям. Зафиксированы статистически достоверные положительные сдвиги

- в уровне формирования навыков здорового образа жизни,
- в снижении уровня заболеваемости и длительности одного заболевания,
- в повышении интереса к занятиям физической культурой,
- в развитии двигательных качеств юношей и девушек,
- в улучшении функциональных показателей организма юношей и девушек,
- в росте знаний, умений и навыков по организации подвижных игр,
- доказано положительное влияние специализированной игры «Народный мяч» на совершенствование точности управления движениями учащихся X–XI классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа

## **ВЫВОДЫ**

На основе проведенных исследований создан проект вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания для учащихся X и XI классов общеобразовательных средних школ Ямало-Ненецкого автономного округа. Она включает три части: основы знаний, игровые двигательные действия и навыки, требования к уровню подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

1. Определены особенности игровой составляющей культуры народов Крайнего Севера. Национальные игровые средства физического воспитания народов Крайнего Севера группируются в четыре блока – игровые физические упражнения, народные подвижные игры, народные развлечения, национальные виды спорта.

2. В процессе исследования выявлены факторы, определяющие особенности содержания национально-регионального компонента программы на уроках физической культуры в школах Ямало-Ненецкого автономного округа. К таким факторам относятся климатические особенности, социально-экономические условия, особенности национальной культуры и традиций, состояние здоровья учащихся и уровень их двигательной подготовленности, интерес учащихся к занятиям

разными видами физических упражнений и подвижным играм

3 Обоснована методика проведения уроков физической культуры игровой направленности для учащихся X–XI классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа Построение уроков физической культуры для школьников Крайнего Севера отличается от общепринятого В условиях полярной ночи урок физической культуры необходимо начинать с игровых упражнений, чтобы в вариативной части активизировать внимание учащихся, вызвать интерес к занятию, создать эмоционально положительное настроение В содержание уроков физической культуры для учащихся старших классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа необходимо включать специализированную игру «Народный мяч», которая разработана с привлечением игровых средств национальной культуры народов Крайнего Севера Она существенно ускоряет процесс формирования физического и психического потенциала школьников в X–XI классах

4 В процессе педагогического эксперимента подтверждена эффективность проекта вариативной части комплексной федеральной программы физического воспитания для учащихся X–XI классов общеобразовательных школ Ямало-Ненецкого автономного округа Применение национальных игровых упражнений в физическом воспитании школьников на уроках физической культуры позволяет избирательно воздействовать на физическую подготовленность и физическое развитие учащихся Народные подвижные игры комплексно воздействуют на организм учащихся, развивают одновременно различные физические качества и трудовые навыки Народные развлечения обогащают двигательный опыт учащихся и формируют интерес к занятиям физической культурой Национальные виды спорта способствуют развитию физических способностей учащихся, совершенствуют их двигательное мастерство

## **СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

1 Малков В В Национальная игра «Народный мяч» – как вид двигательной подготовки учащихся общеобразовательной школы, лицеев и средне-специальных учебных заведений//Физкультура в школе – 2008 - № 8 – С 20-24

2 Малков В В Подвижная игра как форма и метод в физическом

воспитании учащихся // Науч-метод журнал «Вестник» Костромской гос ун-т им Н А Некрасова, 2008, № 1, - С 123-126

3 Малков В В Уроки гимнастики в школах Салехарда //Физкультура в школе - 2008 - № 5 – С 24-26

4 Малков В В Использование игры «Народный мяч» на уроках физической культуры в 10-11-х классах общеобразовательной школы  
Метод рекомендации для преподавателей физической культуры общеобразовательных школ, лицеев, ссузов - Кострома, КГУ, 2008 – 34 с

5 Малков В В Проведение уроков физической культуры с учащимися X-XI классов Ямало-Ненецкого автономного округа на основе игрового метода //Тезисы XVIII межд науч -практич конф по проблемам физического воспитания учащихся “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире” - Коломна, 2008 – С 128-131

6 Малков В В Обучение управлению движениями – одна из основных здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания // Состояние и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях Матер межд науч-практ конф – Шуя Изд-во «Весть» ГОУ ВПО «ИШГПУ», 2006, - С 22-23 (в соавторстве)

7 Малков В В Регуляция психофизических состояний // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире XVI межд науч -практ конф по проблемам физического воспитания учащихся – Коломна ГУП МО «Коломенская типография», 2006 – С 288-289 (в соавторстве)

8 Малков В В Формирование культуры движений для повышения нервно-эмоциональной сферы // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире XVI межд науч -практ конф по проблемам физического воспитания учащихся – Коломна ГУП МО «Коломенская типография», 2006 – С 287 (в соавторстве)

9 Малков В В Формирование культуры движений при подготовке современных специалистов в процессе физического воспитания // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма Научные труды межд науч -практ конф под ред Евсеева Ю И , Горбунова С В , Кабаргина Б А Том 1 – Ростов-на-Дону, 2006, С 154-156 (в соавторстве)

МАЛКОВ ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВИЧ  
АВТОРЕФЕРАТ

Подписано в печать 15 августа 2008 года

Формат 60x90 1/16

Бумага офсетная Объем – 1 п л Тираж 100 экз

Костромской государственной университет

имени Н А Некрасова

156601, г Кострома, ул 1 Мая, 14