

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

по получению навыков исследовательской работы

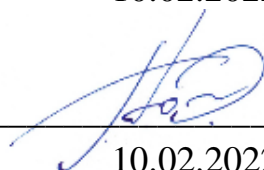
Студент
гр. БПО-21-ФК1



Е.А.Потетина

10.02.2022

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э.Гудков

10.02.2022

Владивосток 2022

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной практике по получению навыков исследовательской работы студена группы БПО-21-ФК1 Потетинава Елизавета Александровна, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

Тема индивидуального задания: «Формирование здорового образа жизни у школьников 12-13 лет средствами физической рекреации».


В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики _____ / Гудков Ю.Э. /

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»
	<i>Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы</i>

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки
Физическая культура

ЗАДАНИЕ

Учебная практика по получению навыков исследовательской работы

Студента Потетина Елизавета Александровна
группы БПО-21-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику

Формирование здорового образа жизни у школьников 12-13 лет средствами физической рекреации

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по проблеме исследования;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре в контексте выбранной темы исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Дата	Форма проведения	Кол.ч.	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	05.02.22	Аудиторное занятие	2	Выполнено
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	10.02.22	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	8	Выполнено
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	16.02.22	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	10	Выполнено
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику	20.02.22		10	Выполнено
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике	07.03.22		4	Выполнено
6.	Разработка и представление руководителю Первого	15.03.22		20	Выполнено

	раздела Отчета				
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета	06.04.22		20	Выполнено
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета	20.04.22		20	Выполнено
9.	Разработка и представление руководителю актуального фрагмента курсовой работы	28.04.22		20	Выполнено
10.	Доработка Отчета в соответствии с замечаниями руководителя	10.04.22		20	Выполнено
11.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета	12.04.22		8	Выполнено
12.	Получение отзыва руководителя и предзащита Отчета на практическом занятии	18.04.22	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe Connect	1	Выполнено
13.	Защита Отчета	19.04.22		1	Выполнено

3. Основные источники информации, используемые для разработки темы
Гребенникова, Е.О. Педагогическая практика бакалавров: учебно-методическое пособие / Е.О. Гребенникова; под ред. Сизгановой Е.Ю. Москва: ФЛИНТА, 2015. 183 с. <https://e.lanbook.com/book/72694>

Медведева О.В. Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности: методические указания для обучающихся по направлению подготовки бакалавриата «Экономика» (профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»)/ Краснодар, Саратов: Южный институт менеджмента, Ай Пи Эр Медиа, 2018. 41 с. <http://www.iprbookshop.ru/77964.html>

Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с.
<http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Никитушкин В.Г.— Электрон. текстовые данные.— М: Советский спорт, 2013.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

4. Дата выдачи задания на практику _____ 08.02.22 _____

5. Срок сдачи студентом готового отчета _____ 22.04.22 _____

Руководитель _____  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а) _____  / Потетина Е.А. /

Содержание

Введение	8
Раздел 1 Особенности развития потребности к здоровому образу жизни средствами физической рекреации по результатам анализа литературных источников	9
Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме поддержания здорового образа жизни по результатам анкетирования	12
Раздел 3 Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 6 классов теме «Развития здорового образа жизни средствами физической рекреации» по результатам педагогического наблюдения.....	17
Выводы	21
Список литературы.....	22
Приложение А	23
Приложение Б.....	26
Приложение В.....	28

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методам исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработке результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме «Формирование здорового образа жизни у школьников 12-13 лет средствами физической рекреации»;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов о потребности к здоровому образу жизни;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре для учащихся 6 классов по теме «Физическая рекреация».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что на данное время у учащихся наблюдается активное ухудшение физического состояния и здоровья. Есть необходимость развивать активность у школьников, используя физическую рекреацию.

Проблема исследования заключается в недостаточной физической активности и информированности учащихся о своём здоровье и психологическом состоянии в целом.

Цель систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по развитию здорового образа жизни у учащихся средствами физической рекреации.

Задачи исследования:

- 1) *Провести анализ литературных источников по теме «Развитие потребности к здоровому образу жизни средствами физической рекреации» и написать рецензию на статью*
- 2) *Провести социологический опрос и выяснить представление респондентов о лояльности к своему здоровью.*
- 3) *Провести педагогическое занятие и выяснить, и изучить педагогический анализ данного мероприятия.*

Практическая значимость исследования: Данный исследовательский материал будет использован в дальнейшем для защиты выпускной квалификационной работы.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме: «Развитие потребности к здоровому образу жизни средствами физической рекреации».
2. Социологический опрос в форме анкетирования о лояльности к здоровому образу жизни у учащихся.
3. Педагогическое наблюдение уроков, связанных с изучением и проведением физической рекреации у школьников 6 классов.

Раздел 1 Особенности развития потребности к здоровому образу жизни средствами физической рекреации по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Лань электронно-библиотечная система. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

Целью анализа литературы являлось: обосновать значение физической рекреации как создание необходимых предпосылок и условий для здорового образа жизни у школьников.

Задачи исследования:

1) провести анализ литературных источников по проблеме развития здорового образа жизни у школьников привлекая взаимодействия физической рекреации.

2) составить рецензию на статью: «Особенности физической рекреации школьников средством оздоровительного бега с использованием квест-заданий» Авторы: Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент, Тамара Михайловна Дьяконова, кандидат педагогических наук, доцент, Екатерина Андреевна Мунирова, тренер-преподаватель, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; Алла Николаевна Кленина, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Шафигуллаевна Подледнова, старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток. По проблеме повышения активности и интереса подростков к занятиям по физической культуре;

3) составить список литературных источников по проблеме исследования.

Для решения *первой задачи* нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям: рекреация и здоровый образ жизни - 1 источник; место физической рекреации в жизни современного школьника – 2 источника; организация внеурочной деятельности по физической рекреации для развития здорового образа жизни школьников – 2 источника.

Далее нами была проанализирована публикация по теме «Особенности физической рекреации школьников средством оздоровительного бега с использованием квест-заданий» авторов Гудкова Ю.Э., Дьяконовой Т.М., Мунировой Е.А.; Клениной А.Н., Подледновой Н.Ш. содержание которой в большей мере соответствует проблеме развития здорового образа жизни у школьников и составлена Рецензия (Таблица 1).

Таблица 1 – Содержание Рецензии на научную публикацию

Рецензия

на статью «Особенности физической рекреации школьников средством оздоровительного бега с использованием квест-заданий»

Авторы: Гудков Ю.Э., Дьяконова Т.М., Мунирова Е.А.; Кленина А.Н., Подледнова Н.Ш..

Рецензент

Студена группы БПО-21-ФК1

Потетинова Елизавета Александровна

№	Разделы	Характеристика и оценка
1	Сведения об авторе статьи	Авторы статьи: Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Дьяконова Т.М., кандидат педагогических наук, доцент, Мунирова Е.А., тренер-преподаватель, «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»; Кленина А.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Подледнова Н.Ш., старший преподаватель, «Дальневосточный федеральный университет», Владивосток.
2	Актуальность	Данная статья весьма актуальна для устранения нашей важнейшей задачи, а именно ухудшения физического и эмоционального состояния у учащихся. Учёные провели ряд исследований и проанализировали состояние школьников до нагрузки и после. Результаты проведённых занятий оздоровительным бегом с использованием квест-заданий оказались положительными, что способствовало развитию общем выносливости и подготовленности испытуемых.
3	Проблема	В настоящее время у подростков снизился потенциал в занятиях физической культурой. Зачастую они проводят своё время играя в телефоне или компьютере, делают много домашней работы и исходя из этого можно сделать вывод, что они ведут сидячий образ жизни. Это приводит к частым болезням, эмоциональным выгораниям и ссорами с близкими. Всё это приводит к вредным привычкам, что ухудшает здоровье и эмоциональный фон школьников. Для этого стоит задуматься о своей активности и физическом состоянии
4	Научная новизна	Новизна данной статьи заключается в том, что авторы решают важнейшую проблему путём проведения квест-заданий, связанных с оздоровительными беговыми упражнениями.
5	Методическая новизна	Статья описывает исследование, связанное с оздоровительным бегом как элемент физической рекреации. Эксперимент проводился в течении трёх лет, как рассказывает автор. В нём участвовали 50 школьников в возрасте 14-15 лет. Учащихся разделили на две группы, контрольную и экспериментальную. Одна группа занималась 3 раза в неделю, а другая столько же, но с дополнением квест-заданий. Учёные разработали 10 маршрутов с различной сложностью и нагрузками.
6	Качество используемой литературы	Изучая данную работу, качество используемой литературы положительно сказалось при написании рецензии. Я считаю, что учебно-методическая и научная литература достойно и качественно подобрана.

7	Репрезентативность фактов	В данной статье представлены табличные данные и соотношения результатов тестирования в виде графиков, то есть имеются данные всех исследований и результаты в целом. Из всей табличной информации можно сделать определённые выводы и суждения об этом эксперименте.
8	Обоснованность выводов	Выводы полученные авторами статьи можно считать истинными и правдивыми так как они были выведены на основании графиков и табличных данных состояния учащихся до выполнения задания и после. Из вышеперечисленного учёные пришли к тому, что у ребят повысились показатели самочувствия, активности и настроения больше в экспериментальной группе нежели в контрольной. Так же можно отметить, что у испытуемых произошёл прирост физической подготовленности и физического состояния.
9	Собственное мнение и оценка рецензируемой статьи	Рецензируемая статья весьма меня впечатлила своим неординарным подходом. Наглядно представлена новизна и актуальность этой работы. Можно взять на заметку для проведения физической рекреации и попытаться заинтересовать этим учащихся.
	Полные библиографические данные	«Особенности физической рекреации школьников средством оздоровительного бега с использованием квест-заданий» / Ю. Э. Гудков, Т. М. Дьяконова, Е. А. Мунирова [и др.]. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. ЛЕСГАФТА. — Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2019. — С. 74-79.

Список литературы

1. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ». Режим доступа: [<https://e.lanbook.com>]
2. Научная электронная библиотека Elibrary.ru. Режим доступа: [<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>]
3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 29.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Батракова, О. А. Место физической рекреации в жизни современного школьника / О. А. Батракова, С. Ю. Махов. — Текст : непосредственный // Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». — Орёл : , . — С. 1-8.
5. Карева, Г. В. Рекреация и здоровый образ жизни / Г. В. Карева, Л. И. Забелина. — Текст : непосредственный // Евразийский Союз Учёных (ЕСУ). — Брянск : , 2020. — С. 11-12.

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме поддержания здорового образа жизни по результатам анкетирования

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведен на базе «Simpoll» формате онлайн в опросе принимали участие 28 респондентов. Участниками были учителя, школьники 6 классов и их родители, студенты, тренеры.

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов об актуальности здорового образа жизни и частотой проведения прогулок на свежем воздухе, походах и подвижных играх.

Задачи исследования:

- 1) разработать опросник для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме: Поддержание здорового образа жизни.
- 2) организовать и провести опрос по теме: Поддержание здорового образа жизни.
- 3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов исследования.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов (Приложение А).

Для решения *второй задачи* нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий): респондентам было разослано онлайн анкетирование, которое состояло из 7 вопросов. Участникам нужно было соотнести по шкале от 1-10, то, что для них важно-не важно, интересно-не интересно, а также 1 вопрос с множеством вариантов ответа.

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей анкетирования методами математической статистики (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 2 - Соотношение показателей анкетирования

Баллы по вопросу №1	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение
1	0	0%
2	1	3,57%
3	1	3,57%
4	1	3,57%
5	3	10,71%
6	2	7,14%
7	1	3,57%
8	4	14,29%
9	5	17,86%
10	10	35,71%
Баллы по вопросу №2	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение

1	12	42,85%
2	21	75%
3	7	25%
4	13	46,43%

Баллы по вопросу №3	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение
1	3	10,71%
2	0	0%
3	1	3,57%
4	1	3,57%
5	8	28,57%
6	4	14,29%
7	4	14,29%
8	2	7,14%
9	2	7,14%
10	5	17,86%

Баллы по вопросу №4	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение
1	1	3,57%
2	0	0%
3	3	10,71%
4	1	3,57%
5	3	10,71%
6	2	7,14%
7	4	14,29%
8	4	14,29%
9	4	14,29%
10	5	17,86%

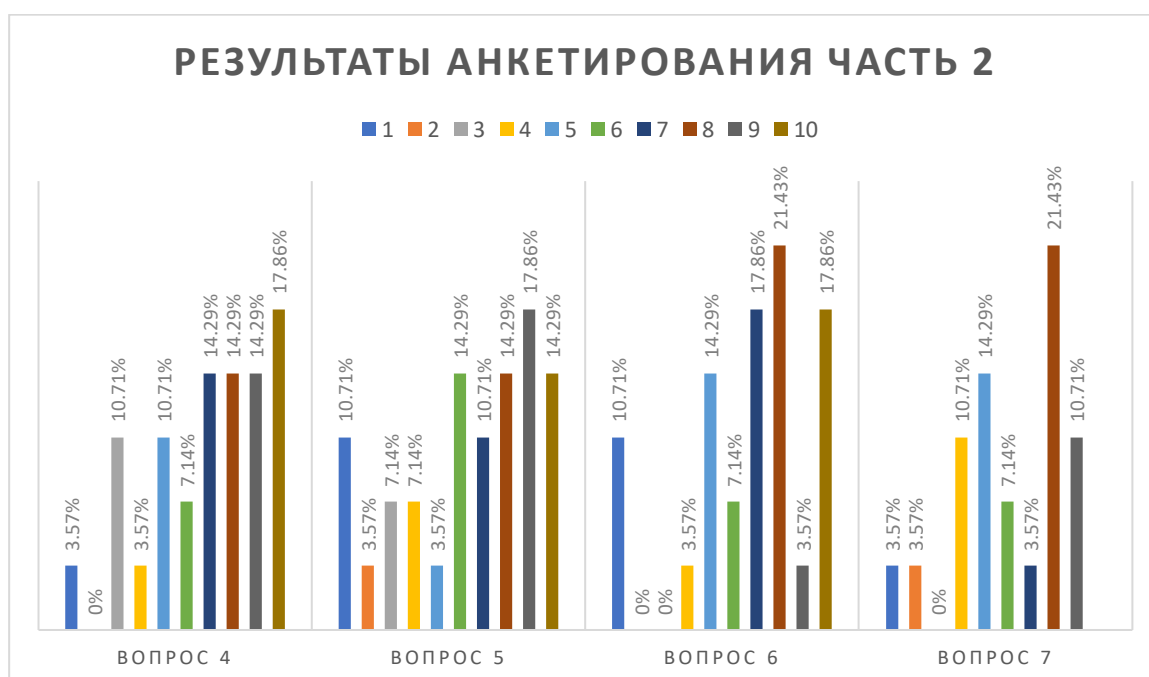
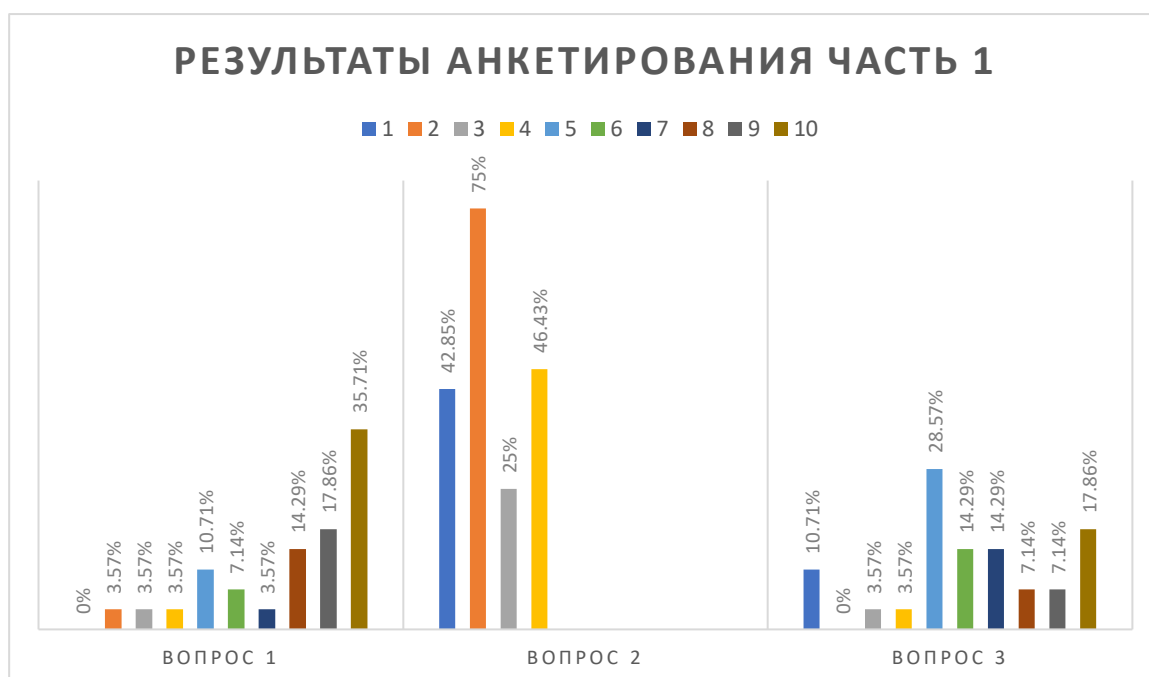
Баллы по вопросу №5	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение
1	3	10,71%
2	1	3,57%
3	2	7,14%
4	2	7,14%
5	1	3,57%
6	4	14,29%
7	3	10,71%
8	4	14,29%

9	5	17,86%
10	4	14,29%

Баллы по вопросу №6	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение
1	3	10,71%
2	0	0%
3	0	0%
4	1	3,57%
5	4	14,29%
6	2	7,14%
7	5	17,86%
8	6	21,43%
9	1	3,57%
10	5	17,86%

Баллы по вопросу №7	Количество респондентов, набравших балл	Процентное соотношение
1	1	3,57%
2	1	3,57%
3	0	0%
4	3	10,71%
5	4	14,29%
6	2	7,14%
7	1	3,57%
8	6	21,43%
9	3	10,71%
10	6	21,43%

Ниже приведена графическая интерпретация результатов, полученных в результате анкетирования.



Примечание

Позиции вопросов:

1-«Важно ли для вас выезжать на природу?»; 2-«Выберите варианты ответов, которые для вас актуальны? Походы, подвижные игры на песке, посещать горнолыжные курорты, пробежка в лесу»; 3-«Важно ли для вас соблюдать правильное питание?»; 4-«Продолжительность сна не менее 8 часов»; 5-«Получение знаний о здоровом образе жизни»; 6-«Самостоятельные занятия физическими упражнениями»; 7-«Посещение спортивных секций, групп здоровья».

Рисунок1 - Графическая интерпретация результатов анкетирования

В заключении приведём комментарии к результатам анкетного опроса по теме: «Поддержание здорового образа жизни». Анализируя полученные результаты респондентов,

оценивших, что для них важно и не важно большинство склоняются, что здоровый образ жизни имеет место быть в их жизни, а также они готовы получать новые знания, и совершенствоваться. Во втором вопросе, где был предложен выбор многих ответов в основном, участники заинтересовались походами (75%) и подвижными играми на песке (46,43%), меньше ответили в сторону бега в лесу и посещением горнолыжных курортов. В третьем вопросе мнения разделились, следовательно для части опрошенных (28,5%), одновременно правильно питаться важно, но иногда можно употреблять что-то «неправильное», но всё же большая часть пытается следить за своим питанием. В целом для респондентов интересно и значимо их здоровье и образ их жизни. Это говорит об ответственности к своему физическому и эмоциональному состоянию.

Список литературы по разделу

6. Социологические исследования в библиотеке: методические рекомендации для работников библиотек / ОГБУК «Дворец книги – Ульяновская областная научная библиотека имени В.И. Ленина», Научно-методический отдел. – Ульяновск, 2012. – 28 с.

7. Иванова, Т.Н. Методические основы составления социологической анкеты : учеб. пособие по дисциплине «Основы социологии»/ Т.Н. Иванова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 44 с. : обл.

8. Абзалов Р.А., Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие, 2013

Раздел 3 Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 6 классов теме «Развития здорового образа жизни средствами физической рекреации» по результатам педагогического наблюдения

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе МБОУ «Лицей №42». Наблюдался поход «Лужба-Амзасс-Обзорная» в 6 классе, тема урока «Развитие потребности здорового образа жизни средствами физической рекреации».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 6 классе.

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре в 6 классе по теме «Развитие потребности здорового образа жизни средствами физической рекреации»;

2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);

3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б)

Для решения *второй задачи* нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем, интенсивность, интервалы отдыха) (Таблица 3).

Таблица 3 – Протокол педагогического наблюдения

Анализ похода

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры внеклассных уроков по физической культуре

Место проведения школьного похода гора Обзорная. Поднебесные Зубья.

Лужба

Дата и время проведения похода 13.04.2019-14.04.2019

Ф.И.О. проводящего урок Петрунина Нина Александровна

Данные о занимающихся (Класс 5 мальчиков 10 девочек 15)

Тема урока Физическая рекреация

Задачи урока

1.Закрепить умение находиться в команде

2.Развивать навыки коммуникации учащихся

3.Воспитывать чувство коллективизма и развивать осознанное отношение к здоровому образу жизни

Используемый инвентарь

Походные рюкзаки, палатки, лыжи, лыжные палки, тёплая одежда, еда, фонарики и всё самое необходимое

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Потетина Елизавета Александровна

Группа БПО-21 ФК-1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

Состав учебных заданий	Объем	Интенсивность	Интенсивность
------------------------	-------	---------------	---------------

	(средства)	(время воздействия)	(темп, напряженность)	в %
Подготовительная часть				
1	Построение	4 мин	Низкий	30
2	Ходьба	1.30	Низкий	30
3	Круговое движение туловищем с лыжной палкой	2мин	Средний	60
4	Наклон туловища касаясь снежной поверхности с лыжной палкой	1мин	Средний	60
5	Толчок левой ноги в сторону	1мин	Средний	60
6	Толчок правой ноги в сторону	1 мин	Средний	60
Количество учебных заданий 6		Сумма (мин) 10.3	Средний результат интенсивности в % - 50	
Основная часть				
7	Скольжение на лыжах	2 мин	Средний	30
8	Попеременный ход	4 мин	Высокий	90
9	Скольжение объезжая препятствие	3 мин	Высокий	90
10	Скольжение со спуска в правильной стойке	4 мин	Высокий	90
11	Восстановление дыхания	2 мин	Низкий	30
12	Скольжение без палок	2 мин	Средний	60
13	Упражнение на правильное дыхание	5 мин	Низкий	30
14	Подготовка к постройке иглу	20 мин	Средний	60
15	Постройка снежного дома(иглу)	120 мин	Высокий	90
Количество учебных заданий 8		Сумма (мин) 162	Преимущественная интенсивность высокая 71,25%	
Заключительная часть				
16	Квест-задания	40 мин	Средний	60
17	Подведение итогов	5 мин	Низкий	30
18	Возвращение домой	120 мин	Низкий	30
Количество учебных заданий 3		Сумма (мин) 165	Преимущественная интенсивность низкая 40%	
Количество учебных заданий 18		Сумма (мин) 337,3	Преимущественная интенсивность средняя 53,75%	

Так же, была проведена фотосъемка (скриншоты) наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В).

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 4) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 2).

Таблица 4 – Результаты, обработанные методами математической статистики

Номер учебного задания по ходу	Объём (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряжённость)
--------------------------------	---------------------------	-------------------------------------

урока				
1	240 сек	240	Низкий	30
2	90 сек	90	Низкий	30
3	120 сек	120	Средний	60
4	60 сек	60	Средний	60
5	60 сек	60	Средний	60
6	60 сек	60	Средний	60
7	120 сек	120	Средний	30
8	240 сек	240	Высокий	90
9	180 сек	180	Высокий	90
10	240 сек	240	Высокий	90
11	120 сек	120	Низкий	30
12	120 сек	120	Средний	60
13	300 сек	300	Низкий	30
14	1200 сек	1200	Средний	60
15	7200 сек	7200	Высокий	90
16	2400 сек	2400	Средний	60
17	300 сек	300	Низкий	30
18	7200 сек	7200	Низкий	30



Рисунок 2 – Обработанные результаты наблюдения школьного похода в 5 классе по теме «Физическая рекреация»



Рисунок 3 – Обработанные результаты наблюдения школьного похода в 5 классе по теме «Физическая рекреация»

В заключении дадим комментарии к результатам внеклассного педагогического наблюдения школьного похода по физической культуре. Подготовительная часть похода заняла меньше времени и всего было затрачено 10.3 минуты с средней интенсивностью, следом в основной части похода интенсивность стала высокой и времени было затрачено намного больше, а именно 162 минуты. Заключительная часть похода заняла самое большое время из-за того, что ребята решали различные умственные и интеллектуальные задания, а также возвращались домой. Интенсивность низкая и составила 40 % и было затрачено 165 минут.

Список литературы по разделу

9. Шпак В.Г. Теория и методика преподавания физической культуры/ Шпак В.Г.: 2018 – 184с. Научная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа [<http://www.elibrary.ru>].
10. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
12. Андреева Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2009. - № 9. - С. 7-10.
13. Сайпушева О. С. Вклад оздоровительной рекреации в воспроизводство человеческого капитала // Изв. Рос. гос. педагог. ун-та им. А. И. Герцена. - 2009. - № 92. - С. 132-135.

Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы мы исследовали особенности здорового образа жизни средствами физической рекреации.

1. В процессе анализа литературных источников и рецензирования статьи нами были сделаны некоторые выводы, связанные с использованием различных предлагаемых источников развития у школьников здорового образа жизни. Согласно статье: «Особенности физической рекреации школьников средством оздоровительного бега с использованием квест-заданий» мы заметили новые весьма необычные эксперименты, которые в ходе обсуждения нас удивили. В статье наглядно показаны различные данные о физических способностях учащихся до исследования и после, а также с помощью заданий, указанных в статье, узнали, как сформировать у школьников желание поддерживать здоровый образ жизни.

2. В результате анкетного опроса удалось выяснить, что здоровье и образ жизни учащихся очень важен в современном обществе. В ходе опроса вы заметили, что многим нравится ходить в различные походы и играть в подвижные игры на песке, также респонденты разделились в оценке правильного питания. Для кого-то очень важно следить за рационом своего питания, а для кого-то не имеет важности.

3. Педагогическое наблюдение за школьным походом показало, что учащиеся очень заинтересованы в различных рекреационных мероприятиях. На практике мы выяснили, что формировать здоровый образ жизни школьников такими методами очень даже продуктивно и интересно.

Список литературы

1. Абзалов Р.А., Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие, 2013
2. Андреева Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2009. - № 9. - С. 7-10.
3. Батракова, О. А. Место физической рекреации в жизни современного школьника / О. А. Батракова, С. Ю. Махов. — Текст : непосредственный // Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». — Орёл : , . — С. 1-8.
4. Иванова, Т.Н. Методические основы составления социологической анкеты : учеб. пособие по дисциплине «Основы социологии»/ Т.Н. Иванова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 44 с. : обл.
5. Карева, Г. В. Рекреация и здоровый образ жизни / Г. В. Карева, Л. И. Забелина. — Текст : непосредственный // Евразийский Союз Учёных (ЕСУ). — Брянск : , 2020. — С. 11-12.
6. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
7. Научная электронная библиотека Elibrary.ru. Режим доступа:
8. [<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>]
9. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 29.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Социологические исследования в библиотеке: методические рекомендации для работников библиотек / ОГБУК «Дворец книги – Ульяновская областная научная библиотека имени В.И. Ленина», Научно-методический отдел. – Ульяновск, 2012. – 28 с.
11. Сайпушева О. С. Вклад оздоровительной рекреации в воспроизводство человеческого капитала // Изв. Рос. гос. педагог. ун-та им. А. И. Герцена. - 2009. - № 92. - С. 132-135.
12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
13. Шпак В.Г. Теория и методика преподавания физической культуры/ Шпак В.Г.: 2018 – 184с. Научная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа [<http://www.elibrary.ru>].
14. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ». Режим доступа: [<https://e.lanbook.com>]

Приложение А

Анкета. Поддержание здорового образа жизни.

Здравствуйте! Пожалуйста, уделите несколько минут времени на заполнение следующей анкеты, которая определяет ваше стремление к здоровому образу жизни.

Для обработки информации необходимо обязательно дать ответы на все утверждения, представленные в анкете. Свои оценки выставляйте в третьей колонке. На каждое высказывание существуют варианты ответов: от 1 - до 10 баллов и один вопрос с множеством вариантов ответа. Заранее спасибо за участие!

Пол : Ж М

Возраст _____

Разработчик опроса

Студент группы БПО-21-ФК1

Потетина Елизавета Александровна

1	Важно ли для вас выезжать на природу?	Неважно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Важно
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2	Выберите варианты ответов которые для вас актуальны???												
	<input type="checkbox"/> Пробегка в лесу												
	<input type="checkbox"/> Посещать горнолыжные курорты												
	<input type="checkbox"/> Походы												
	<input type="checkbox"/> Подвижные игры на песке												
3	Важно ли для вас соблюдать правильное питание?	Неважно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Важно
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4	Продолжительность сна не менее 8 часов	Неважно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Важно
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5	Получение знаний о здоровом образе жизни	Неважно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Важно
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Не интересно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Интересно
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
7	Посещение спортивных секций, групп здоровья	Неважно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Важно
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Рисунок 1- Вопросы для анкетирования



Рисунок 2-Результаты анкетирования

Приложение Б

Анализ урока

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) _____

Дата и время проведения урока _____

Ф.И.О. проводящего урок _____

Данные о занимающихся (Класс _____ мальчиков _____ девочек _____)

Тема урока _____

Задачи урока _____

Используемый инвентарь _____

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок _____

Группа _____

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Интенсивность в %
Подготовительная часть				
1	<i>Построение</i>			
2	<i>Круговое движение туловищем с лыжной палкой</i>			
3	<i>Наклон туловища касаясь снежной поверхности с лыжной палкой</i>			
4	<i>Толчок левой ноги в сторону</i>			
5	<i>Толчок правой ноги в сторону</i>			
	Количество учебных заданий 5	Сумма (мин)	Средний результат интенсивности в %	
Основная часть				
6	<i>Скольжение на лыжах</i>			
7	<i>Попеременный ход</i>			
8	<i>Скольжение объезжая препятствие</i>			
9	<i>Скольжение со спуска в правильной стойке</i>			
10	<i>Скольжение без палок</i>			
11	<i>Упражнение на правильное дыхание</i>			
12	<i>Подготовка к постройке иглу</i>			
13	<i>Постройка снежного дома(иглу)</i>			
	Количество учебных заданий 8	Сумма (мин)	Преимущественная интенсивность упражнений _____	

Заключительная часть			
14	Построение		
15	Подведение итогов похода		
Количество учебных заданий 2	Сумма (мин)	Преимущественная интенсивность упражнений	
Количество учебных заданий 15	Сумма (мин)	Преимущественная интенсивность упражнений	

Приложение В



Рисунок 1 – Построение перед походом

Очень важная часть похода — это построение, ведь в этот момент преподаватель объясняет технику безопасности и рассказывает дальнейший путь.



Рисунок 2 – Подготовительная часть похода

В подготовительной части учащиеся собрались и пошли в поход.



Рисунок 3 – туристы, преодолевая заснеженные препятствия

Наступила основная часть похода, где ребят учат правильному дыханию и траектории скольжения.



Рисунок 4 – Постройка снежного дома (иглу)

Учащиеся в условиях заснеженности попытались построить дом.



Рисунок 5 – Правила эколят поставленные рядом с снежным домом (иглу)

В основной части школьники построили иглу и написали специальные правила для тех туристов, которые в дальнейшем будут проходить мимо.



Рисунок 6 – Заключительная часть школьного похода где ребята решают специальные увлекательные квест-задания



Рисунок 7 – Заключительная часть

Возвращение с похода и подведение итогов.