

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

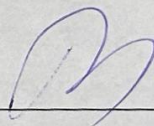
Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БПО-23-ФК 1



О.С. Маковецкая

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2025



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Владивостокский государственный университет»

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Направление подготовки

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

ЗАДАНИЕ

Учебная научно-исследовательская практика

(получение первичных навыков НИР)

Студент Маковецкая Олеся Сергеевна

группа БПО-23-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Особенности формирования оперативной рефлексии у обучающихся 15-16 лет средствами трикинга

2. Задания на практику

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

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

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

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	Выполнено
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	Выполнено
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	Выполнено
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		Выполнено
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		Выполнено
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		Выполнено
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		Выполнено
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		Выполнено
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		Выполнено

10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		Выполнено
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe Connect	Выполнено
12.	Защита Отчета		Выполнено

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255

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>

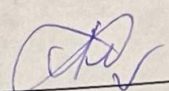
Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал

Российского государственного университета физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

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

Руководитель  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а)  / Маковецкая О.С. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студена группы БПО-23-
ФК1 Маковецкой Олеси Сергеевны.

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

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.

Студент 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. /

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Особенности формирования оперативной рефлексии у обучающихся 15-16 лет средствами трикинга по результатам анализа литературных источников	5
Раздел 2. Представления респондентов социологического опроса по теме «Развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет. Отношение к трикингу» по результатам анкетирования	9
Раздел 3. Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 5 класса по теме оперативная рефлексия в совершенствовании акробатических элементов по результатам педагогического наблюдения	16
Выводы	20
Список литературы	21
Приложения	22

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 методом исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработки 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 развитие способности к оперативной рефлексии у обучающихся 15-16 лет средствами трикинга;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет, отношение к трикингу;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре для учащихся 5 класса по теме оперативная рефлексия в совершенствовании акробатических элементов.

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что современное образование требует не только усвоения знаний, но и развития метапредметных навыков, таких как оперативная рефлексия. В подростковом возрасте формируется способность к самоанализу и самоконтролю, однако существующие методы обучения часто не обеспечивают развития оперативной рефлексии. Трикинг, сочетающий двигательную активность и когнитивную нагрузку, представляет собой эффективное, но малоизученное средство развития данного навыка.

Проблема исследования заключается в том, что у обучающихся 15-16 лет недостаточно развита оперативная рефлексия, что снижает их способность к осознанию своих действий и умение приспосабливаться к изменению условий. Существующие методы формирования оперативной рефлексии часто носят теоретический характер и не обеспечивают быстрого применения навыка в динамичных условиях.

Цель систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме развития способности к оперативной рефлексии у обучающихся 15–16 лет средствами трикинга.

Задачи исследования:

- 1) Изучить теоретические основы оперативной рефлексии и её роль в подростковом возрасте, проанализировать потенциал трикинга как средства развития рефлексивных навыков.
- 2) Выявить уровень сформированности оперативной рефлексии у обучающихся 15–16 лет и определить отношение подростков к трикингу по результатам социологического опроса в форме анкетирования.

3) Провести наблюдение урока по физической культуре с применением методик по формированию оперативной рефлексии.

Практическая значимость исследования: полученные знания могут быть применены на уроках физкультуры или внеурочной деятельности для развития оперативной рефлексии средствами трикинга.

Методы исследования:

Практический метод (наблюдение, опрос)

Теоретический метод (анализ)

1. Анализ литературных источников (по теме особенности формирования оперативной рефлексии у обучающихся 15-16 лет средствами трикинга)

2. Социологический опрос в форме анкетирования (по теме развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет, отношение к трикингу)

3. Педагогическое наблюдение уроков (по теме оперативная рефлексия в совершенствовании элементов акробатики)

Раздел 1 Особенности формирования оперативной рефлексии у обучающихся 15-16 лет средствами трикинга по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ.

Целью анализа литературы являлось: обосновать необходимость разработки методики формирования оперативной рефлексии у подростков средствами трикинга.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ литературных источников по проблеме формирования оперативной рефлексии средствами трикинга;
- 2) составить текст, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме формирования оперативной рефлексии средствами трикинга;
- 3) составить список литературных источников публикаций и сайтов по проблеме исследования формирования оперативной рефлексии средствами трикинга.

Для решения *первой задачи* нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям: «Анализ оперативной рефлексии в подростковом возрасте» - 2; «Применение средств трикинга в образовательном процессе и внеурочной деятельности» - 3 источника; «Психофизические особенности обучающихся 15-16 лет» - 3 источника.

Далее нами была проанализирована публикация по теме Психология физической культуры и спорта, содержание которой в большей мере соответствует проблеме формирования оперативной рефлексии и возрастным особенностям обучающихся 15-16 лет, и разработана Первая глава и три параграфа курсовой работы (в виде тезисов).

1 Современное состояние вопроса, по формированию позитивного отношения к игровому стретчингу обучающихся 1-2 классов

1.1 Анализ оперативной рефлексии в подростковом возрасте

Оперативная рефлексия – способность человека быстро анализировать свои действия, оценивать их эффективность и вносить коррективы в реальном времени; требует мгновенной самооценки (осознания своих действий), умения перестраиваться в зависимости от ситуации, исправления неточностей сразу.

Она связана с: коррекцией ошибок «на ходу», анализом промежуточных результатов, реакцией на внешние изменения.

Оперативная рефлексия часто опирается на опыт и автоматизированные навыки, позволяя действовать эффективно в реальном времени. Первичные образы представляют собой оперативные образы в опознании, дифференцировании, выборе, селекции постоянно воздействующей на спортсмена информации. Оперативный образ ситуации, формирующийся на основе наличной информации об объекте, можно рассматривать как условия решения тактической соревновательной задачи. Оперативный образ включает в себя информацию оценочного характера о соревновательной ситуации [1].

Имея ее, человек принимает тактические решения, реализация которых вносит коррекцию в его действия в соответствии с текущей информацией.

Применение техники к формированию способности к рефлексии на уроках физической культуры в 9 класс может быть такой

1. Обсуждение после урока

В конце каждого занятия проводите обсуждение, где ученики могут поделиться своими ощущениями, успехами и трудностями, с которыми столкнулись. Это поможет им осознать свои достижения или способы улучшения не получившихся двигательных действий.

2. Индивидуальные цели

Обучающиеся устанавливают личные цели на уроках физкультуры и постоянно анализируют процесс достижения. Особенно в совершенствовании двигательных навыков.

3. Видеозапись и анализ

Производить регулярную видеозапись двигательного действия, просматривать ошибки и корректировать их сразу. Так, обучающиеся смогут быстрее понять, насколько правильно они выполняют задание, чтобы в следующий раз скорректировать себя мгновенно. Формируется визуальное представление о выполняемом двигательном действии.

4. Журнал рефлексии

Завести журнал, в котором обучающиеся будут сами фиксировать свои эмоции, достижения и мысли об уроках физической культуры. Это поможет углубить процесс саморефлексии [2].

1.2 Применение средств трикинга в образовательном процессе

Трикинг — это экстремальный вид спорта, который сочетает в себе сложную ударную технику ногами и акробатические элементы, такие как винты и маховые сальто, выполняемые на плоскости.

Трикинг разделен на две основные категории

- Ударные техники (заимствованы из боевых искусств, маховые сальто, свинги, выполняемые с одной ноги).
- Твистинг (вращения в воздухе, сальто, выполняемые с двух ног).

На волне популярности восточных единоборств в США в 60-х годах начали формироваться организации, проводящие соревнования по «всестилевому карате», далее переименованное кикбоксингом. В 70-х появились первые международные федерации, представившие новое направление кикбоксинга - сольные и музыкальные формы выступления под музыку с акробатическими элементами, выполняемыми в разноцветных кимоно. Его родоначальниками считаются мастер боевых искусств, каратист Эрни Рейес и культовый гимнаст Курт Томас. Этот вид американского каратэ называли ХМА – extreme martial arts (экстремальные боевые искусства). А спустя время, убрав все цветные декорации и оставив только трюки, появился трикинг, где удачно комбинировались элементы традиционных боевых искусств и сложные сальто [3].

На данный момент наблюдается пик развития трикинга как профессионального спорта. Современный трикинг: систематизация, безопасность и профессиональное развитие. Теперь каждый элемент имеет стандартизированное название и критерии чистоты исполнения при судействе (угол разворота, приземление, высота удара и т.д.).

Трикинг можно использовать на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Целью трикинга является формирование базовых двигательных навыков, раскрытие творческого подхода к дисциплине, воспитание волевых качеств личности, общая физическая подготовка, профилактика неблагоприятных воздействий на организм

окружающей среды. На занятиях обучающиеся узнают о различных способах проведения разминки, правильного падения и технике приземлений, узнают о классификации элементов трикинга и их названия: базовые удары, винты, сальто, свинги, научатся правильно выполнять базовые элементы и составлять на их основе комбинации [4].

Применение трикинга на уроках физкультуры

1. Применение базовых элементов (например, различные виды прыжков, акробатические элементы, базовые удары) в разминку или основную часть урока.

2. Обучение безопасному выполнению трюков, способствуя развитию координации, силы и гибкости.

3. Интерактивная работа: создание учениками комбинаций для демонстрации на школьных концертах или мероприятиях.

Трикинг во внеурочной деятельности можно использовать как секцию — регулярные тренировки с акцентом на технику, безопасность, творчество и общую физическую подготовку. Это может быть подготовка показательных номеров для школьных мероприятий, что способствует воспитанию ответственности и командного духа. Приглашение профессиональных трикеров для вдохновляющих мастер-классов и организация конкурсов и соревнований, где ученики демонстрируют навыки, создадут большой интерес к этому виду спорта.

Трикинг в педагогике — это инновационный подход, превращающий обучение в динамичный и увлекательный процесс. Он не только укрепляет тело, но и раскрывает творческий потенциал, учит преодолевать себя и работать в команде, делая образование более ориентированным на личность ученика [5].

1.3 Психофизические особенности обучающихся 9 класса

В 9 классе начинается переходный период между подростковым и юношеским возрастом. Решается вопрос о дальнейшей жизни. От старшего подростка общество требует профессионального самоопределения, хотя и первоначального. При этом он должен разобраться в собственных способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии и о конкретных способах достижения профессионального мастерства в избранной области. Девятиклассникам не вполне ясно, что их ждет впереди, и это неопределенное будущее вызывает у них опасения, страхи и повышенный уровень тревожности [6].

На первой фазе подросткового возраста по мнению Л. И. Божович (12-15 лет) ломаются и перестраиваются сформированные ранее отношения ребенка к миру и самому себе, возникает новый уровень самосознания, развивается самоопределение, что на второй фазе (15—17 лет) приводит к той жизненной позиции, с которой молодой человек вступает в самостоятельную жизнь. Старший школьный возраст (15-18 лет) характерен завершением формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Это, в свою очередь, связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности.

Подростки продолжают систематически заниматься самовоспитанием. Они задумываются над возможностями интеллектуального и личностного общения, самосовершенствования и предпринимают для этой цели сознательные, целенаправленные усилия. Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки: подростки стремятся во всем походить на сверстников и пытаются выделиться в группе, хотят заслужить уважение и бравируют недостатками, требуют верности и нередко меняют друзей [7].

Изучая потребностную сферу подростка, А. Б. Залкинд использовал термин «интересы» в значениях «доминанты», «влечения», «установки» и др. Он выделил несколько групп интересов. Первая группа — эгоцентрическая установка подростка. По мнению Л. С. Выготского, такая доминанта характеризует повышенный интерес подростка к себе, к своей личности. Вторая группа характеризуется «доминантой дали», ориентацией на обширные, большие масштабы, которые становятся для подростка важнее близких, сегодняшних. Как пишет об этом Л. С. Выготский, «подросток в эту эпоху находится в конфликтных отношениях с окружающей средой, недоволен ею, как бы выпрыгивает из нее, ищет чего-то вне ее, ищет дали, больших масштабов, отказываясь от сегодняшнего, текущего». Еще одна группа объединяет стремления к преодолению, волевым напряжениям, что нередко проявляется в упрямстве, протесте и других проявлениях негативизма. Эта доминанта сливается с «доминантой романтики», которая выражается в тяготении подростка к приключениям, к неизвестному, рискованному.

Все эти доминанты двойственны и проявляются как в негативной, так и в позитивной фазе подросткового кризиса, поскольку, с одной стороны, отрицают предшествующие установки, а с другой — утверждают новые.

В этот период у подростка притупляется острота восприятия сверстников. Большой интерес начинают вызывать взрослые, чей опыт, знания помогают ориентироваться в вопросах, связанных с будущей жизнью. Интеллектуализация познавательных процессов выражается в овладении такими операциями, как классификация, аналогия, обобщение [8].

Список литературы

1. Шадриков В. Д., Кургинян С. С. Исследование рефлексии деятельности и ее диагностика через оценку конструкторов психологической функциональной системы деятельности // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 106–126.
2. Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.
3. KarDO Award: Tricking: [Электронный ресурс] // Kardoaward.com. – URL: <https://kardoaward.com/directions/tricking> (дата обращения: [17.04.2025]).
4. Что такое трикинг и как о нем сняли фильм в России? [Электронный ресурс] // Passenger.rocks: интернет-издание. – 2021. – URL: <https://passenger.rocks/2021/magazine/sport/cho-takoe-triking-i-kak-o-nem-snali-film-v-rossii/?ysclid=m99i89xok1487502319> (дата обращения: [17.04.2025]).
5. Трикинг. Основы. [Электронный ресурс] : дополнительная общеобразовательная программа // Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Симферополя (dop.sgo41.ru). – URL: <https://dop.sgo41.ru/program/3429-triking-osnovy?ysclid=ma38orhqup584836622> (дата обращения: [17.04.2025]).
6. В. Резапкина Психологические особенности девятиклассников. [Электронный ресурс] / Сост. Г. В. Резапкина. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 80 с. // Сайт МБОУ «СОШ №8» г. Радужный (shkola8raduzhnyj-r86.gosweb.gosuslugi.ru). – URL: https://shkola8raduzhnyj-r86.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/154/4930/Psihologicheskie_osobennosti_9_klass.pdf (дата обращения: [02.05.2025]).

7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование.) М., «Просвещение», 1968. – 464 с.

8. Толстых, Н. Н. Психология подростка: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 268 с.

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме Развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет. Отношение к трикингу (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведен онлайн с использованием платформы Google Forms, в опросе принимали участие 15 подростков 15-16 лет, из них 10 девушек (67%) и 5 юношей (33%). 11 человек из Владивостока, 2 человека из Красноярска, 2 человека из Дмитрова. Участники были привлечены через социальные сети и спортивную секцию.

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов о понятии оперативная рефлексия, а

Задачи исследования:

- 1) разработать опросник для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет, отношение к трикингу;
- 2) организовать и провести опрос по теме развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет, отношение к трикингу;
- 3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет, отношение к трикингу.

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):

1. Создание анкеты в Google Forms (11 вопросов, время заполнения 5-7 минут).
2. Тестирование на 15 респондентах с целью анализа их ответов по теме Развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет. Отношение к трикингу.
3. Рассылка ссылки через социальную сеть ВКонтакте, спортивную секцию по тркингу.
4. Сбор данных в течение 7 дней.
5. Анализ результатов.

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

Таблица 2 – обработка показателей анкетирования

Вопрос	Варианты ответов	Количество ответов
Знакомы ли вы с понятием оперативной рефлексии? Как вы думаете, что это?	Нет/Не знаком(а)/Не знаю	9
	Поведение	1
	Анализирование своих поступков	3
	Анализ своих действий в реальном времени	2

Продолжение таблицы 2.1

Оцените от 1 до 5, насколько часто вы анализируете свои действия в процессе выполнения задачи (учеба, спорт, творчество и т.д.)?	1	0
	2	1
	3	2
	4	6
	5	6
Что вы делаете, если понимаете, что совершили ошибку во время выполнения задания?	Запоминаю ошибку, чтобы разобрать позже	6
	Сразу исправляю и продолжаю	6
	Игнорирую, действую дальше	3
	Бросаю задание, разочаровываюсь	0
Как вы обычно реагируете на неожиданные трудности в работе/учебе/спорте/другое?	Быстро ищу решение	10
	Останавливаюсь и долго думаю	1
	Продолжаю так же, как начинал(а)	2
	Теряю мотивацию	1
	Другое (Анализирую их по мере возникновения и спокойно решаю)	1
Что помогает вам быстрее приспособливаться к новым заданиям?	Опыт в похожих заданиях	9
	Четкий план действий	4
	Умение импровизировать	7
	Самостоятельный анализ ошибок	5
Насколько вам сложно от 1 до 5 следить за своими действиями, оценивать их правильность, менять подход, если что-то не так?	1	1
	2	2
	3	8
	4	4
	5	0
Оцените от 1 до 5 умеете ли вы замечать свои ошибки в реальном времени и сразу их исправлять	1	1
	2	0
	3	9
	4	2
	5	3
Вы знаете о таком виде спорта как трикинг (комбинирование ударов ногами и акробатических элементов, свингов)?	Да	7
	Что-то слышал об этом	2
	Занимаюсь трикингом	6
	Нет	0
Хотели бы вы попробовать заняться трикингом?	Да, мне интересно	5
	Ради эксперимента	1
	Не знаю	1
	Не вижу смысла	0
	Уже занимаюсь	6
	Возможно...Вместе с другом	2
	Точно нет	0

Продолжение таблицы 2.2

Как вы считаете, может ли трикинг улучшить способность к оперативной рефлексии (способность человека быстро анализировать свои действия, оценивать их эффективность и корректировать в реальном времени)?	Полностью поддерживаю	12
	Сомневаюсь, хочу проверить это	2
	Не верю в эту связь	0
	Не знаю	1
Можете ли вы рассказать о случае, когда вам пришлось мгновенно изменить свои действия из-за собственной ошибки? Как это было?	Да (без пояснения)	3
	Не было такого	3
	Не помню	2
	Во время тренировки	1
	Когда не сделал домашнее задание	1
	Мгновенно исправил ошибку, когда накосячил в школе, чтобы не заметили	1
	Один раз я упал с трюка до начала соревнований и не мог сделать его еще раз	1
	Прием просроченной пищи перед просмотром срока годности, пришлось пить активированный уголь	1
	Я ломаюсь несколько раз на одном и том же элементе за 2 года. Но стоило мне поменять технику, я больше ничего не ломала	1
	На физкультуре, играя в волейбол, я сначала не следила за мячом, но когда у меня не получилось его отбить, я мгновенно изменила тактику: постоянно передвигалась по площадке и готовилась к подаче	1

Представим графические изображения в виде диаграмм по соотношению ответов респондентов на вопросы анкеты в виде диаграмм на рисунках 1, 2, 3, 4.

Что вы делаете, если понимаете, что совершили ошибку во время выполнения задания?

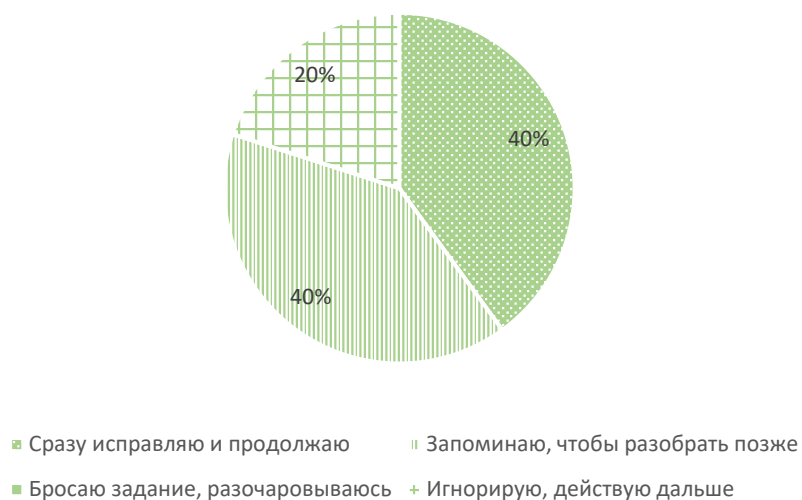


Рисунок 1 – ответы респондентов на вопрос: «Что вы делаете, если понимаете, что совершили ошибку во время выполнения задания?»

Насколько вам сложно одновременно следить за своими действиями, оценивать их правильность, менять подход, если что-то не так?

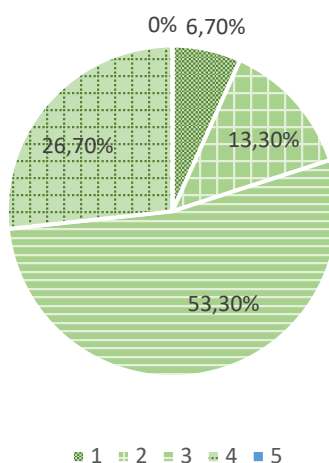


Рисунок 2 – ответы респондентов на вопрос: «Насколько вам сложно одновременно следить за своими действиями, оценивать их правильность, менять подход, если что-то не так?»

Хотели бы вы попробовать заняться трикингом?

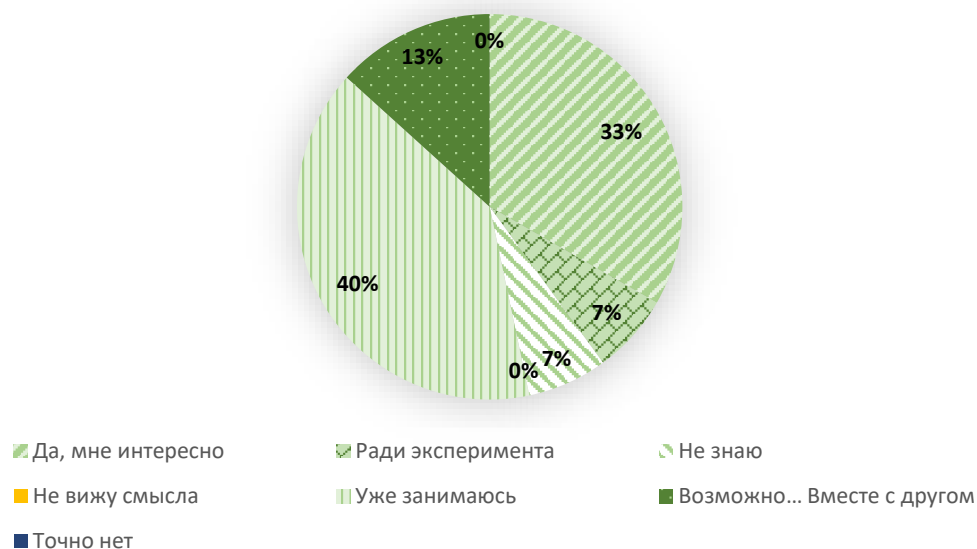


Рисунок 3 – ответы респондентов на вопрос: «Хотели бы вы попробовать заняться трикингом?»

Как вы считаете, может ли трикинг улучшить способность к оперативной рефлексии?

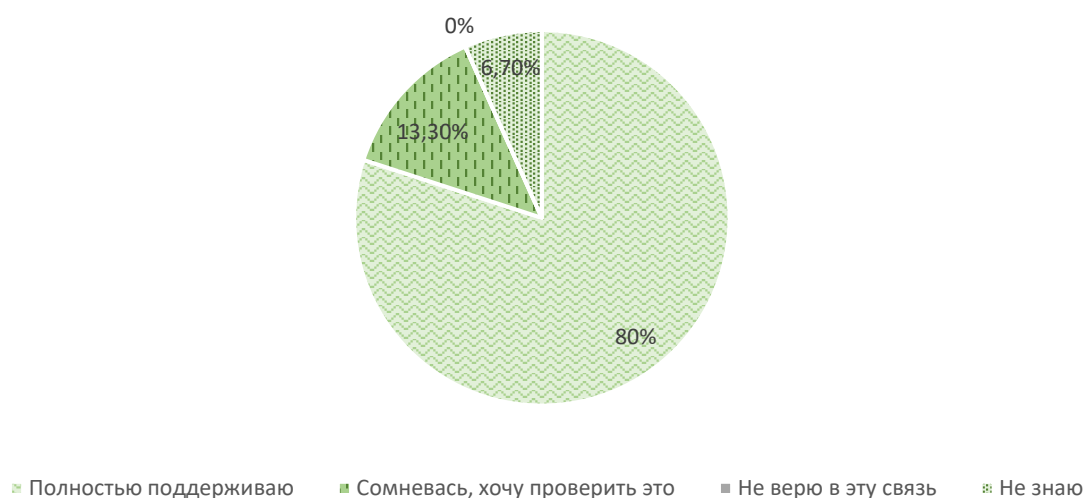


Рисунок 4 – ответы респондентов на вопрос: «Как вы считаете, может ли трикинг улучшить способность к оперативной рефлексии?»

В заключении дадим комментарии к результатам анкетного опроса по теме Развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет. Отношение к трикингу.

1. Что вы делаете, если понимаете, что совершили ошибку во время выполнения задания?

- 40% респондентов предпочитают запомнить ошибку для последующего анализа, что указывает на склонность к рефлексии, но не в реальном времени.

- 40% сразу исправляют ошибку и продолжают работу, т.е. оперативно приспосабливаются к изменившимся обстоятельствам.

- 20% игнорируют ошибки, что может быть связано с недостаточной рефлексией, избеганием проблем или концентрацией на результате, а не на процессе.

- 0% бросают задание, говорит об общей устойчивости к неудачам, саморегуляции.

Большинство участников стремятся работать с ошибками (анализ или исправление), но каждый пятый игнорирует их, что требует развития оперативной рефлексии.

2. Насколько вам сложно следить за своими действиями, оценивать их и менять подход? (1–5)

- 53.3% оценивают сложность как среднюю (3), что указывает на умеренные трудности в самоконтроле.

- 26.7% считают это достаточно сложным (4), что может быть связано с недостаточным самоанализом или наличием стресса.

- 13.3% (оценки 1–2) чувствуют себя уверенно, но таких меньшинство.

- 0% назвали задачу очень сложной.

Большинство участников сталкиваются с умеренными трудностями в приспособлении. Это подчеркивает потенциал для развития навыков оперативной рефлексии.

3. Хотели бы вы попробовать заняться трикингом?

- 40% уже занимаются трикингом, что показывает высокую вовлеченность части аудитории.

- 33.3% выразили прямой интерес, а 13.3% готовы попробовать с другом, что подчеркивает интерес к данному виду спорта и возможную мотивацию к занятиям.

- 6.7% сомневаются или не видят смысла.

Трикинг вызывает значительный интерес, особенно среди тех, кто уже с ним знаком.

4. Может ли трикинг улучшить оперативную рефлексия?

- 80% полностью поддерживают идею связи трикинга с развитием оперативной рефлексии. Обучающиеся будут особо вовлечены в процесс во время применения средств трикинга при формировании способности к оперативной рефлексии.

- 13.3% сомневаются, но открыты для проверки. Они не занимаются трикингом, поэтому не до конца понимают применения средств из данного вида спорта.

- 6.7% не определились.

Абсолютное большинство респондентов видят в трикинге инструмент для развития навыков оперативной рефлексии. Это согласуется с содержанием трикинга, где требуется мгновенная адаптация к ошибкам и изменение техники.

Участники, которые исправляют ошибки сразу (40%) или анализируют их позже (40%), вероятно, более склонны к развитию оперативной рефлексии через трикинг, так как в этом виде спорта нужно постоянно контролировать выполнение упражнений, а также корректировать себя, чтобы потом технично выполнять их.

Высокая оценка сложности самоконтроля (3–4 балла у 80%) указывает на применение методов, которые помогают улучшить эти навыки. Трикинг, как вид спорта с мгновенной обратной связью, может быть эффективным решением, его можно позиционировать как инструмент развития не только физических, но и когнитивных навыков.

Список литературы по разделу

1. Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.7

2. Иванов А. Гимнастика для всех: как сохранить здоровье и красоту. [Электронный ресурс] / А. Иванов // Habr.com : интернет-издание. – 2017. – URL: <https://habr.com/ru/articles/460157> / (дата обращения: [21.05.2025]).

3. Кравченко, А. И. Методология и методы социологических исследований: учебник для вузов // А. И. Кравченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 659 с. — (Высшее образование).

Раздел 3 Педагогическая характеристика занятия по физической культуре для учащихся 5 класса по теме Оперативная рефлексия в совершенствовании элементов акробатики (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе МКОУ «Каргапольская СОШ им. Героя Советского Союза Н.Ф. Махова». Наблюдался урок по физической культуре в 5 классе, тема урока оперативная рефлексия в совершенствовании элементов акробатики.

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 5 классе.

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре в 5 классе, тема урока оперативная рефлексия в совершенствовании элементов акробатики;
- 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).

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

Анализ занятия по физической культуре

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МКОУ «Каргапольская СОШ им. Героя Советского Союза Н.Ф. Махова»

Дата и время проведения урока 10.09.2023 10:20-11:00

Ф.И.О. проводящего урок Сычев Евгений Юрьевич

Данные о занимающихся (Класс 5 мальчиков 10 девочек 4)

Тема урока Оперативная рефлексия в совершенствовании элементов акробатики

Задачи урока:

- 1) Образовательная – закрепление техники выполнения кувырка вперед и назад, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках
- 2) Развивающая – развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей, формирование правильной осанки
- 3) Воспитательная – воспитание дисциплинированности, взаимопомощи, формирование навыков самоконтроля, самооценки и оперативной рефлексии

Используемый инвентарь: гимнастические маты, мячи, карточки самооценки
 Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Маковецкая Олеся Сергеевна
 Группа БПО-23-ФК1

Таблица 3 – протокол педагогического наблюдения

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
	Подготовительная часть			
1	Строевые упражнения	30 сек	низкий	30
2	Упражнения на внимание	30 сек	высокий	80
3	Упражнения в ходьбе	1 мин	средний	60
4	Беговые упражнения	1.30 мин	средний	60
5	ОРУ на месте	3 мин	средний	60
Количество учебных заданий <u>5</u>		Сумма (мин) <u>6.30</u>	Средний результат интенсивности в % - <u>58%</u>	
	Основная часть			
6	Подводящие упражнения (группировка, перекаты)	3 мин	средний	65
7	Демонстрация кувырка вперед учителем	1.30 мин	-	-
8	Повторение кувырка вперед	4.30 мин	высокий	75
9	Повторение кувырка назад	6 мин	высокий	80
10	Совершенствование стойки на лопатках (выполнение на зачет)	5 мин	высокий	95
11	Совершенствование кувырков в комбинациях со стойкой на лопатках	7 мин	высокий	100
Количество учебных заданий <u>6</u>		Сумма (мин) <u>26.70</u>	Преимущественная интенсивность <u>80%</u>	
	Заключительная часть			
12	Упражнения на расслабление	2 мин	низкий	30
13	Рефлексия	4 мин	низкий	30
14	Подведение итогов	1 мин	-	-
Количество учебных заданий <u>3</u>		Сумма (мин) <u>7</u>	Преимущественная интенсивность <u>30%</u>	
Общее количество учебных заданий <u>14</u>		Общая сумма (мин) <u>40</u>	Общая преимущественная интенсивность <u>60%</u>	

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 – обработка показателей педагогического наблюдения

Часть урока	Объем	Интенсивность
Подготовительная	6.30 мин	58%
Основная	26.70 мин	90%
Заключительная	7 мин	30%

Графическую интерпретацию результатов представим на рисунке 2.

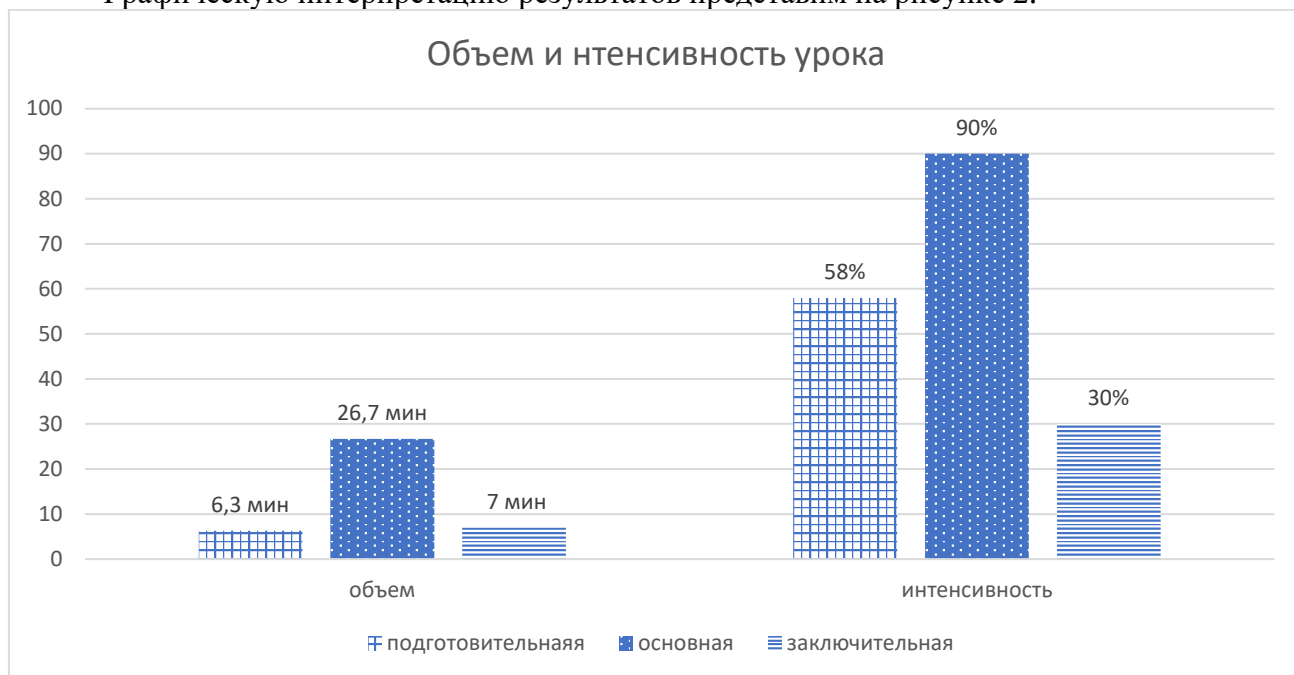


Рисунок 2 – объем и интенсивность урока в 5 классе в подготовительной, основной и заключительной частях

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре по теме оперативная рефлексия в совершенствовании акробатических элементов. Урок гимнастики Сычёва Е.Ю. демонстрирует классическое и физиологически обоснованное распределение нагрузки

1. Подготовительная часть (6.30 мин, 58%): грамотно построена для постепенной мобилизации организма. Начало с низкоинтенсивных строевых упражнений и ходьбы, включение в работы с помощью упражнений на внимание. Последовательное включение бега и ОРУ средней интенсивности эффективно повышает частоту сердечных сокращений, разогревает мышцы и связки, подготавливает суставы к нагрузке.

2. Основная часть (26.70 мин, ~ 80%): является смысловым и нагрузочным центром урока. Высокая интенсивность (80%) обусловлена характером деятельности:

Кувырок вперед (75%): Многократные повторения в парах, требующие координации, силы толчка и группировки. Одновременно выполняется самоконтроль, рефлексия, моментальная коррекция ошибок.

Кувырок назад (80%): еще более высокая интенсивность из-за сложности элемента (правильная постановка рук, сильный толчок, преодоление страха), необходимости активной страховки партнера. Каждым выполняется оперативная саморефлексия.

Стойка на лопатках (75%): обучающиеся используют все силы, чтобы показать выполнение стойки на лопатках на зачет. Им нужно выполнить технично, правильно. Общий объем (26.70 мин) достаточен для отработки и закрепления навыков.

3. Заключительная часть (7 мин, 30%): адекватно обеспечивает восстановление. Низкая интенсивность упражнений на расслабление (30%) и рефлексии (30%) способствует снижению ЧСС, активному отдыху нервной системы и закреплению учебного материала через осмысление. Объем (7 мин) соответствует норме.

4. Общая динамика (Рисунок 2): График наглядно иллюстрирует ключевой принцип построения урока: плавное нарастание нагрузки к середине (основной части) и ее снижение к концу. Пик интенсивности (80%) совпадает с основной частью, где решаются главные двигательные задачи.

5. Присутствуют различные методики оперативной рефлексии и самоконтроля на уроке: «Говорящие мячи» - вопросы ученикам, передавая мяч (Что сегодня получилось лучше всего? Какая была главная трудность? Что нового узнал о технике? Как оцениваешь свою работу на уроке?); оперативная коррекция ошибок и анализ учителем выполнения заданий; использование карточек самооценки; самоконтроль во время выполнения упражнений; взаимообучение и взаимоконтроль в работе в парах.

Вывод: распределение объема и интенсивности нагрузки на наблюдаемом уроке соответствует дидактическим и физиологическим принципам построения урока физической культуры с образовательной направленностью (обучение технике гимнастических элементов). Учитель эффективно использует время, обеспечивая достаточную моторную плотность в основной части при необходимых организационно-методических паузах.

Список литературы по разделу

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование).
2. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование).
3. Максимова Н.Н.: Гимнастика. 5 класс. [Электронный ресурс] : методическая разработка // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» (nsportal.ru). — URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/26/gimnastika-5-klass> (дата обращения: [21.05.2025]).
4. Сычев Е.Ю.: Урок по физической культуре [Электронный ресурс] : видео // Rutube. — 2019. — URL: <https://rutube.ru/video/82e762242f54843a98a41a4eb0bbd423/> (дата обращения: [21.05.2025]).

Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы мы получили:

В процессе анализа литературных источников по выбранной проблеме удалось выяснить, что трикинг — это экстремальный вид спорта, который сочетает в себе сложную ударную технику ногами и акробатические элементы, такие как винты и маховые сальто, выполняемые на плоскости. Важность трикинга как средства формирования оперативной рефлексии (способности человека быстро анализировать свои действия, оценивать их эффективность и вносить коррективы в реальном времени) у учащихся 15-16 лет обуславливает необходимость дальнейшего изучения этой темы и применения практических методов.

В результате проведения социологического опроса в форме анкетирования выявилось, что большинство участников стремятся работать с ошибками (анализ или исправление), но каждый пятый игнорирует их, что требует развития оперативной рефлексии. У 53% возникают умеренные трудности в одновременном прослеживании своих действий, оценки их и корректировки в случае ошибок. 40% респондентов уже занимаются трикингом, 33% заинтересованы в этом виде спорта. Стоит отметить, что все хотели бы попробовать заняться трикингом. Абсолютное большинство респондентов видят в трикинге инструмент для развития навыков оперативной рефлексии. Это согласуется с содержанием трикинга, где требуется мгновенная адаптация к ошибкам и изменение техники. Результаты анкеты становятся основой для будущих исследований и практических рекомендаций.

Педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре подтвердило значимость оперативной рефлексии в обучении. В просмотренном уроке используется много методик по формированию самоконтроля и оперативной рефлексии. Распределение объема и интенсивности нагрузки на наблюдаемом уроке соответствует дидактическим и физиологическим принципам построения урока физической культуры с образовательной направленностью (обучение технике гимнастических элементов). Учитель эффективно использует время, обеспечивая достаточную моторную плотность в основной части при необходимых организационно-методических паузах. Анализ урока позволит улучшить методические подходы к обучению и развивать способности учащихся.

Список литературы

1. Шадриков В. Д., Кургинян С. С. Исследование рефлексии деятельности и ее диагностика через оценку конструкторов психологической функциональной системы деятельности // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 106–126.
2. Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.
3. KarDO Award: Tricking: [Электронный ресурс] // Kardoaward.com. – URL: <https://kardoaward.com/directions/tricking> (дата обращения: [17.04.2025]).
4. Что такое трикинг и как о нем сняли фильм в России? [Электронный ресурс] // Passenger.rocks: интернет-издание. – 2021. – URL: <https://passenger.rocks/2021/magazine/sport/cho-takoe-triking-i-kak-o-nem-snali-film-v-rossii/?ysclid=m99i89xok1487502319> (дата обращения: [17.04.2025]).
5. Трикинг. Основы. [Электронный ресурс] : дополнительная общеобразовательная программа // Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Симферополя (dop.sgo41.ru). – URL: <https://dop.sgo41.ru/program/3429-triking-osnovy?ysclid=ma38orhqup584836622> (дата обращения: [17.04.2025]).
6. В. Резапкина Психологические особенности девятиклассников. [Электронный ресурс] / Сост. Г. В. Резапкина. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 80 с. // Сайт МБОУ «СОШ №8» г. Радужный (shkola8raduzhnyj-r86.gosweb.gosuslugi.ru). – URL: https://shkola8raduzhnyj-r86.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/154/4930/Psihologicheskie_osobennosti_9_klass.pdf (дата обращения: [02.05.2025]).
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование.) М., «Просвещение», 1968. – 464 с.
8. Толстых, Н. Н. Психология подростка: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 268 с.
9. Иванов А. Гимнастика для всех: как сохранить здоровье и красоту. [Электронный ресурс] / А. Иванов // Habr.com : интернет-издание. – 2017. – URL: <https://habr.com/ru/articles/460157/> (дата обращения: [21.05.2025]).
10. Кравченко, А. И. Методология и методы социологических исследований: учебник для вузов // А. И. Кравченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 659 с. — (Высшее образование).
11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование).
12. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование).
13. Максимова Н.Н.:Гимнастика. 5 класс. [Электронный ресурс] : методическая разработка // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» (nsportal.ru). – URL:

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/26/gimnastika-5-klass> (дата обращения: [21.05.2025]).

14. Сычев Е.Ю.: Урок по физической культуре [Электронный ресурс] : видео // Rutube. – 2019. – URL: <https://rutube.ru/video/82e762242f54843a98a41a4eb0bbd423/> (дата обращения: [21.05.2025]).

Приложение А
Бланки опросника

Развитие оперативной рефлексии у подростков 15-16 лет. Отношение к трикингу.

Результаты анкетирования помогут лучше разобраться в теме курсовой работы, а также пойдут в 3 раздел отчета по учебной научной практике.

Чтобы сохранить изменения, [войдите в аккаунт Google](#). [Подробнее...](#)

***Обязательный вопрос**

Знакомы ли вы с понятием оперативной рефлексии? Как вы думаете, что это? *

Мой ответ

Оцените от 1 до 5, насколько часто вы анализируете свои действия в процессе выполнения задачи (учёба, спорт, творчество и т.д.)? *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

Что вы делаете, если понимаете, что совершили ошибку во время выполнения задания? *

- ☐ Сразу исправляю и продолжаю
- ☐ Запоминаю, чтобы разобрать позже
- ☐ Бросаю задание, разочаровываюсь
- ☐ Игнорирую, действую дальше

Как вы обычно реагируете на
неожиданные трудности в работе/учёбе/
спорте/другое? *

- ☐ Быстро ищу решение
- ☐ Останавливаюсь и долго думаю
- ☐ Продолжаю так же, как начинал
- ☐ Теряю мотивацию
- ☐ Другое: _____

Что помогает вам быстрее
приспосабливаться к новым заданиям? *

- ☐ Опыт в похожих заданиях
- ☐ Чёткий план действий
- ☐ Умение импровизировать
- ☐ Самостоятельный анализ ошибок
- ☐ Другое: _____

Насколько вам сложно одновременно *
следить за своими действиями,
оценивать их правильность, менять
подход, если что-то не так?

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

Я умею замечать свои ошибки в реальном *
времени и сразу их исправлять

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐



Вы знаете о таком виде спорта как трикинг (комбинирование ударов ногами и акробатических элементов, свингов)? *

- ☐ Да
- ☐ Что-то слышал об этом
- ☐ Занимаюсь трикингом
- ☐ Нет
- ☐ Другое: _____

Хотели бы вы попробовать заняться трикингом? *

- ☐ Да, мне интересно
- ☐ Ради эксперимента
- ☐ Не знаю
- ☐ Не вижу смысла
- ☐ Уже занимаюсь
- ☐ Возможно... Вместе с другом
- ☐ Точно нет

Как вы считаете, может ли трикинг улучшить способность к оперативной рефлексии (способность человека быстро анализировать свои действия, оценивать их эффективность и корректировать в реальном времени)? *

- ☐ Полностью поддерживаю
- ☐ Сомневаюсь, хочу проверить это
- ☐ Не верю в эту связь
- ☐ Не знаю

Можете ли вы рассказать о случае, когда вам пришлось мгновенно изменить свои действия из-за собственной ошибки? Как это было? *

Мой ответ

Методика интерпретации результатов –

Вопрос 1 (Определение рефлексии)

Прочитать все ответы и выделить повторяющиеся темы/категории понимания:

Не знаком / Не знаю

Поверхностное/Неточное понимание (например, "думать о своих поступках", "анализ себя вообще")

Близкое к определению (упоминание анализа во время действия, коррекции в реальном времени)

Точное понимание (явное совпадение с определением в вопросе или научным определением)

Вопрос 2 (Частота анализа): `1` (очень редко) - 5 (очень часто).

Вопрос 3 (Реакция на ошибку): сразу исправляю - самый рефлексивный в реальном времени.

Вопрос 4 (Реакция на трудности):

Быстро ищу решение - наиболее адаптивный и рефлексивный.

Вопрос 5 (Что помогает адаптироваться): Самостоятельный анализ **ошибок** - **ключевой для рефлексии.**

Вопрос 6 (Сложность мониторинга):

1 (очень легко) - 5 (очень сложно).

Вопрос 7 (Умение замечать и исправлять):

1 (совсем не умею) - 5 (отлично умею). Прямая связь с оперативной рефлексией.

Вопрос 8 (Знание о трикинге):

Вопрос 9 (Желание попробовать трикинг): позитивно (Да, ради эксперимента, Возможно, Уже занимаюсь), Нейтрально (Не знаю), Негативно (Не вижу смысла, Точно нет).

Вопрос 10 (Вера в связь трикинг-рефлексия):

Верят (Полностью поддерживаю), сомневаются/хотят проверить (Сомневаюсь, хочу проверить), не верят (Не верю в эту связь), не знают (Не знаю).

Вопрос 11 (Случай рефлексии)

Выделить ключевые элементы в каждом рассказе:

Где и при каких обстоятельствах произошло (работа, спорт, учеба, быт)? Какова была природа ошибки (техническая, тактическая, коммуникационная)? Осознание: как быстро понял ошибку? Был ли это внутренний сигнал или внешняя подсказка? Коррекция: Какие действия были предприняты для исправления? Насколько быстро и эффективно? Результат: Успешна ли была коррекция? Каков итог? Эмоции: Какие эмоции сопровождали процесс (растерянность, спокойствие, паника, сосредоточенность)?

Оценить глубину рефлексии в описании. Насколько детально и осознанно респондент описывает процесс осознания и коррекции? Есть ли элементы анализа после события?

Цель расшифровки:

Получить целостную картину понимания и применения оперативной рефлексии респондентами, а также их отношения к трикингу и гипотезе о его влиянии на эту способность.

Приложение Б

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
	Подготовительная часть			
1				
2				
3				
4				
...				
	Количество учебных заданий	Сумма (мин)	Средний результат интенсивности в %	
	Основная часть			
...				
7				
8				
...				
	Количество учебных заданий _____	Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
	Заключительная часть			
...				
11				
12				
...				
	Количество учебных заданий _____	Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
	Общее количество учебных заданий _____	Общая сумма (мин) ____	Общая преимущественная интенсивность _____	

Приложение В



Упражнение на внимание

В начале занятия педагог провел упражнение на внимание (По команде нужно правильно принять положение. Учитель может путать обучающихся). Дети учатся правильно и оперативно реагировать, корректировать ошибки мгновенно, что формирует оперативную рефлексия.



Взаимоконтроль

На данном фото представлено выполнение кувырка вперед в парах, где один делает кувырок, а другой внимательно смотрит за выполнением, корректирует ошибки. Учитель также мгновенно оценивает выполнение.



Совершенствование кувырка вперед в комбинации

Обучающиеся выполняют кувырок в комбинации со стойкой на лопатках и конечным положением узкая стойка руки в стороны. Нужно одновременно следить за своими действиями, оценивать их правильность, менять подход, если что-то не так.



Рефлексия после урока

Педагог задает ученикам вопросы, (Что сегодня получилось лучше всего? Какая была главная трудность? Что нового узнал о технике? Как оцениваешь свою работу на уроке?) обучающиеся рефлексируют.