Кульмаметьева, Элла Салимчановна. Активизация физического самовоспитания школьников 11 - 13 лет в процессе занятий физической культурой : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кульмаметьева Элла Салимчановна; [Место защиты: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта].- Омск, 2013.- 234 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/699

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

042013605^3

На правах рукописи

C:\Users\Pavel\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.341\media\image1.jpeg

КУЛЪМАМЕТЬЕВА Элла Салим чановна

АКТИВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор Бабушкин Г.Д.

0мск-2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОС­ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 10 КУЛЬТУРОЙ

1. [Физическое самовоспитание школьников как объект педагогиче­ских исследований 10](#bookmark0)
2. [Факторы, стимулирующие школьников к физическому самовос­питанию 22](#bookmark1)
3. [Возможности активизации физического самовоспитания школь­ников в процессе занятий физической культурой 30](#bookmark3)

Резюме 40

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 42

1. [Задачи исследования 42](#bookmark4)
2. Методы исследования 42
3. Организация исследования 52

ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ 55

* 1. Состояние физического самовоспитания школьников 11-13 лет

в процессе занятий физической культурой 55

* + 1. [Представление учителей о руководстве физическим само­воспитанием школьников 56](#bookmark6)
    2. [Представление школьников о физическом самовоспита­нии 58](#bookmark7)
    3. Характеристика физического самовоспитания школьников 11-13 лет и его взаимосвязь с двигательной активностью и физиче­ской подготовленностью 59

з

* 1. Концептуальная модель активизации физического самовоспита­ния школьников в процессе занятий физической культурой 87
  2. [Педагогические условия активизации физического самовоспита­ния школьников 100](#bookmark9)

[Резюме 107](#bookmark10)

ГЛАВА 4. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬ­НАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ 111

1. [Содержание программы активизации физического самовоспита­ния школьников 111](#bookmark11)
2. Результаты реализации программы активизации физического самовоспитания в процессе занятий физической культурой 130
3. [Активизация физического самовоспитания школьников в процессе занятий физической культурой 130](#bookmark5)
4. [Проявление двигательной активности школьников в процес­се активизации физического самовоспитания 135](#bookmark18)
5. [Физическая подготовленность в процессе активизации физического самовоспитания 145](#bookmark19)
6. [Динамика интереса к занятиям физической культурой в процессе активизации физического самовоспитания 157](#bookmark20)

Резюме 165

ВЫВОДЫ 169

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 173

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 174

ПРИЛОЖЕНИЯ 200

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Состояние и тенденции развития отече­ственной теории самовоспитания; сущность, содержание, механизмы и функции самовоспитания детей школьного возраста представлено в трудах Г. К. Селевко, 2000; JI. Р. Нигматзяновой, 2003; А. *Я.* Совиньски, 2004; Е. В. Ежак, 2005, М. Д. Кузьмичевой, 2006.

Физическое самовоспитание, как категория педагогических знаний, рас­сматривалось в теории физического воспитания и спортивной тренировки в работах В. С. Быкова, 1999; В. П. Каргополова, 2000; Р. А. Тер-Мкртичана, 2003; Г. В. Волосковой, 2005; М. Д. Кагана, 2005; JI. П. Матвеева, 2008; В. К. Бальсевича, 2009. Физическое самовоспитание представляет собой целена­правленный процесс сознательной работы над собой, составляющий сово­купность приёмов и видов деятельности, направленных на улучшение со­стояния здоровья, физического развития и подготовленности, организацию здорового образа жизни (М. Я. Виленский, 2007).

Несмотря на фундаментальность проведённых исследований, в систе­ме школьной физической культуры малоизученной является проблема акти­визации физического самовоспитания подростков 11-13 лет. Около 82% под­ростков желают работать над собой, но при этом 76% из них бездействуют. В этой связи следует продолжить эмпирические исследования, ориентиро­ванные на изучение интеллектуальной активности младших подростков, обеспечивающей осознанную и целенаправленную работу над собой в про­цессе занятий физической культурой.

Проблемное поле исследования возникает при рассмотрении ряда про­тиворечий между:

- значимостью преобразования процесса воспитания в процесс само­воспитания на занятиях физической культурой и недостаточным изучением состояния физического самовоспитания учеников общеобразовательной школы;

* необходимостью подготовки личности к сознательной работе над со­бой и управлением собственным физическим развитием и незавершённостью эмпирических исследований в определении педагогических условий, стиму­лирующих проявление интеллектуальной активности школьника в процессе занятий физической культурой;
* актуализацией педагогического руководства физическим самовоспи­танием школьников и овладением учениками методами работы над собой в процессе занятий физической культурой и отсутствием методических разра­боток по активизации физического самовоспитания школьников.

Поэтому вполне правомерна постановка вопросов: «Каким должно быть физическое самовоспитание в общеобразовательной школе? Какие пе­дагогические условия способствуют активизации физического самовоспита­ния школьника? Каким образом осуществляется переход физического воспи­тания в физическое самовоспитание у школьников 11-13 лет?»

**Научная проблема** заключается в необходимости получения новых знаний об активизации физического самовоспитания школьников в процессе занятий физической культурой, построенной на основе реализации принци­пов и методов самовоспитания личности и актуализации её интеллектуаль­ной активности.

**Объект исследования** - процесс физического самовоспитания школь­ников в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования** - активизация физического самовоспитания школьников 11-13 лет.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что создание педагогиче­ских условий, способствующих активизации физического самовоспитания школьников 11-13 лет в процессе занятий физической культурой, будут со­действовать переходу от ситуативного уровня физического самовоспитания к стимулируемому и мотивированному, это в свою очередь обеспечит повы­шение двигательной активности, физической подготовленности подростков и устойчивости интереса к занятиям физической культурой.

б

**Цель исследования** - теоретическое обоснование и эксперименталь­ная проверка эффективности процесса активизации физического самовоспи­тания школьников 11-13 лет.

**Научная новизна** исследования состоит в следующем:

1. Выявлены три уровня физического самовоспитания школьников 11- 13 лет: ситуативный (87%), стимулируемый (11%), мотивированный (2%). Определена сформированность структурных компонентов физического са­мовоспитания: идеализации, самопознания, мотивов самовоспитания, само- обязательства, саморегуляции, самоконтроля и их взаимосвязь на разных уровнях работы над собой у школьников. Установлено положительное влия­ние физического самовоспитания на двигательную активность и физическую подготовленность, позволяющее объяснить проявление интеллектуальной активности школьников на занятиях физической культурой.
2. Определены педагогические условия, способствующие активизации физического самовоспитания школьников 11-13 лет. К ним относятся: органи­зация самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и развитии физических качеств; формирование навыков планирова­ния при развитии физических качеств; содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта; по­мощь в применении самоконтроля при развитии физических качеств. Соблю­дение педагогических условий на занятиях физической культурой обеспе­чивает преобразование процесса физического воспитания в процесс физиче­ского самовоспитания.
3. Обоснована программа активизации физического самовоспитания школьников 11-13 лет, включающая: 1) создание у школьников представле­ний об использовании средств и методов самовоспитания в повышении дви­гательной и физической подготовленности; 2) содействие школьникам в оп­ределении целей физического самовоспитания и составлении индивидуаль­ного плана; 3) оказание школьникам методической помощи в реализации индивидуального плана физического самовоспитания; 4) формирование у школьников навыков самоконтроля в физкультурной деятельности. Реализа­ция программы в процессе занятий физической культурой обеспечивает пе­реход теоретических знаний в практические умения.

**Теоретико-методологическая основа** исследования. В качестве мето­дологии использован личностно-деятельностный подход в физическом само­воспитании [В. С. Быков, 1999; А. Я. Совиньски, 2004]. Теоретическая осно­ва исследования сложилась на базе теории и методики физического воспита­ния [В. К. Бальсевич, 2009; Л. П. Матвеев, 2008], теории деятельности [А. Н. Леонтьев, 1975; Л. С. Выготский, 2003; Л. С. Рубинштейн, 2003], теории са­мовоспитания [А. Г. Ковалёв, 1958; А. Я. Арет, 1961; Л. И. Рувинский, 1984; А. И. Кочетов, 1991; Е. В. Ежак, 2005].

**Теоретическая значимость** исследования заключается в дополнении положений теории физической культуры в разделе «Физическое воспитание школьников» новыми сведениями о состоянии физического самовоспитания в общеобразовательной школе, раскрывающее проявление его структурных компонентов (идеализация, самопознание, мотивы самовоспитания, само- обязательство, саморегуляция, самоконтроль) и их взаимосвязи на ситуатив­ном, стимулируемом и мотивированном уровнях работы над собой у школь­ников. В результате исследования выявлена взаимосвязь физического само­воспитания с двигательной активностью и интересом к занятиям физической культурой. Обоснованы педагогические условия, способствующие активиза­ции физического самовоспитания школьников 11-13 лет. Определены струк­тура и содержание программы активизации физического самовоспитания, обеспечивающие переход школьников с ситуативного на стимулируемый и мотивированный уровни работы над собой в процессе занятий физической культурой.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в обосновании и внедрении в практику работы общеобразовательных школ программы активизации физического самовоспитания школьников 11-13 лет. Реализация данной программы в процессе занятий физической культурой ак­тивизирует физическое самовоспитание школьников на основе овладения методами работы над собой и применения их в физкультурной деятельности, что содействует повышению двигательной активности, физической подго­товленности и устойчивости интереса. При соответствующей адаптации раз­работанная программа может быть использована в старших классах средней школы. Разработанный дневник может применяться при активизации физи­ческого самовоспитания подростков.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Физическое самовоспитание у школьников 11-13 лет проявляется на ситуативном, стимулируемом и мотивированном уровнях, обусловленных сформированностыо структурных компонентов: идеализации, самопознания, мотивов самовоспитания, само обязательства, саморегуляции и самоконтроля.
2. Педагогические условия, созданные в процессе занятий физической культурой школьников 11-13 лет, и включающие: организацию самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и разви­тии физических качеств; формирование навыков планирования при развитии физических качеств; содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта; помощь в приме­нении самоконтроля при развитии физических качеств, содействуют активи­зации физического самовоспитания младших подростков.
3. Программа активизации физического самовоспитания, построенная на основе личностно-деятельностного подхода, реализации принципов само­воспитания личности и актуализации интеллектуальной активности в про­цессе занятий физической культурой, стимулирует школьников 11-13 лет к работе над собой, что проявляется в повышении двигательной активности, физической подготовленности и устойчивости интереса к занятиям физиче­ской культурой.

**Достоверность и обоснованность** полученных результатов обеспечи­вается теоретическим обоснованием рассматриваемой проблемы, использо­ванием комплекса, методов адекватных предмету и задачам исследования,

достаточным объёмом испытуемых (более 600 школьников), многолетним опытом исследовательской и воспитательной работы, позитивными резуль­татами проведённого эксперимента. Полученные результаты подвергнуты корректной статистической обработке.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования внедрены в практику работы муниципальных общеобразовательных учреж­дений города Омска №№ 2, 34, 48, 58, 93, 98, 143, о чём свидетельствуют ак­ты внедрения. Основные положения диссертационного исследования докла­дывались на научно-практических конференциях Сибирского государствен­ного университета физической культуры и спорта (Омск, 2006-2011), на всероссийских конференциях (Омск, 2006, 2007, 2009) и на **II** международ­ной научно-практической конференции (Якутск, 2008).

ВЫВОДЫ

1. Анализ и обобщение данных отечественных и зарубежных исследо­вателей позволяют отметить, что в школьной практике одной из малоизу­ченных проблем является активизация физического самовоспитания школь­ников 11-13 лет. Специального изучения вопросов, объясняющих процесс активизации физического самовоспитания на уроках физической культуры, не обнаружено. Это приводит к необходимости выявления состояния физи­ческого самовоспитания школьников и обоснования педагогических усло­вий, активизирующих ученика к работе над собой и разработки программы, при реализации которой личность школьника становится субъектом своего физического развития и подготовленности.
2. Изучение состояния физического самовоспитания школьников 11-13 лет выявило три уровня работы над собой: ситуативный (87%); стимулируе­мый (11%) и мотивированный (2%). Исследование структурных компонен­тов физического самовоспитания установило, что у девочек наиболее сфор­мированы самопознание и самоконтроль, у мальчиков - мотивы самовоспи­тания и самоконтроль.
3. Установлено положительное влияние общего показателя физическо­го самовоспитания на двигательную активность и физическую подготовлен­ность школьников 11-13 лет. Изучено влияние структурных компонентов физического самовоспитания на двигательную активность (у девочек - са­мопознание, самообязательство и самоконтроль; у мальчиков - идеализация, мотивы самовоспитания и самоконтроль) и физическую подготовленность (у девочек - самообязательство, саморегуляция и самоконтроль; у мальчиков - самоконтроль). Выявлено воздействие общего показателя физического само­воспитания и всех его структурных компонентов на устойчивость интереса к занятиям физической культурой у девочек и мальчиков. Это объясняется тем, что физическое самовоспитание, двигательная активность и интерес к занятиям физической культурой взаимосвязанные процессы физкультурной деятельности, которые направлены на единый результат - повышение физи­ческой подготовленности.
4. Определены педагогические условия, способствующие активизации физического самовоспитания: 1) организация самоанализа индивидуальных особенностей в освоении двигательных действий и развитии физических ка­честв; 2) формирование навыков планирования при развитии физических ка­честв; 3) содействие самостимулированию при формировании двигательных умений и навыков изучаемых видов спорта; 4) помощь в применении само­контроля при развитии физических качеств. Соблюдение педагогических ус­ловий обеспечивает преобразование процесса физического воспитания в процесс физического самовоспитания за счёт перехода спонтанной двига­тельной активности в осознанную и целенаправленную деятельность, орга­низации самостоятельных занятий по устранению недостатков в развитии физических качеств и формирования интеллектуального и мотивационного компонентов интереса к занятиям физической культурой.
5. Разработана программа активизации физического самовоспитания школьников, обеспечивающая переход с ситуативного уровня работы над собой на стимулируемый или мотивированный уровни, которая включает: 1) создание у школьников представлений об использовании методов самовос­питания в повышении двигательной и физической подготовленности; 2) со­действие школьникам в определении целей физического самовоспитания и составлении индивидуального плана; 3) оказание школьникам методической помощи в реализации индивидуального плана самовоспитания; 4) формиро­вание у школьников навыков самоконтроля в физкультурной деятельности. Внедрение программы в процесс занятий физической культурой активизиру­ет физическое самовоспитание школьников в результате овладения метода­ми работы над собой и последующего использования их в физкультурной деятельности, что способствует увеличению объёма двигательной активно­сти, повышению уровня физической подготовленности и сохранению инте­реса к занятиям физической культурой.
6. В процессе реализации программы активизации физического само­воспитания школьников 11-13 лет достоверно улучшились результаты рабо­ты над собой у девочек с 86,7 балла до 102,9 балла (Р<0,05), у мальчиков с
7. балла до 105,4 балла (Р<0,05). Уровень работы над собой у школьников с 11 до 13 лет повысился до стимулируемого и мотивированного физическо­го самовоспитания у 57% девочек и у 68% мальчиков в результате формиро­вания его структурных компонентов и укрепления связей между ними.
8. Активизация физического самовоспитания школьников обеспечила поэтапный переход спонтанной двигательной активности в осознанную дви­гательную деятельность, что способствовало увеличению недельного объёма двигательной активности с 2,5 до 5,5 часов. Количество учеников, присту­пивших к регулярным занятиям физической культурой, возросло на 20% в шестом классе и на 24% в седьмом классе. Количество детей, посещающих спортивную школу и спортивные секции в школе, к концу педагогического эксперимента возросло с 15 % до 68% от общего числа школьников.
9. Применение методов самовоспитания на занятиях физической куль­турой способствуют повышению двигательной активности и интереса к раз­нообразным видам физкультурной деятельности, что положительно влияет на динамику физической подготовленности школьников. Уровень развития скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и гибкости школьников экспериментальных групп к 13 годам достоверно выше, чем у подростков контрольных групп (Р<0,05) в результате переноса освоенных элементов гимнастики, лёгкой атлетики, плавания и спортивных игр в самостоятельную двигательную деятельность,
10. Активизация физического самовоспитания школьников на уроках физической культуры позволила повысить устойчивость интереса к занятиям физической культурой. Сформированность интереса к занятиям физической культурой к 13 годам у девочек и мальчиков экспериментальных групп соот­ветственно на 3,9 и 5,2 балла выше, чем у девочек и мальчиков контрольных групп (Р<0,05). Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что, создавая условия активизации физического самовоспитания в учебно-воспитательном процессе, обеспечивается повышение устойчивости интереса к занятиям физической культурой у школьников 11-13 лет за счёт формирования интеллектуального и мотивационного компонентов и улуч­шения взаимосвязи с другими структурными составляющими интереса.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе организации физического самовоспитания школьников 11-13 лет рекомендуется изучать уровень самовоспитания. Предлагаемая на­ми анкета позволяет выявить уровни физического самовоспитания школьни­ков на основе сформированных структурных компонентов: идеализации, са­мопознания, мотивов самовоспитания, самообязательства, саморегуляции и самоконтроля.
2. В ходе занятий физической культурой рекомендуется создавать пе­дагогические условия, способствующие активизации физического самовос­питания: 1) организация самоанализа индивидуальных особенностей в ос­воении двигательных действий и развитии физических качеств; 2) формиро­вание навыков планирования при развитии физических качеств; 3) содейст­вие самостимулированию при формировании двигательных умений и навы­ков изучаемых видов спорта; 4) помощь в применении самоконтроля при развитии физических качеств.
3. С целью активизации физического самовоспитания школьников ре­комендуется программа, включающая: 1) создание у школьников представ­лений об использовании средств и методов самовоспитания в повышении двигательной и физической подготовленности; 2) содействие школьникам в определении целей физического самовоспитания и составлении индивиду­ального плана; 3) оказание школьникам методической помощи в реализации индивидуального плана физического самовоспитания; 4) формирование у школьников навыков самоконтроля в физкультурной деятельности.
4. С целыо своевременной коррекции и дальнейшего совершенствова­ния работы над собой рекомендуется использовать дневник физического са­мовоспитания на уроках физической культуры, внеклассных занятиях и классных часах. Записи в дневник заносятся не менее трёх раз в неделю в соответствии с инструкцией, представленной в диссертации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К.

А. Абульханова-Славская. - М. : Наука, 1980. -335 с.

1. Агапов, В. С. Формирование Я-концепции в системе духовных потреб­ностей подростков / В. С. Агапов // Акмеология. - 2004. - № 1. - С. 46- 51.
2. Акулов, А. М. Спортивные интересы подростков и возможность их реа­лизации в условиях городского муниципалитета / А. М. Акулов // Фи­зическая культура : воспитание, образование, тренировка. -2005. -№ 2. -С. 9-11.
3. Алексеев, А. Н. Дневник и письмо как формы социальной коммуника­ции / А. Н. Алексеев // Философские науки. - 2008. - № 8. - С. 31-47.
4. Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации у боксёров на этапе начальной спортивной специализации посредством удовлетворе­ния потребностей : дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. - Омск, 2006. -175 с.
5. Алпатов, А. С. Интерес как фактор познавательной деятельности : дис. ... канд. философ, наук / А. С. Алпатов. - Саратов, 2010. - 148 с.
6. Амбурцев, С. Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Амбурцев. - Уральский ГАФК. - Челябинск, 1998. - 149 с.
7. Анализ программ школьного физического воспитания в развитых капи­талистических странах : обзорная информ. / сост. Е. *Я.* Бондаревский, JI. Б. Жарова, Е. Г. Станиславская. - М. : [б.и.], 1986. -20 с.
8. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. - СПб., М. : Питер, 2002. - 282 с.
9. Анциферова, JI. И. Принцип связи сознания и деятельности в методоло­гии психологии // Теоретические и методологические проблемы психо­логии . - М. : Наука, 1969. - С. 57-117.
10. Арет, А. Я. За разработку проблем самовоспитания в спорте / А. Я. Арет // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 7. - С. 29-31.
11. Арет, А. Я. Очерки по теории самовоспитания : монография / А. Я. Арет - Фрунзе : [б.и.], 1961. - 124 с.