

IV Международный конгресс учителей физической культуры  
и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни  
IV International Congress of Physical and Health Education Teachers



ОБЪЕДИНЕНИЕ  
УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
РОССИИ



ЗДОРОВЬЕ – В ШКОЛЫ!

# ЗДОРОВЬЕ – В ШКОЛЫ! HEALTHY SCHOOL



HEALTHY SCHOOL

ПЕТРОЗАВОДСК 2014

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Правительство Республики Карелия  
Министерство образования Республики Карелия  
Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования «Петрозаводский государственный университет»  
Карельский фонд развития образования (Аудит-центр)

## **ЗДОРОВЬЕ – В ШКОЛЫ!**

## **HEALTHY SCHOOL**

*Сборник статей по материалам IV Международного конгресса учителей  
физической культуры и специалистов,  
пропагандирующих здоровый образ жизни*

*25–29 июня 2014 г., г. Петрозаводск*

Петрозаводск

2014

УДК 371.72(063) + 796(063)

ББК 74.200.55

З-46

**Редакционная коллегия:**

*А. М. Воронов*, канд. пед. наук,

Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия

*Р. А. Кемза*, канд. пед. наук,

Петрозаводский государственный университет

**З-46 Здоровье – в школы! Healthy School.** Сборник статей по материалам IV Международного конгресса учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни. 25–29 июня 2014 г., г. Петрозаводск / Министерство образования и науки РФ, Правительство Республики Карелия, Министерство образования Республики Карелия, Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия. Петрозаводск: Карельский научный центр РАН, 2014. 158 с.

ISBN 978-5-9274-0632-6

УДК 371.72(063) + 796(063)

ББК 74.200.55

ISBN 978-5-9274-0632-6

© Коллектив авторов, 2014

© Карельский научный центр РАН, 2014

**ПРИВЕТСТВИЕ**  
**ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ А.П. ХУДИЛАЙНЕНА**  
**УЧАСТНИКАМ IV МЕЖДУНАРОДНОГО КОНГРЕССА**  
**УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Уважаемые участники Конгресса!

От имени Правительства Республики Карелия приветствуем вас на IV международном Конгрессе учителей физической культуры в Петрозаводске!

Отрадно, что этот масштабный форум, проводимый в Карелии с 2008 года, с каждым годом привлекает все больше специалистов физической культуры и спорта из разных уголков России и зарубежных стран.

Международный Конгресс зарекомендовал себя как авторитетная дискуссионная площадка для всестороннего обсуждения вопросов преподавания физической культуры в школе, поиска новых подходов к обучению детей основам здорового образа жизни и навыкам здоровьесбережения, обобщению и внедрению в практику современных оздоровительных технологий.

Уверен, что обсуждение на Конгрессе вопросов внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, принятого в этом году на заседании Государственного Совета Российской Федерации по инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина, станет одним из шагов на пути к успешному освоению нового комплекса в образовательных учреждениях, к значительному увеличению до 2020 года числа россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Республика ставит перед собой масштабные задачи в строительстве и реконструкции спортивных сооружений, в привлечении большего числа жителей Карелии к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Мы рады поделиться своим опытом и перенять передовые методики преподавания физической культуры и организации внеклассной спортивной работы регионов России и зарубежных стран, а также опыт апробации и внедрения в стране всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Желаем всем участникам Конгресса успешной и плодотворной работы, новых интересных профессиональных открытий, направленных на улучшение качества жизни детей и молодежи!



Глава Республики Карелия

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

*А.П. Худилайнен*

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

**А.М. Воронов**

*Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия  
Объединение учителей физической культуры России*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (далее – Комплекс), возрожденный по инициативе Президента России В.В.Путина, является программно-нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и направлен на приумножение массовых спортивных движений, которые должны объединить граждан всех возрастов и социальных категорий нашей страны в сфере здорового образа жизни.

Комплекс определяет уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах – от 6 до 60 лет и старше.

Объединение учителей физической культуры России, созданное с целью повышения качества и развития системы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений на II Международном конгрессе учителей физической культуры, состоявшемся в Петрозаводске в 2010 году, убеждено, что пилотное внедрение и реализацию Комплекса наиболее эффективно можно провести именно в системе образования, обладающей мощным кадровым и научно-методическим потенциалом, материальной базой, действующей системой работы с детьми и молодежью, которую можно использовать для реализации программ по здоровому образу жизни. Внедрением Комплекса в школе будет заложена мощная основа для его распространения среди всего населения страны. На базе школ ( спортивного клуба) могут быть созданы центры по подготовке и сдачи комплекса ГТО и для родителей учеников. В связи с этим перед нами стоит действительно общегосударственная задача, решение которой во многом зависит от учителей физической культуры, поддерживающих идею возрождения Комплекса, отмечая при этом необходимость на первом этапе решения ряда организационных вопросов и совершенствования содержательной и нормативной части ГТО. Первые маленькие победы учащихся общеобразовательных учреждений – сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса должны стать для них ступенью на пути больших спортивных и жизненных побед. Также в целях повышения физической подготовленности учащихся предстоит разработать и внедрить новые инновационные методики преподавания физической культуры, современные спортивно-оздоровительные технологии, а также совершенствовать спортивную инфраструктуру. Объединение учителей физической культуры России готово стать координатором этой работы в общеобразовательных учреждениях.

Особое внимание, по нашему мнению, необходимо уделить продвижению Комплекса, формированию мотивации в первую очередь у детей к участию в Комплексе, а также созданию материально-технической базы для подготовки и выполнения норм ГТО, увеличению количества спортивных объектов, обеспечению их необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. Для этого может быть использован проект программы, подготовленный Объединением учителей физической культуры России «Спортплощадка для подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту жительства, работы и учебы». Первую такую площадку мы презентуем на IV Международном конгрессе учителей физической культуры, который состоится с 25 по 29 июня 2014 года в г. Петрозаводске по инициативе Правительства Республики Карелия и Объединения учителей физкультуры России, при поддержке Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ.

Приглашаю всех заинтересованных в решении задачи оздоровления и физической подготовки учащихся принять активное участие в работе конгресса, обсуждении первых результатов апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в пилотных регионах Российской Федерации.

Официальный сайт конгресса – <http://phys.kspu.karelia.ru>.

Официальный сайт Объединения учителей физической культуры России – <http://sportteacher.ru/>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ**

**А.Н. Морозов**

*Министерство образования Республики Карелия*

Реализация здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сегодня рассматривается, как одна из главных стратегических задач образования. Здоровые дети – это потребность современного общества, показатель ресурса страны в целом. Именно поэтому можно и нужно учить детей быть здоровыми через воспитание соответствующего поведения и целенаправленное формирование у них положительной установки на активное поддержание своего здоровья в течение всей жизни.

В 2008 году Республика Карелия выступила инициатором проведения Международного конгресса учителей физической культуры, который за эти годы объединил специалистов в области физической культуры и спорта республики, субъектов Российской Федерации и зарубежных партнеров. Позволил не только обменяться передовым опытом, но и в тесном сотрудничестве между специалистами в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни, выработать инновационные подходы в процессе формирования идеологии здорового образа жизни у детей и подростков. Такой формат встреч открывает широкие возможности для живого заинтересованного общения в достижении поставленных задач сохранения и развития здоровья подрастающего поколения, развития новых образовательных проектов для детей и молодежи.

Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся является приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. Только с раннего возраста можно привить детям потребность в двигательной активности, знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего, основного общего и среднего общего образования задал новые возможности и требования, в соответствии с которыми основная образовательная программа школы в обязательном порядке предполагает наличие одного из личностных качеств выпускника школы - «осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для самого человека и других людей».

В целях увеличения двигательной активности и развития физических качеств школьников, с 2011–2012 учебного года во всех общеобразовательных организациях Республики Карелия введен третий час урока физической культуры. Педагоги особое внимание уделяют повышению привлекательности уроков физической культуры через использование современных методик и технологий с элементами различных видов спорта и игровых спортивных программ.

С целью создания условий, соответствующих современным требованиям организации образовательного процесса, в Республике Карелия проведена модернизация физкультурно-спортивной базы, реконструкция и ремонт имеющихся объектов (стадионов, спортивных площадок, спортивных залов) общеобразовательных организаций, организована работа по их материально-техническому оснащению.

В течение 2011–2013 годов в Республике Карелия реализовывался комплексный проект модернизации системы общего образования, во многом он стал поддержкой и продолжением идей заложенных приоритетным проектом «Образование», образовательной инициативой «Наша новая школа»; принятых федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения и нового закона «Об образовании».

За три года в систему общего образования республики были сделаны значительные вливания: общий объем федеральной субсидии составил более 653 млн рублей, софинансирование из бюджета Республики Карелия – почти 40 млн рублей, и более 27 млн рублей составили средства муниципальных бюджетов.

В рамках реализации комплекса мер по модернизации региональной системы общего образования за 2011–2013 годы приобретено спортивное оборудование на общую сумму 12,88 млн рублей, спортивный инвентарь на общую сумму 6,52 млн рублей, всего 10240 единиц спортивного оборудования и инвентаря.

	2011 год		2012 год		2013 год	
	Сумма, тыс. руб.	Количество, ед.	Сумма, тыс. руб.	Количество, ед.	Сумма, тыс. руб.	Количество, ед.
Спортивное оборудование	5 786,32	1 402,0	6060,73	718,0	1035,13	188,0
Спортивный инвентарь	0	0	5846,32	7228,0	672,84	704,0

На сегодняшний день фактически все спортивные залы общеобразовательных учреждений обеспечены необходимым спортивным оборудованием и спортивным инвентарем. Только в 2013 году 16 общеобразовательных организаций республики отремонтировали спортивные залы на общую сумму около 8 млн рублей, 9 образовательных учреждений республики обустроили современные, оборудованные спортивные и игровые площадки на сумму почти 2 млн рублей. Порядка 60 % общеобразовательных учреждений имеют спортивные залы, соответствующие современным требованиям.

Мониторинг, проведенный в 2013 году, показал, что на 17,7 % возросла доля обучающихся, которым созданы современные условия для занятий физической культурой, в том числе обеспечена возможность пользоваться современно оборудованными спортзалами и спортплощадками (2012 год – 7,27 %; 2013 год – 24,96 %).

Такое состояние спортивных залов в школах республики, их материально-техническая оснащенность открывает школьникам широкие возможности для занятий физической культурой и спортом, для участия в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности различного уровня.

Республика Карелия – активный участник соревновательного движения среди общеобразовательных организаций Российской Федерации. Всероссийские соревнования среди команд общеобразовательных учреждений по волейболу «Серебряный мяч», Всероссийские соревнования по атлетическому четырехборью «Шиповка юных» среди обучающихся образовательных учреждений, Всероссийские соревнования среди обучающихся образовательных учреждений по лыжным гонкам на призы газеты «Пионерская правда», Всероссийские соревнования по мини-футболу среди команд общеобразовательных учреждений в рамках проекта «Мини-футбол в школу», всероссийские соревнования юных хоккеистов «Золотая шайба» – основные мероприятия, в которых ежегодно принимают участие карельские школьники.

В соответствии с календарным планом проведения республиканских и участия во всероссийских спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях с обучающимися Республики Карелия в 2013 году Министерством образования Республики Карелия организовано и проведено 8 соревнований республиканского уровня, в которых приняли участие 1207 участников - обучающихся образовательных организаций республики. В течение первого полугодия 2014 года – проведено соответственно 7 соревнований республиканского уровня, в которых участвовали 908 человек.

Примером массового участия обучающихся в спортивных мероприятиях является проведение Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры». С каждым годом число обучающихся республики – участников школьного, муниципального, регионального этапов Президентских состязаний и Президентских спортивных игр растет.

В 2014 году Президентских спортивных играх приняли участие 26656 обучающихся 5–11 классов, что составляет 76,3 % от общего числа обучающихся 5–11 классов общеобразовательных учреждений. Увеличение участников Президентских спортивных игр по сравнению с 2012-2013 учебным годом составило 7,4%.

В Президентских состязаниях приняли участие 45655 обучающихся 1–11 классов, что составляет 72,2% от общего числа обучающихся 1–11 классов общеобразовательных учреждений республики. В сравнении с 2012–2013 учебным годом увеличение составило 3,3 % от общего числа обучающихся 1–11 классов общеобразовательных учреждений республики.

Победители региональных этапов соревнований успешно представляют Республику Карелия на всероссийских этапах спортивных соревнований, демонстрируя высокий уровень подготовки.

В республике проводится работа по обеспечению условий для ведения здорового образа жизни и занятий физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе организуются региональные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности: республиканские соревнования по лыжным гонкам среди детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов специальных (коррекционных) образовательных учреждений Республики Карелия; республиканский специализированный (профильный) лагерь «Страна здоровья» для детей с интеллектуальной недостаточностью, фестиваль «Инваспорт на берегах Онего», Республиканская спартакиада по адаптивным видам спорта, обеспечение участия детей с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском фестивале паралимпийского спорта «Парафест» первенстве России и чемпионате России по спортивному ориентированию, первенство Северо-Западного федерального округа по настольному теннису и других соревнованиях. В 2013 году в спортивных мероприятиях приняли участие 72 ребенка-инвалида и ребенка с ограниченными возможностями здоровья, в первом полугодии 2014 года – 88 человек.

В течение 2013 года, в целях продвижения ценностей физической культуры и здорового образа жизни, популяризации олимпийского движения, в рамках подготовки к проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских игр 2014 года в г. Сочи, образовательные учреждения Республики Карелия проводили «олимпийские» и «паралимпийские» уроки. В течение 2013 года в «олимпийских уроках» приняли участие 41092 обучающихся общеобразовательных организаций республики (65 % от общей численности обучающихся 1–11 классов); в «паралимпийских уроках» приняли участие 34235 обучающихся (54 % от общей численности обучающихся 1–11 классов).

1 марта 2014 года в Петрозаводске прошла Эстафета Паралимпийского огня «Сочи 2014». Воспитанники государственного бюджетного образовательного учреждения Республики Карелия «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 21» Трофим Алексеев – член сборной Карелии по спортивному ориентированию и Фаридун Салимзода – победитель соревнований по лыжным гонкам, в числе 15 факелоносцев пронесли Огонь Паралимпийских игр по улицам Петрозаводска.

Поддержку спортивно одаренных детей, создание условий для реализации их способностей осуществляют 29 детско-юношеских спортивных школ, пять из них – школы олимпийского резерва. Детско-юношеские спортивные школы Республики Карелия в своей деятельности решают важнейшую социальную задачу: не только готовить спортивный резерв, но и развивать массовый детский спорт, способствовать формированию у юных граждан потребности в здоровом образе жизни. В спортивных секциях общеобразовательных организаций и детско-юношеских спортивных школах республики осуществляется подготовка 20427 юных спортсменов по 44 видам спорта. Наиболее популярными видами спорта являются спортивная аэробика, баскетбол, волейбол, бокс, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и футбол. Также развиваются такие редкие для республики виды спорта, как бадминтон, бодибилдинг, пляжный волейбол, гиревой спорт, каратэ, рукопашный бой, полиатлон, русская лапта и скалолазание.

Организация методического сопровождения и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и массового спорта позволяет эффективно внедрять в образовательный процесс современные инновационные технологии физического воспитания обучающихся. Доля образовательных учреждений, внедряющих инновационные технологии физического воспитания (методики, программы и т.д.), составляет 90,3 %.

ГБОУ ДОД РЦРТ ДиЮ «Ровесник» осуществляет деятельность по координации мероприятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности, оказывает информационно-методическую поддержку, консультативную помощь образовательным учреждениям Республики Карелия, занимается организацией и координацией физкультурно-массовых, оздоровительных и спортивных мероприятий, реализуемых образовательными организациями Республики Карелия.

Ежегодно порядка 250 учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, а также руководителей и педагогов образовательных организаций, реализующих программы физкультурно-спортивной направленности, принимают активное участие в семинарах, конференциях и курсах повышения квалификации.



В целях актуализации проблемы здоровья в системе образования, выявления инновационных подходов, здоровьесберегающих технологий и уровня готовности педагогов к обеспечению паритета образованности и здоровья обучающихся второй год в республике проводится региональный (заочный) этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России». В 2014 году в заочном туре Конкурса приняли участие 35 педагогов из 32 образовательных организаций Республики Карелия. Абсолютным победителем Конкурса признана Хомутичкина Светлана Владимировна, инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 12 «Золотой ключик» г. Кондопоги.

Участие Республики Карелия в реализации мероприятий Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 годы по направлению «распространение моделей формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» позволило организовать на базе 7 образовательных организаций деятельность демонстрационных площадок по реализации различных мероприятий по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, создавать условия для организации здоровьесберегающей среды, что способствует развитию ценностного отношения к своему здоровью и формированию жизненных приоритетов, направленных на осознанный выбор здорового и безопасного образа жизни.

196 образовательных учреждений республики реализуют проекты и программы, направленные на формирование у детей и подростков здорового образа жизни.

В 2014 году Республика Карелия стала одним из 12 пилотных регионов России – участников организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», направленного на обоснование нормативных требований в отдельных видах испытаний с учетом реального состояния физической подготовленности граждан Российской Федерации. В тестировании, которое проводилось в рамках уроков физической культуры, приняли участие обучающиеся 2, 4, 6, 9, 10 классов общеобразовательных организаций, студенты II курсов организаций среднего профессионального образования Республики Карелия.

Карелия вошла в число 8 субъектов Российской Федерации апробирующих механизмы, обеспечивающие получение положительной промежуточной аттестации учащимися общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» в зависимости от результатов выполнения нормативов Комплекса. Апробация была организована среди обучающихся вторых классов (8–9 лет), имеющих основную и подготовительную группу здоровья, общеобразовательных организаций, расположенных, как в городской, так и сельской местности. В целом 99,95% обучающихся, участвовавших в тестировании, получили положительную промежуточную аттестацию по учебному предмету «Физическая культура» в зависимости от результатов выполнения нормативов, с учётом медицинских групп здоровья, гендерных особенностей. На «4» и «5» справились с нормативами 72% второклассников.

Обсуждение в рамках IV Международного конгресса учителей физической культуры внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, направленного на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, будет способствовать реальному улучшению в работе по решению вопросов формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья подрастающего поколения, внедрению оптимальных и эффективных моделей создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях Республики Карелия.

# НЕПРЕРЫВНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

Е.М. Абрамова

*Детско-юношеская спортивная школа, г. Набережные Челны*

## Введение

На современном этапе, при введении ФГОС второго поколения, требования к уровню квалификации педагога, естественно, возрастают, но, чтобы обеспечить выполнение требований стандарта, необходимо взаимодействие цепочки детсад–школа и по предмету «Физическая культура». И в связи с этим существует потребность в оказании методической помощи инструкторам физической культуры дошкольных организаций при проведении занятий по физической культуре, так как в основном это воспитатели, прошедшие переподготовку. Мной была разработана программа мастер-класса для инструкторов физической культуры в рамках муниципального конкурса в сфере повышения квалификации «Учитель-мастер».

## Пояснительная записка

Программа курса рассчитана на 36 часов и предназначена инструкторам физической культуры дошкольных организаций, ориентирована на обеспечение равных возможностей для детей старшего дошкольного возраста в получении качественного образования, освоение системы знаний, умений и навыков, опыта осуществления разнообразных видов физкультурной деятельности с непрерывностью образовательного процесса в начальной школе по предмету «Физическая культура». В процессе изучения данного курса педагоги имеют возможность расширить свои знания и укрепить практические навыки по вопросам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности через физические упражнения, подвижные игры с мячом, элементы техники спортивных игр и внедрение их в образовательный процесс с учетом требований ФГОС. Очень важно помнить и знать, что именно в дошкольном и младшем школьном возрасте происходит формирование жизненно-необходимых физических качеств, закладываются основы для дальнейшей спортивно-соревновательной деятельности.

**Цель** – способствовать непрерывности и разнообразию форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности дошкольного и начального образования посредством народных игр и нетрадиционных форм физической культуры.

### **Задачи:**

- совершенствовать достижения дошкольного развития (на протяжении всего начального образования);
- создать предпосылки к осознанной мотивации педагогов в изучении и применении упражнений с мячом, народных игр, основам техники спортивных игр, согласно разделам программы начальной школы;
- целенаправленно использовать подвижные игры с мячом в урочной и внеурочных формах образовательного процесса;
- способствовать повышению уровня теоретической, методической и практической подготовки педагогов, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- пропагандировать и популяризировать нетрадиционные формы занятий.

## Содержание мастер-класса

*Общие аспекты Концепции дошкольного воспитания и ФГОС второго поколения. Основные положения теоретико-методологических основ ФГТ и ФГОС.*

*Теоретические основы методики физического воспитания дошкольников. Задачи физиче-*

ского воспитания дошкольников и учащихся начальной школы. Уровень развития физической культуры дошкольников. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Осуществление педагогического и врачебного контроля в физическом воспитании. Возрастные особенности детей 5–7 лет.

**Общая методика проведения занятий по физической культуре с дошкольниками.** Требования к занятиям физической культуры. Цель и определение задач занятия. Типы и методы обучения. Проведение занятия. Нагрузка, ее дозировка и признаки утомления.

**Развитие двигательных качеств в дошкольном возрасте. Формирование навыка.** Характеристика двигательных качеств и их тестирование. Двигательный навык и этапы его формирования.

**Физическая подготовленность дошкольников.** Тестирование физических качеств. Правила выполнения.

**Общеразвивающие и специальные упражнения.** Терминология упражнений. Общеразвивающие упражнения с волейбольными, баскетбольными и набивными мячами. Упражнения на дыхание (целлофановые пакетики). Упражнения с теннисными мячами. Игры: «Запрещенное движение», «Группа-Смирно!».

**Гимнастические и акробатические упражнения.** Терминология упражнений. Понятия: «строй», «колонна», «шеренга», выполнение команд: «равняйся, смирно, вольно, разойдись», повороты и перестроения. Передвижения: ходьба на носках, пятках, бегом, прыжками в сочетании с движениями руками. Упражнения с гимнастической скакалкой, в парах. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, выпадами, приставными шагами) на гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в упоре, вися. Прыжки с высоты, в длину; преодоление препятствий. Упражнения с элементами акробатики. Перекаты и группировка. Упражнения на формирование правильной осанки. Суставная гимнастика. Элементы йоги. Игры: «Быстро стройся!», «К своим флажкам», «Карлики-великаны», «Ловля обезьян», «Вирсусы».

**Основы методики проведения народных игр. Подвижные игры народов Поволжья.** Место и роль народных игр, их влияние на развитие двигательных качеств. Воспитательное значение народных игр. Возрастная характеристика народных игр. Подбор игр, принципы и методы. Требования к технике безопасности во время проведения игр. Особенности национальных подвижных игр. Татарские и чувашские народные игры: «Бегом за мячом», «Мяч по кругу», «Подвижная цель», «Возьми городок». Мордовские и марийские игры: «Круговой», «Кого назвали, тот и ловит», «Попади мячом», «Сильный бросок». Русские игры: «Вышибалы», «Мини-перестрелка», «Шесть мячей», «Пионербол».

**Игры с элементами метания.** Техника метания малого мяча с места. Подводящие упражнения. Подвижные игры: «Точное метание», «Кто дальше», «Набрось». Эстафеты.

**Основы спортивных игр.** Стойки, остановки, ловля и передачи мяча двумя руками от груди, бросок мяча в корзину двумя руками. Игры на закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе («Замри-отомри», «День и ночь», «Коршун и наседка»; эстафеты: «Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков»); на технику ловли и передачи мяча в баскетболе («Мяч капитану», «Передал–садись», «Вслед за мячом», «Пятнашки», «Гонка мячей», «Мяч в центр»). Специальные упражнения для укрепления фаланг пальцев. Мини-баскетбол без ведения. Терминология. Стойка, перемещения, прием мяча снизу двумя руками, подводящие упражнения, нижняя прямая подача. Игры с передачами мяча в волейболе («Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Поймай и передай», эстафеты «Мяч над сеткой», «Летающий мяч»); на закрепление подачи: «Ладья волейболистов».

**Интегральная подготовка.** Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов в баскетболе и волейболе. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов; переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Учебные игры с системой заданий в игре («Десять передач», «Наступление»), отражающих программный материал. Судейство.

**Доврачебная помощь.** Виды травм, признаки, первая медицинская помощь.

**Итоговый контроль.** Тестовые задания по пройденному материалу курса.

**Непрерывность образования детей дошкольного и младшего школьного возраста  
по физической культуре в условиях введения ФГОС второго поколения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов		Форма контроля
		лекции	прак. занятия	
<b>1</b>	<b>Общие аспекты Концепции дошкольного воспитания и ФГОС второго поколения</b>	1		Текущий
<b>2</b>	<b>Теоретические основы методики физического воспитания дошкольников</b>			
2.1	Цель, задачи и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста		0,5	Текущий
2.2	Педагогический и врачебный контроль	0,5		Текущий
2.3	Учет возрастных особенностей детей		1	Текущий
<b>3</b>	<b>Общая методика проведения занятия по физической культуре с дошкольниками</b>			
3.1	Характеристика занятия, типы. Методы обучения		1	Текущий
3.2	Определение задач занятия и дозирование нагрузки	0,5	0,5	определение реакции организма на физическую нагрузку
<b>4</b>	<b>Развитие двигательных качеств в дошкольном возрасте. Формирование навыка</b>	1		Текущий
<b>5</b>	<b>Физическая подготовленность дошкольников</b>	0,5	1,5	Ознакомление и выполнение тестов
<b>6</b>	<b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b>			
6.1	Комплексы физических упражнений с различными предметами		1,5	Составление комплекса
6.2	Упражнения с теннисными мячами		1	Текущий
<b>7</b>	<b>Гимнастические и акробатические упражнения</b>		3	
7.1	Строевые упражнения и перестроения		0,5	Текущий
7.2	Упражнения на формирование правильной осанки		0,5	Составление комплекса
7.3	Суставная гимнастика		0,5	Текущий
<b>8</b>	<b>Основы методики проведения народных игр. Подвижные игры народов Поволжья</b>	1	5	Изготовление карточек и проведение игр
<b>9</b>	<b>Игры с элементами метания</b>		3	Текущий
<b>10</b>	<b>Основы спортивных игр</b>			
10.1	Игры и упражнения с элементами баскетбола		4	Текущий
10.2	Игры и упражнения с элементами волейбола		4	Текущий
<b>11</b>	<b>Интегральная подготовка</b>		2	Текущий
<b>12</b>	<b>Доврачебная помощь</b>	0,5	0,5	Учет по оказанию первой медицинской помощи
<b>13</b>	<b>Итоговый контроль</b>		1	Тестирование
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>31</b>	

**Планируемые результаты**

В результате изучения курса участники мастер-класса должны

**знать:**

- возрастные особенности детей дошкольного возраста,
- основные методы и формы обучения физическим упражнениям и играм,
- роль подвижных игр в развитии и формировании двигательных качеств,
- разновидности и правила игр,
- основные признаки реакции организма на физическую нагрузку,
- основы элементов техники баскетбола, волейбола, метания;

**уметь:**

- проводить функциональные пробы,
- тестировать физические качества,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- подбирать подводящие упражнения, игры и эстафеты,

- разрабатывать комплексы упражнений;
- демонстрировать:**
- владение техникой двигательного действия,
- готовность к применению игровой рационализации занятий в соответствии с разделами программы,
- осуществлять судейскую деятельность.

### **Литература**

- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.
- Зимние подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009. 176 с.
- Суставная гимнастика / Л.В.Муратова М.: Чистые пруды, 2006. 32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 6(12).)
- Терминология общеразвивающих упражнений / Л.А. Смирнова. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 30.)
- Любимые упражнения / А.Криц. Спорт в школе. Методический журнал. 2010. № 5. С. 10–11.
- Формирование осанки у школьников / В. Семенов. Спорт в школе // Методический журнал. 2010. № 21. С. 29–33.
- Мал, да дорог / Я.Пашковская, Ю.Чесноков. Спорт в школе // Методический журнал. 2012. № 4. С. 22–26.
- Сайты: [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

### ***Abstract***

To comply with the requirements of the standard, it is crucial to have cooperation within the «kindergarten-school» chain in the discipline of sports. Sports instructors in preschool facilities need to be advised with teaching aids to help them teach during sports lessons. The goal – is to promote continuous and diverse forms of athletic, sports and health-promoting activities in preschool and elementary education through traditional (folk) games and non-traditional forms of physical training.

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ГИПОДИНАМИИ И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ «НЕ СТРЕЛЯЙ ГОЛУБЕЙ!»

С.А. Агафонова

Гимназия № 1599, г. Москва

### 1. Теоретическая часть:

#### • **Социальная проблема**

Подростки ведут малоподвижный образ жизни, большую часть времени проводят за компьютерными играми, наполненными жестокостью. Молодые люди разучились общаться как «кавалеры» и «дамы». Подвижная (спортивная) игра «Не стреляй голубей!» помогает не только проводить время в активном движении, но и общаться девушкам и юношам. Юноши обучаются галантно относиться к девушкам (девушки сравниваются авторами с голубями–птицами мира).

#### • **Гипотеза**

Подростки, играя в игру «Не стреляй голубей!», обучаются защищать девушек, приходят к ним на помощь. Формируются командный дух и чувство коллективизма.

#### • **Цель**

Привлечь внимание подростков к здоровому образу жизни, а также создать условия для комфортного общения между девушками и юношами.

### 2. Описание спортивной (подвижной) игры «Не стреляй голубей!».

Возраст участников: 8–11 класс.

Участники: 8 юношей + 8 девушек (4 пары в каждой команде) или 16 юношей+16 девушек (8 пар в каждой команде).

*(P.S. Или равное количество пар в каждой команде в зависимости от размеров площадки и количества желающих играть.)*

Длительность игры 10 мин, смена команд 10 мин.

Место проведения: спортивный зал или открытая площадка с ровным покрытием.

Размеры площадки от 6х6 м до 15х15 м в зависимости от возможностей и количества участников.

*(P.S. По периметру площадки должна быть свободная зона 2 м для перемещения «стрелков».)*

Оборудование: волейбольный мяч, фишки для обозначения границ площадки.

Форма одежды участников спортивная, цвет футболок у девушек должен отличаться от цвета футболок юношей.

Играют две команды.

1-я команда – «стрелки» – 4 юноши + 4 девушки. Они располагаются по периметру площадки. Их задача попасть мячом в «голубей». Попадание считается результативным, если мяч попадает в голубя с лёту или с отскоком от пола. Нерезультативным, если мяч попадает в «голубя» рикошетом от «защитника». Результативное попадание приносит команде 1 очко. Игрок может выполнить бросок как самостоятельно, так и передав его другому члену команды. Передать мяч можно сверху, с отскоком, перебежав по периметру площадки на другую зону. Перебежки могут быть хаотичными в разном направлении, допускаются «обманные» перебежки и имитационные движения руками.

2-я команда – 4 девушки – «голуби». Они находятся внутри площадки. Их задача уворачиваться от мяча, прятаясь за «защитников». Если девушку-«голубя» выбили, то она кратчайшим путем покидает площадку и садится на скамейку.

4 юноши – «защитники». Они находятся внутри площадки. Их задача защищать «голубей», отбивая, уворачиваясь от мяча. Если «защитник» поймал мяч с лёту («свеча»), то это результативное 1 очко в пользу команды. Также этот пойманный мяч может служить «защитой» для выбитого «голубя» – он возвращает его в игру.

Запрещено попадание мячом в голову игроков – 1 очко штрафное.

Побеждает команда, которая по истечении двух периодов по 10 мин наберет большее количество очков.

### *Abstract*

Action game «Don't shoot doves» is to solve several social challenges at a time. This action (sportive) game suggests spending time in active movement. When playing «Don't shoot doves» game, learn to protect girls, help them, as girls are compared to doves – symbols of peace. This game promotes team spirit. The game encourages teenagers to be kept a healthy lifestyle, and allows comfortable communication between girls and boys. The game requires little material costs (1 volleyball), and little space (a flat playground or a gym). Many players (from 16 to 32) can participate at a time.

# ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

А.А. Алаева

*Детско-юношеская спортивная школа, г.Костомукиша*

На сегодняшний день необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, созданию здоровьесберегающих условий обучения. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных учреждениях и детских юношеских спортивных школах является приоритетной формой сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Внедрение инновационных технологий обучения сопровождается интенсификацией обучения, увеличением недельной нагрузки, сокращением продолжительности перемен, увеличением количества времени выполнения домашних заданий. Все это приводит к снижению уровня двигательной активности учащихся, что впоследствии сказывается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Именно поэтому приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной деятельности. Для обеспечения необходимого ежедневного объема двигательной активности каждому школьнику кроме уроков физической культуры нужны дополнительные занятия в спортивно-оздоровительных учреждениях.

Так, занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате чего происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Занятия лыжным спортом могут привести к полному удовлетворению физических потребностей только тогда, когда ученик в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов-лыжников.

Лыжная подготовка является обязательным разделом школьной программы физической культуры. На данный вид спорта должно отводиться 30 часов, однако руководствуясь СанПиН 2.4.2.2821–10 (табл.), зачастую из-за климатических условий уроки переносятся в спортивный зал, где лыжная подготовка, как правило, заменяется другими видами спорта – спортивными и подвижными играми.

**Температурный режим для занятий по лыжной подготовке**

Учащиеся	Без ветра	Ветер умеренный (до 5м/с)	Ветер сильный (5–10м/с)	Ветер сильный, штормовой, пурга
1–2 кл.	– 12	– 8	– 5	Занятия не проводятся
3–5 кл.	– 14	– 12	– 8	Занятия не проводятся
6–8 кл.	– 16	– 14	– 12	Занятия не проводятся
9–11 кл.	– 18	– 16	– 14	Занятия не проводятся

В данной статье представлены упражнения, способствующие развитию волевых и физических качеств учащихся, их обучению технике лыжных ходов и повышению уровня функциональной подготовки, которые следует применять при неблагоприятных климатических условиях в спортивных залах.

В своих исследованиях В.И. Бутин все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, разделил на следующие основные группы:

## **Упражнения основного вида лыжного спорта**

В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах.



### **Общеразвивающие упражнения**

Данные упражнения подразделяются, в свою очередь, на две подгруппы:

- а) общеразвивающие подготовительные,
- б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы – отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (резиновые амортизаторы). Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика и др.).

### **Специальные упражнения**

В научной литературе выделяются следующие упражнения:

- а) специально-подготовительные,
- б) специально-подводящие.

Первые применяются для развития физических и волевых качеств (упражнения циклического и ациклического характера). Вторые – с целью изучения элементов техники передвижения на лыжах.

В данную группу включаются широкий круг имитационных упражнений, которые могут использоваться как на месте, так и в движении, и упражнения избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях (например, в отталкивании). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Упражнения избирательно воздействующего характера применимы лишь для совершенствования отдельного элемента техники.

### **Упражнение для развития силы**

1. Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях,
- б) подтягивание на перекладине и кольцах,
- в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой),
- г) лазание по канату без помощи ног,
- д) приседание на одной и двух ногах,
- е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

- а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях,
- б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах.

Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности учащихся. В старших классах требования и объем материала на развитие физических качеств значительно возрастают и уроки по лыжной подготовке приближаются к спортивным тренировкам.

### **Упражнения для развития быстроты**

1. Бег на короткие дистанции (30–100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, бег с максимальной частотой через набивные мячи, прыжки через гимнастическую скамейку).
4. Спортивные игры (мини-футбол, гандбол, флорбол, баскетбол).

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью, количество повторений зависит от возраста и подготовленности спортсменов.

#### **Упражнения для развития ловкости**

1. Элементы акробатики.
2. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
3. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно менять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для учащихся новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости**

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же, но с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения для развития гибкости используются многократно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11 до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

#### **Упражнения для развития равновесия**

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенных, повышенных и неустойчивых (качающихся) опорах.
2. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опоры.
3. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата (вращательные упражнения).

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжковые упражнения: прыжки с места на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в разных направлениях (вверх, вперед, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры). Данные прыжковые упражнения также можно выполнять и с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10–20 м, то же, но с преодолением 5 барьеров высотой 80 см. Для развития же скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями). Величина отягощений в различных упражнениях и для разных групп мышц меняется от малой (13–15 повторений) до средней (20–25 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Территориально-климатические условия нашей страны создают уникальные возможности для практически повсеместных занятий лыжами в течение 4–8 месяцев в год. Среди бесчисленного множества физических упражнений лыжи в богатой снегом России – поистине национальное средство физической культуры. В связи с этим не стоит забывать о том, что уроки по лыжной подготовке, перенесенные из-за климатических условий не стоит заменять другим разделом физической культуры, можно работать над техникой лыжных ходов в спортивном зале и развитием специальных физических качеств, применимых к лыжным гонкам.

Лыжная подготовка обеспечивает здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

#### ***Abstract***

This article unveils some exercises, facilitating better development of volitional and physical powers of students, better teaching of skiing techniques and better level of functional training. This exercise shall be used in poor weather conditions in gyms.

## ИГРА «БРЕНДБОЛ»

А.А. Алаева, О.Ф. Тагакова

Средняя образовательная школа №1 с углубленным изучением иностранного языка, г.Костомукша

В физкультурно-спортивном воспитании в школах России сегодня поставлена новая цель – формирование физической культуры личности. Данная образовательная парадигма потребовала серьезных изменений в организации двигательной деятельности учащихся, проявившихся в усилении внимания к личности обучаемого, превращающих ученика из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой физкультурно-спортивной деятельности.






В многообразии средств физического воспитания детей школьного возраста особое место, ввиду своей универсальности, доступности и эмоциональности, занимают русские народные игры. Несмотря на отмечаемую многими специалистами ценность народных игр, они до настоящего времени не нашли должного применения в физической подготовке школьников, обучающихся в общеобразовательных школах России.

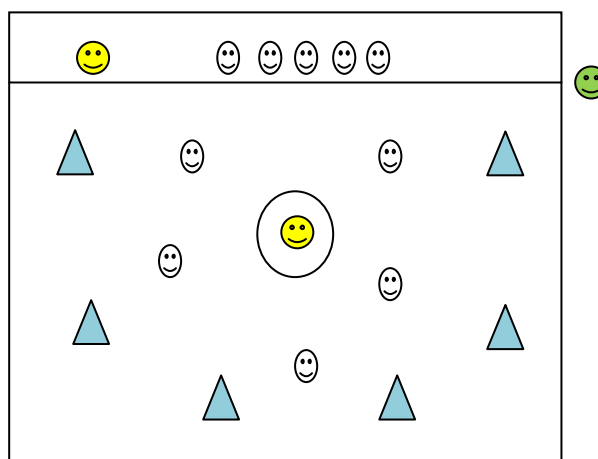
Остановимся на известной и популярной игре «Русская лапта». Эта игра оказывает заметное влияние на развитие двигательных качеств, оздоровление и функциональную подготовку учащихся. Активная игровая деятельность на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды. Лапта обладает возможностями разностороннего воздействия на игроков. В процессе игры в лапту воспитываются быстрота, выносливость, ловкость, координация – качества, необходимые для всестороннего развития человека.

В данной статье мы хотели бы описать другую, не менее интересную и увлекательную игру, под названием «Брендбол», которая является подводящей игрой к «Русской лапте».

### Правила игры «Брендбол»

**Педагогическая задача** – развитие быстроты бега, реакции, координации, закрепление навыков метания, передачи и ловли мяча, воспитание ловкости.

-  – Центральной игрок
-  – Игроки команд
-  – Руководитель игры
-  – Контрольные пункты
-  – Место для центрального игрока



**Подготовка.** Игра проходит на ровной площадке прямоугольной формы, как открытой, так и закрытой. Это могут быть земляные или травяные спортплощадки, манежи, спортивные залы. На игровом поле проводят черту, которая делит его на две стороны. Одну из сторон отводят под позицию города (игровое поле), другую – под позицию за городом (кон). В городе по кругу ставятся несколько конусов (контрольные пункты от 5 и более), а в центре поля чертится круг для центрального игрока.

Игроки делятся на две команды с одинаковым числом участников. Каждая команда выбирает себе центрального игрока. После разыгранного жребия одна команда занимает позицию города (игрового поля), а другая – за городом (кон). У команды, находящейся за городом, – теннисный мяч и лапта (бита). Эта команда называется подающей, другая, разместившаяся в городе (игровом поле), – полевой командой. Центральной игрок подающей команды устанавливает очередь, кому за кем подавать. Команда, находящаяся в городе, располагается по всей территории игрового поля, их задача – ловить мячи и передавать их своему центральному игроку.

**Начало игры:** Игрок, назначенный первым, берет лапту и становится у передней черты города, центральной с мячом – напротив него. Он подбрасывает мяч вверх, а игрок отбивает его лаптой как можно дальше в поле. Если мяч был отбит в поле, то ударивший начинает бежать по кругу, к первому контрольному пункту, затем, если успевает – ко второму, третьему и т.д., пока не услышит команду «СТОП!». Если он не успел добежать до контрольного пункта, то возвращается к предыдущему пункту и при удачном отбивании мяча очередным игроком продолжает бег по кругу. Его задача – преодолеть все контрольные пункты и вернуться обратно, т.е. за город.

Если бьющий наносит по мячу неудачный удар, то в этой ситуации он не бежит, а остается за линией кона и ждет удачного удара следующего члена команды. Отбивают мячи все игроки поочередно. Мяч, перелетевший за боковую линию, не считается (аут). Подающий не должен заступать за линию города.

В это время полевая команда старается поймать мяч с воздуха – «поймать свечу» или схватить мяч и как можно быстрее передать его своему центральному игроку. Центральной игрок, поймав мяч, должен встать в круг, поднять руку вверх и сказать «СТОП!».

**Начисление очков.** Один игрок, пробежавший весь круг, приносит команде одно очко и имеет право снова бить по мячу, когда дойдет до него очередь. Если игрок успел отбить и пробежать после СВОЕГО удара целый круг, то он выигрывает для своей команды пять очков.

**Лимит времени.** Команды играют определенное время (от десяти минут и более), после чего меняются местами.

**Выигрывает** команда, набравшая за отведенное время большее количество очков.

#### **Правила:**

1. Если за городом остается один игрок, то он имеет право на три удара («три руки»). При неудачных попытках все игроки подающей команды возвращаются за город и продолжают игру.

2. Если полевая команда ловит «свечу», то игроки подающей команды остаются на своих местах.

3. Перебегающий должен оставить лапту за городом, в противном случае он должен вернуться, затем бежать снова.

4. Около одного контрольного пункта могут находиться несколько игроков подающей команды.

5. Если центральной остался за городом один, то ему подкидывает мяч ближайший игрок города.

Исключительная ценность этой игры как универсального средства физического воспитания состоит в том, что начинать заниматься ею можно с младшего школьного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Игра практически доступна всем, так как основывается на естественных двигательных действиях. Отличительные особенности этой игры – точность удара битой по мячу, высокая скорость каждого игрока, совершающего перебежку, быстрые действия с мячом, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации (игровое мышление), взаимодействие с партнерами по команде. Игра позволяет проводить состязания смешанными командами, в состав которых входят и девочки, и мальчики (как в младшем школьном возрасте, так и в среднем и старшем школьном звене тренировочного процесса).

«Брендбол» – полезная и увлекательная игра, в которой не нужен дорогостоящий инвентарь, особая спортивная форма, специальное оборудование и аппаратное оснащение площадок. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации. Занятия чаще всего проводятся на открытых спортивных площадках, но и в зале данная игра не теряет своей пре-

лести. Даже в условиях средней школы в «Брендбол» можно играть круглогодично. Использовать ее можно на уроках в разделах: легкая атлетика, подвижные игры, волейбол, также и на уроках по лыжной подготовке (без палок) в старшем и среднем звене. Она может нести как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи.

Данная игра может использоваться на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях в спортивных школах и оздоровительных лагерях.

Дети быстро и легко усваивают правила игры и с большим удовольствием в нее играют. Игра «Брендбол» является подводящей игрой к «Русской лапте» и продолжает традиции народных игр, более доступна и понятна для детей разного возраста.

### ***Abstract***

«Brandball» – is a healthy and exciting game requiring no expensive stock, special uniform, special kits or playground infrastructure. Game duels are safe and easy in organization. This game can be used in different lessons in sections: track-and-field athletics, action games, volleyball, and also in skiing lessons (without sticks) in senior and middle sector. The game can be regarded as both purely health-promoting and competition game (in the latter case providing also for youth's athletic progress). This game can be used at P.T. lessons in schools and during trainings in sport schools and health camps.

## СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА СРЕДИ ПРАЛЛЕЛИ 4-х КЛАССОВ « ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ»

С.И. Бодрухина

Средняя образовательная школа № 16 , г. Сыктывкар, Республика Коми

### Подготовительная работа:

1. Оформить школьный стенд на темы:
  - история Олимпийских игр,
  - спортсмены Республики.
2. Выбрать инициативную группу из старшеклассников, они проводят беседы об Олимпийских играх древности в классах, среди которых будут проходить состязания.
3. Силами детей готовятся
  - олимпийский факел,
  - олимпийский флаг,
  - плакат « БЫСРЕЕ» «ВЫШЕ» «СИЛЬНЕЕ»,
  - костюмы Зевсу, богиням, участникам, несущим факел и флаг.
4. Купить:
  - воздушные шары,
  - медали, грамоты.
5. Подобрать:
  - музыка(несколько разных маршей, фанфары).
6. Сделать:
  - «доспехи»,
  - «шлем».
7. Выбрать ведущего и дать ему стихи
8. Найти трон для Зевса
9. Раздать слова гимна всем участникам праздника (чтобы выучили)
10. Классам, в которые будут участвовать, дать задание придумать кричалки, сделать плакаты в поддержку своей команды и художественный номер.

#### *Инвентарь:*

- 4 поворотные фишки,
- 4 шлема,
- 4 манишки,
- 4 палки,
- 4 скакалки,
- 4 летающие тарелки,
- 4 кусочка мела, канат для перетягивания, 2 протокола (общий и для перетягивания каната)

В день, когда проходят «Олимпийские состязания», выбирается первоклассник, который во время урока вбегает в каждый из классов-участников с мячом и запиской в руках и кричит:

- Вы слышали гром гремел, молния сверкала и как что-то упало. Смотрю по сторонам, мяч лежит, а в мяче записка (*показывает записку и читает*)  
Юноши славные, дети отцов благородных!  
Настал день показать свою силу  
и удаль на играх, придуманных богом с Олимпа!  
Состязания начнутся сразу после уроков на нашей славной арене спортзала.

## Начало праздника

В назначенное время классы собираются у спортзала со своими классными руководителями. Звучат фанфары, и классы друг за другом заходят на линейку, где уже стоят богини Фемида, Артемида и ведущий.

*Ведущий:* В старину, в античном мире,  
25 веков назад,  
Города не жили в мире,  
Шёл войной на брата брат.  
И мудрейшие решили:  
Ссоры вечные страшны,  
Можно в смелости и силе  
Состязаться без войны.  
Пусть в Олимпию придут,  
Кто отважен и силён.  
Для сражений мирных будет  
«полем боя» Стадион!  
Так мудрейшие решили,  
И с трибун народ смотрел.  
Бегуны не хороши ли –  
К цели мчат, как тучи стрел!..

Люди всей Земли знают, что пять разноцветных переплетённых колец являются символом праздника дружбы. Олимпийский девиз: «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» выражает устремление олимпийского движения. Символы Олимпийских игр говорят о честной, спортивной борьбе и призывают спортсменов сражаться друг с другом только на стадионах и никогда не встречаться на полях войны.

*Фемида:* Ребята! Внимание!

*Артемида:* Час настал!

*Богини вместе:* Встречайте бога богов – Зевса!

Звучат фанфары. Входит Зевс, делает круг по залу мимо всех участников.

*Зевс:* Приветствую вас, славные дети отцов своих! Увидеть хочу, как выполнили вы мой наказ. Готовы ли вы состязаться друг с другом? «Олимпийские игры Древней Греции» включают:

- бег в доспехах,
- бег в колесницах,
- прыжок в длину,
- метание диска,
- борьбу (перетягивание каната).

Я желаю и повелеваю: «Пусть лучшие спортсмены, покажут и докажут, что они достойны своих предков и могут в честной борьбе достичь высоких результатов, за что будут награждены лично мной медалью, славою и почётом своих поклонников.

Слушайте и клянитесь:

– В день зимний собрались мы в зале померяться силой спортивной, умением (клянёмся).

– Клянёмся, что будем всегда благородны к соперникам нашим (клянёмся).

– К судьям внимательны, честны и добры (клянёмся).



– Клянёмся, клянёмся, Эллады сыны! (клянёмся, клянёмся, клянёмся).

Звучит музыка « Будет небесам жарко...».

Появляется девочка с факелом, а за ней четыре девочки несут олимпийский флаг. Они встают рядом с Зевсом и богинями, только с другой стороны.

*Ведущий:* Расправляет крылья пламя олимпийского огня!

Священный огонь олимпийский, гори над планетой в века!

А факел сегодня зажжённый, пусть дружбу народов крепит! (*Звучит гимн России*).



*Зевс:* Теперь у нас всё готово для начала олимпийских игр. Я желаю узреть, так ли вы честны в состязаниях, как сейчас клялись. Объявляю «олимпийские игры» открытыми.

Звучит марш. Судья строит команды на подготовленные места. Зевс садится на трон, богини стоят рядом с одной стороны, девочки с флагом и факелом – с другой.

*Зевс:* Игры будут состоять из пяти видов. Первый – «Бег в доспехах».

Так он объявляет начало каждого состязания, по его окончании называет победителя и награждает грамотой. После последнего вида («Перетягивание каната»)

определяется абсолютный чемпион – команда победительница, которая набрала больше первых мест. Она награждается медалями, в её честь поётся гимн. Команда проходит под аплодисменты всех участников и болельщиков круг почёта.

*Гимн на мотив « От улыбки хмурый день светлей...»*

Все мальчишки резво рвались в бой,

И победа каждому приснилась.

Появился среди нас герой,

Удивил он своей ловкостью и силой.

Мы приветствуем тебя и поём тебе любя:

«Слава, слава, слава нашему герою!

Среди лучших, лучший ты,

И несут тебе цветы,

Звание героя навсегда с тобою!»







За каждой командой закреплён помощник, который раздаёт, убирает инвентарь и быстро объясняет правила состязания. Во время состязаний звучит музыка (спортивные марши, песни), классы поддерживают свою команду плакатами и кричалками. Между состязаниями, команды показывают свои художественные номера (песни, гимнастические выступления).

### *Abstract*

This article deals with the history of generation and development of eurhythmics in Europe and Russia. The author notes, that the up-to-date education practice of teaching eurhythmics is encouraging shaping a harmonized personality and is striving towards new forms of eurhythmics and new teaching techniques.

## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Боровская Е.А.<sup>1</sup>, Яцковская И.Ф.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Белгородский государственный институт искусств и культуры, г. Белгород

<sup>2</sup>Лицей № 38, г. Белгород

Сегодня ритмическая гимнастика является основным средством разностороннего физического развития и эстетического воспитания школьников. Она способствует систематическому развитию и укреплению костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата, а также оказывает позитивное эмоционально-психологическое воздействие на обучающихся, развивая волевую и психомоторную сферы, таким образом, воздействуя на формирование и развитие индивидуальных способностей.

Само понятие *ритмической гимнастики* (ритмики) было введено в употребление швейцарским композитором и педагогом Эмилем Жаком (псевдоним Далькроз). Он полагал, что ритмическая гимнастика — система музыкально-ритмического воспитания, метод которого заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях [1]. Применение своей системы Ж. Далькроз предполагал для восстановления целостности искусства и человека, развития тела и личности, а также надеялся на универсальность своего метода, который должен был стать частью общеобразовательной школьной педагогики, а в конечном итоге послужить совершенствованию человеческого общества.

Еще Платон (427 - 347 гг. до н. э.) в своих философских трактатах касался теоретических вопросов формирования эстетической и телесной образованности, т. е. воспитания культуры тела: «...телу необходимы упражнения, прибегая к гимнастике; напротив, тому, кто преимущественно трудится над развитием своего тела, следует в свой черед упражнять душу, занимаясь музыкой и всем тем, что относится к философии...» [Цит. по Яцковская, с.23]. Таким образом, Платон считал, что телесное и духовное в человеке неразрывно слиты, следовательно, развивая в нем эти индивидуальные способности, происходит формирование гармонично развитой личности. В наше время этот процесс единения телесного и духовного представляется возможным наблюдать на школьных занятиях по ритмической гимнастике. Поскольку идея формирования нового, гармонично развитого поколения привела к необходимости введения в учебные программы муниципальных детских общеобразовательных учреждений занятий по ритмической гимнастике.

Свою актуальную значимость в практическом применении ритмическая гимнастика приобрела в Европе. Первый институт ритма Жака Далькроза пропагандировал воспитание и развитие нового, ритмически организованного человека. В учебный план входили следующие дисциплины: ритмическая гимнастика, дыхание, импровизация, сольфеджио, анатомия, хор, танец или пластика, гимнастика. Подведением итогов или конечным результатом деятельности института ритма стало проведение «Ритмических игр» в Хеллерау [2, с.6]. На первых играх, которые состоялись в 1912 г., были представлены номера различного жанра, сочетающие пантомиму, гимнастику, балет и оперу со специально созданным звуковым оформлением, вызвавшие удивление публики.

Как считает театральный критик и Т. Бачелис «Феномен Хеллерау кажется загадочным и музыковедам и театроведам. Явление это находится на стыке разных сфер – театра, музыки, музыкального воспитания и гимнастики» [5]. Синтезировав принципы различных жанров искусства, курсы ритмической гимнастики являлись популярными в Германии, Польше, Голландии, Австрии, Бельгии, Франции, Швейцарии, Швеции, Венгрии, Англии, Испании и т.д.

В России ритмическая гимнастика поначалу была воспринята энтузиастически. Ярким представителем системы Ж. Далькроза в России считается С.М. Волконский, который является основателем курсов ритмической гимнастики в С. Петербурге. Другими последователями Э.Ж. Далькроза в России считались его ученики Н. Г. Александрова, В. А. Гринер, Э. Рабенек и др.

В дальнейшем курсы ритмической гимнастики получили актуальность в Москве, Саратове, Риге и т.д. Идея формирования нового, более совершенного поколения посредством ритма была востребована пролетарским государством. Так, в 1919 году постепенное внедрение новой системы ритмической гимнастики привело к появлению Институтов Ритма в Москве и Санкт-Петербурге.

В дальнейшем ритмика стала способствовать появлению различных стилей танцевального искусства, а также спортивных отделений. Изначально происходит трансформация ритмики в ритмопластический танец. Основы системы ритмического воспитания послужили развитию так называемых, ритмопластических танцевальных композиций, «танцев машин», «физкульт-танцев» [3, с. 26]. Основатели «физкульт-танца» Н.С. Филитис и Е.В. Яворский представляли на показ публике несложные ритмические танцы, состоящие из «производственных движений», продиктованные временем. Другой российский балетмейстер Н.М. Фореггер, создал систему физической тренировки «тафиятренаж», которая сочетала системы немецкого хореографа и исследователя Р. Лабана и мейерхольдовскую биомеханику. Н.М. Фореггер в «Танцах машин» задался целью воспроизвести образ самой машины и создать ритмопластическую композицию, необходимую во всех трудовых процессах того времени [4, с.60,69]. Действительно, в тот период ритмопластический танец завоевал успех, получив свою актуальность и популярность. Увлечение этим видом деятельности приобрело всесоюзный характер.

По прошествии времени ритмическая гимнастика оказала немаловажное воздействие на появление гармонической гимнастики Л.Н.Алексеевой, которая соединила физические упражнения с искусством и музыкой; позже была названа художественной гимнастикой, обозначающей сейчас – вид женского спорта.

Таким образом, рассмотрев происхождение и основные этапы развития ритмической гимнастики, можно констатировать, что ритмика является культурно-историческим феноменом на протяжении долгих лет, оказывает наиболее благотворное влияние на духовное и физическое развитие человека, воспитывает гармонично развитую личность. Также является побудителем для развития все более новых отраслей не только в спорте, но и искусстве.

#### Литература:

1. Википедия. Свободная энциклопедия. // Ритмическая гимнастика. // Материал из Википедии – свободной энциклопедии. – 2013 [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения 18.01.2014).
2. Жак – Далькроз, Э. Ритм. – М.: Классика XXI, 2002. – 125 с.
3. Сироткина, И. Свободное движение и пластический танец в России / И. Сироткина; 2-е изд., испр. и доп. – М.: Новое литературное обозрение, 2012. – 328 с.
4. Шереметьевская, Н.В. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 416 с.
5. Jakues-Dalkroze E. Der Rhythmus als Erziehungsmittel fur das leben und die Kunst: 6 Vortrage. Basel, 1907.

# СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В КОНТЕКСТЕ ФГОС

И.В. Быстрицкая

Гимназия № 13, г. Томск

Человеком быть трудно,  
стать человеком – большая работа.  
*Э. Межелайтс*

Ребёнок в момент рождения лишь  
кандидат в человека, но он не может им  
стать в изоляции: ему нужно научиться  
стать человеком в общении с людьми.  
*(А. Пьерон)*

Многолетний опыт работы по предмету «Физической культура» научил меня подходить к построению физкультурных занятий творчески, нетрадиционно. Это позволяет поддерживать постоянный интерес детей к занятию, индивидуализировать подход к каждому ребенку. И как результат, огромное желание детей, уходя, вернуться в спортивный зал снова.

2010 год стал годом начала проведения инициативы президента «Наша новая школа». Ее суть – в создании школы, способной раскрывать личностный потенциал детей, воспитывать в них интерес к учебе и знаниям, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни [1. С.177].

Гражданственность как черта личности включает в себе внутреннюю свободу и уважение к государству, любовь к Родине и стремление к миру, чувство собственного достоинства, проявление патриотических чувств и культуры межнационального общения. Патриотизм выступает в единстве с духовностью, гражданственностью и социальной активностью и формируется в процессе обучения, социализации и воспитания школьников. Чувство патриотизма у юного гражданина – это не только результат его знаний о своем Отечестве, это сложившийся внутренний образ, который становится регулятором его собственного поведения и критерием оценки поведения других людей [3. С. 144].

В настоящее время проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. Экономические, политические, социальные преобразования отодвинули проблемы физического и патриотического воспитания на второй план.

Актуальной является проблема разработки новых эффективных методик по взаимосвязи физического и патриотического воспитания для обучающихся, которые способствовали бы комплексному развитию двигательных качеств, создавали положительный эмоциональный фон и формировали нравственные, патриотические и гражданские качества личности детей [4. С.204].

Я поделюсь своим опытом по организации работы урочной и внеурочной деятельности. Применяю разработанную мной модифицированную программу. Программа имеет военно-спортивное направление для обучающихся, способствует нравственному воспитанию, развитию волевых и психических качеств детей, а также повышает уровень физической подготовленности и физического развития обучающихся.

Реализация программы позволяет формировать и гармонично развивать жизненно важные двигательные умения и навыки, воспитывать морально-волевые и гражданско-патриотические качества, которые способствуют выбору активной, самостоятельной позиции у обучающихся.

Урочная и внеурочная деятельность организуется по следующим **направлениям**: спортивно-оздоровительное, военно-патриотическое, общественно полезное. Приоритетной для реализации программы является проектная технология.

В проектах использую следующие **виды деятельности** учащихся: игровую, познавательную, социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность), техническое творчество.

Обучающимся предоставляется возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие необходимых качеств в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, школьные научные общества, олимпиады, соревнования.

С учётом использования системно-деятельностного подхода в программе выделены три взаимосвязанных направления работы: оборонное, спортивное и патриотическое. Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и нравственных качеств обучающихся, их самоопределения, развития интереса к спорту, здоровому образу жизни. Основная цель реализации спортивного направления программы – содействие гармоничному физическому развитию учащихся, выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья, развитие кондиционных и координационных способностей. На уроках физической культуры и во время внеаудиторных занятий главное – формирование у обучающихся представлений об особенностях физиологического и психического развития подростков. Наряду с развитием физических качеств основой является воспитание дисциплинированности, патриотизма, умения работать в команде, взаимовыручки, терпения, воли к победе. Таким образом, мне, как учителю физической культуры, потребовалось внести необходимые изменения в содержание программы и использовать новые формы организации учебного процесса [2. С.178 ].

Поскольку работа по выполнению поставленных задач требовала в первую очередь установления взаимопонимания между учителем и детьми, основным принципом является принцип сотрудничества, реализация которого позволила выстроить доверительные отношения с учащимися.

Реализация принципа системности предполагает установление связей между изучаемыми в школе предметами, а именно связи физической культуры с основами безопасности жизнедеятельности, биологией, историей, литературой, музыкой. Для этого в ходе урока, наряду с отработкой физических упражнений, учащимся предлагается теоретический материал по физиологии человека, истории отечественного спорта, приводятся примеры из литературных произведений, подбирается соответствующая темам музыка.

Практическая часть урока тесно связана с реализацией еще одного направления программы – оборонного. На уроке используются комплексы упражнений, способствующих развитию двигательных действий, которые в дальнейшем будут необходимы для прохождения курса молодого бойца во время службы в армии. Например, вырабатывается навык метания гранаты не только в классическом варианте – метание на дальность с разбега, но и нетипичный для урока физической культуры вариант – метание гранаты в цель с колена. Также отрабатываются навыки стрельбы из пневматической винтовки, умение пользоваться средствами индивидуальной защиты. Отработка навыков выживания в экстремальных условиях проходит на уроках по лыжному туризму и спортивному ориентированию (на месте, по карте, азимуту).

Решению стоящих перед учителем задач способствует и изменение организации класса на уроках физической культуры. Класс представляет собой взвод, поделенный на два отделения. В начале учебного года были назначены командир взвода и командиры отделений, которые отвечают за дисциплину подчиненных (одноклассников) на уроках. Такое деление класса позволяет организованно проводить соревнования по стрельбе, бегу, спортивным играм между отделениями. Работа в команде способствует воспитанию товарищества, дисциплинированности, взаимовыручки, умению работать сообща.

Реализация спортивного направления программы не может ограничиться лишь рамками урока. Важную роль в воспитании учащихся играет внеурочная деятельность.

Мои ученики являются участниками городских состязаний по различным видам спорта: «Кросс наций», «Лыжня России», ВСИ «Рубеж», ВСИ «Зарница», ППС.

У ребят повысилась мотивация к учению, социальная активность. Учащиеся принимали участие в мероприятиях, посвященных 65-летию Победы в Великой Отечественной войне: встречах с ветеранами, митинге у памятника погибшим, параде Победы у Вечного огня.

Конечно, столь значительные изменения в поведении учащихся стали возможны лишь благодаря системной работе по всем направлениям реализации программы, однако занятия по физической культуре, несомненно, внесли свой вклад в данный процесс.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что мы правильно идем к цели – воспитать будущее поколение россиян, которые должны обеспечить устойчивость, консолидацию, целостность нашего общества и государства.

### **Литература**

1. Агаев М.Г. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. Дис. канд. пед. наук. Баку, 1981. 177 с.
2. Алиев Р.З. Роль физического воспитания в формировании у молодежи военно-патриотических и интернациональных качеств: Дис. канд. пед. наук. Баку, 1974. 178 с.
3. Аронов А.А. Растить патриотов. М.: Педагогика, 1988. 144 с.
4. Бабаев А.М. Педагогические условия гражданского воспитания учащихся. Дис. канд. пед. наук. Кемерово, 2000. 206 с.

### ***Abstract***

A method of «system-and-activity approach» is one of the crucial tasks of the up-to-date education system, as cited by the new FGES (Federal Government Education Standard) for basic general education. Due to this, it is crucial to develop new effective techniques to correlate athletic and patriotic education for students, which would facilitate a complex development of locomotive skills, create a positive emotional context, and shape children's moral, patriotic and civil statures.

## **СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Д.Д. Веказин, Н.А. Данилина, Е.В. Кузнецова, Р.А. Самаренко, В.А. Бычков**

*Городской методический центр Департамента образования, г. Москва*

Условия современных мировых процессов глобализации, информатизации, внедрения новых научных открытий, быстрое обновление знаний и появление новых профессий обуславливают преобразование индустриального общества в постиндустриальное (информационное), где ведущей признается роль знания и информации.

В связи с этим наиболее ценными качествами человека становятся уровень образованности и профессионализм, обучаемость и способность получения новейшей информации, умение творчески мыслить. Таким образом, задачей школы становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, готовых к дальнейшей жизни в высокотехнологичном, конкурентном обществе.

Реализации данной задачи способствует внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). ФГОСы дадут возможность осуществить переход от предметного результата как основного результата реализации образовательной программы общего образования к достижению личностных, метапредметных и предметных результатов, что принципиально изменит не только организацию, но и суть образовательного процесса. В этом контексте важнейшим фактором становятся принципы системности и фундаментальности, традиционные для российского образования. При реализации данных принципов, необходимо освободиться от второстепенного, устаревшего и педагогически неоправданного материала в воспитании и обучении. В частности, пересмотреть подход к организации и проведению урока как основной формы организации обучения и воспитания, перейти от простой передачи и заучивания информации к организации системно-деятельностного подхода как основного условия достижения личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы. В свете вышеизложенного можно процитировать высказывания ряда выдающихся отечественных педагогов:

1. «Идеальная дидактика – это ее отсутствие. Ученик сам стремится к знаниям так, что ничто не может ему помешать», «Идеальное управление – когда управления нет, а его функции выполняются. Каждый знает, что ему делать. Каждый делает, потому что хочет этого сам» (А.А. Гин).

2. «...хороший урок тот, который «деятельно напрягает силы детей .... тщательно обдуман, чтобы определенные усилия учеников дали наибольшие результаты» (П.А. Бобровников).

3. «...суть хорошего урока в том, чтобы организовать работу всех учеников именно на уроке, а не перекладывать ее на дом» (К.Д. Ушинский).

С целью оказания помощи учителю по организации урока, отвечающего современным требованиям, и в рамках реализации городского проекта «Урок в Москве» группой методистов Городского методического центра Департамента образования г. Москвы разработан ряд уроков по предмету «Физическая культура».

Материалы представляют собой конструктор урока, с помощью которого учитель сможет смоделировать свой урок в соответствии с принципами системно-деятельностного обучения. Конструктор включает набор средств и методов, формирующих общеучебные ключевые компетенции учащихся и состоит из:

- коллекции элементов (набор фотографий и ссылок на фотоматериалы),
- текстовых материалов для учителя,
- текстовых материалов для ученика,
- технологической карты (последовательное описание деятельности на уроке),
- презентации к уроку,
- заданий (задания для работы в группах),
- кейсов (практико-ориентированные задачи или ситуации),
- тестов (материал, используемый для проверки полученных знаний),
- ссылок (полезный материал для ознакомления учителем).

Взяв за основу один из предложенных уроков, учитель сможет использовать его в неизменённом виде или самостоятельно определить объём и содержание материала, опираясь на ранее изученное, интересы и способности обучающихся.

В качестве примера вашему вниманию предлагается урок на базе Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта для 8–11 классов «*Элементы единоборств (САМБО)*». Местом проведения подобного урока может являться любая другая специализированная организация.

Все материалы носят рекомендательный характер.

Представленный урок способствует формированию следующих результатов.

*Личностные результаты:*

– способность управлять своими эмоциями и взаимодействовать с партнерами во время выполнения двигательных действий;

– умение предупреждать конфликтные ситуации во время выполнения совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

– способность оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

*Метапредметные результаты:*

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

– стремление к освоению новых знаний и умений;

– активное использование знаний в области физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

*Предметные результаты:*

– владение навыками выполнения элементов единоборств (самостраховка, приемы борьбы стоя, приемы борьбы лежа) разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

*Структура урока.*

Урок состоит из трех частей.

*Первая (теоретическая) часть.*

Вступительное слово учителя:

– актуализация темы;

– ознакомление с особенностями спортивной организации, на базе которой проводится урок;

– выдача заданий (рабочего листа, см. приложение).

Учащиеся знакомятся с информацией, размещённой на выставочной галерее (стендах), и заполняют рабочий лист.



*Вторая (практическая) часть урока* проводится профессиональным тренером в спортивном зале, на мягком покрытии, после повторения правил по технике безопасности.

Учащиеся выполняют специальный комплекс упражнений и технические элементы борьбы. Упражнения и элементы единоборства, связанные с работой в парах, ученики-гости выполняют со спортсменами («Самбо-70»). В конце основной части даётся учебная схватка по 2 мин на пару, по свистку партнёры меняются, круговая схватка проводится с 4–6 партнёрами. Ученики, освобожденные по состоянию здоровья, про-

должают работу с рабочим листом, наблюдая за техникой выполнения борьбы, делая соответствующие пометки.



**Практическая часть**  
Проводится тренером организации, пришедшие ученики работают в парах с учащимися организации

**Подготовительная часть:**  
- ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ;  
(титульный лист рабочего листа)

- актуализация темы;
- обобщающие упражнения в движении;
- акробатические упражнения (кувырки, колесо);
- выполнение правильного падения.



**Основная часть:**


- формирование правильного входа и захвата партнёра;
- передняя подножка, бросок через бедро;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- защита от удара ножом сверху;
- удержание партнёра в партере, выход на болевые приёмы;
- учебная схватка со сменой партнёров.



В третьей (заключительной) части урока даются упражнения на снятие нервно-мышечного напряжения. Рефлексия.

**Заключительная часть:**

- снятие нервно-мышечного напряжения:
  - восстановление дыхания;
  - упражнения на растяжение мышц ног (наклоны, выпады, переходы).
- рефлексия (обсуждение урока, описание технических элементов для самозащиты жизни).



Материалы, необходимые учителю как на этапе подготовки, так и для проведения урока отобраны, проанализированы, структурированы и представлены на сайте Городского методического центра Департамента образования г. Москвы в разделе «Проекты», «Урок в Москве», «Физическая культура» ([mosmetod.ru](http://mosmetod.ru)) в свободном доступе.

Подводя итог, следует отметить, что предложенная форма проведения урока будет способствовать расширению возможностей получения образования на основе широкого использования культурного потенциала города или другого населенного пункта, с опорой на самостоятельную познавательную деятельность, организацию проектно-исследовательской деятельности, использование различных способов поиска, сбора, обработки и анализа информации.

Урок в городе – это одна из новых форм организации учебных занятий.

### Литература

- Гин А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. 3-е изд. М.: Вита-Пресс, 2001. 88 с.
- Иванов Д.А. Новые ФГОС: Авторский взгляд на привычные педагогические понятия. М.: УЦ «Перспектива». 2013. 80 с.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5–9 классы: проект. 2-е изд., дораб. М.: Просвещение, 2012. 61 с. (Стандарты второго поколения.)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования / Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. 4-е изд., дораб. М.: Просвещение, 2011. 79 с. (Стандарты второго поколения.)

## Abstract


The modern changing society places high emphasis on such human qualities, as educational level, professionalism, trainability, ability to digest relevant information and creative mindset.

This requires a new approach to lesson organization and teaching. This requires from the «transfer-and-assimilate information» model to a «system-and-activity approach», as the main prerequisite for personal and educational development of students which should be shaped for a high-tech competitive society.

A team of educators from the Municipal methodical centre under Moscow Department of Education has created a set of lessons in «Sports» («Physical training») within the municipal «Lesson in Moscow» project.

The suggested form of lesson will facilitate wider opportunities of education on the basis of a wide use of the city's (or other community's) cultural potential, with a focus on independent cognitive activities, organization of research projects, making use of various techniques of search, processing and analysis of data.

Приложение

<p><b>Развитие физических качеств</b></p> <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li><li>• сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</li><li>• лёжа на спине, ноги подняты, опускание вправо и влево;</li><li>• поднимание ног (колен) в упоре на брусьях;</li><li>• удержание ног в положении «угла»;</li><li>• подтягивание на перекладине.</li></ul> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выбегания со старта;</li><li>• прыжки через партнёра (чехарда);</li><li>• метания набивных мячей из разных положений;</li><li>• поднятия рывком гири массой 16 кг;</li><li>• переноска партнёра на спине бегом;</li><li>• лазанье по канату на скорость;</li><li>• подбрасывание вверх мяча, зажато между голеностопами.</li></ul> <p>Упражнения для развития координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• кувырки вперёд, назад, косые, назад на прямые ноги; упражнение «Колесо»;</li><li>забегания вокруг головы.</li></ul>	<p> городской методический центр</p> <p>Департамент образования г. Москвы Городской методический центр</p> <p><b>Рабочий лист</b> <b>Предмет:</b> «Физическая культура» <b>Тема:</b> «Элементы единоборств (САМБО)»</p> <p>ФИО _____ Класс _____ Дата _____</p> <p><b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ</b> <u>Во всех видах борьбы запрещается:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• бросать противника на голову;</li><li>• бросая, падать на него всем телом, наносить удары;</li><li>• скручивать шею;</li><li>• сжимать голову ногами и придавливать её к ковру;</li><li>• касаться лица противника;</li><li>• надавливать на любую часть тела локтем и коленом;</li><li>• делать захваты за кисти рук или за пальцы на руках и ногах.</li></ul> <p>В видах борьбы, которые допускают болевые приёмы, нельзя проводить их в положении стоя, рывками, делать загиб руки за спину.</p>
---	--

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ**

1. Самбо – это \_\_\_\_\_

2. Какие виды борьбы вошли в разработку самбо? \_\_\_\_\_

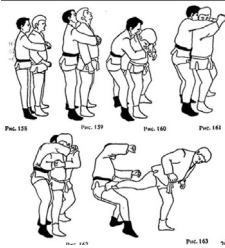
3. Какое значимое событие для самбо произошло в 2003г.? \_\_\_\_\_

4. Напишите имена легендарных спортсменов, поддерживающих престиж Отечества на международной спортивной арене?

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_
- д) \_\_\_\_\_
- е) \_\_\_\_\_
- ж) \_\_\_\_\_
- з) \_\_\_\_\_
- и) \_\_\_\_\_
- к) \_\_\_\_\_

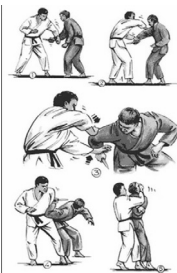
**ПРАКТИЧЕСКИЕ**

А) Проанализируйте и опишите действия человека, который защищается, какие элементы были использованы на уроке?



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_

Б) Где в жизни могут пригодиться пройденные элементы единоборства?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ**

**Е.А. Ветошкина, А.Н. Ключникова**

*Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск*

Хабаровский край входит в число крупнейших по размерам административно-территориальных образований Российской Федерации. Территория края простирается с юга на север на 1800 км, с запада на восток на 125–750 км. Северная точка края отстает всего на 430 км от полярного круга, а южная находится на параллели, проходящей севернее острова Хоккайдо, американского города Портленда и немного южнее Ростова-на-Дону. Расстояние от Хабаровска до Москвы 8533 км. Хабаровский край включает в себя 19 муниципальных образований.

Впервые в Хабаровском крае олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» была проведена в 2003 году. Тогда на региональном этапе звания победителей и призеров оспаривали 35 школьников из 8 муниципальных образований Хабаровского края. Олимпиада в крае быстро стала популярной и одной из самых массовых. В последние 5 лет ежегодно в региональном этапе принимает участие более 80 человек из 17 муниципальных образований края.

Общее руководство проведением олимпиады осуществляет Министерство образования и науки Хабаровского края. В состав регионального жюри и предметно-методической комиссии входят ведущие преподаватели Дальневосточной государственной академии физической культуры.

В Хабаровском крае сложилась определенная система подготовки и проведения школьного, муниципального и регионального этапов, а также подготовка школьников к заключительному этапу предметной олимпиады.

Ежегодно в сентябре проходит краевой семинар для ответственных за организацию и проведение олимпиады на муниципальном уровне с целью подведения итогов предыдущего года и определения задач на предстоящий учебный год.

Первый этап олимпиады проходит в школе на добровольной основе среди учащихся 5–11 классов, по заданиям, составленным муниципальной предметно-методической комиссией с учетом федеральных требований к проведению школьного этапа. Учащиеся 7–11 классов, победители и призеры муниципального этапа прошлого года и школьного этапа текущего года участвуют в муниципальном этапе. В крае создана региональная предметно-методическая комиссия, которая на основании федеральных требований к проведению муниципального этапа составляет задания. Министерство образования и науки Хабаровского края на основании отчетов определяет количественный состав участников регионального этапа среди школьников 9–11 классов.

Региональный этап ежегодно проходит в сроки, определенные Министерством образования и науки Российской Федерации по заданиям Центральной предметно-методической комиссии. Участники регионального этапа размещаются в круглогодично действующем краевом центре внешкольной работы «Созвездие», который расположен в 60 км от г. Хабаровска, причем смена организована только для участников олимпиад по различным предметам и называется она «Интеллект». Участники приезжают на олимпиаду за 2–3 дня до ее начала, что дает возможность провести организационное собрание, ознакомить участников с регламентом испытаний, провести жеребьевку и консультации со специалистами. Следует отметить, что школьники в этот период самостоятельно организуют свою подготовку и участие в олимпиаде. Вопросы проживания, питания (пятиразовое), культурная программа, церемония открытия и закрытия организуется сотрудниками центра «Созвездие».

Олимпиада проводится в Дальневосточной государственной академии физической культуры, где в распоряжение школьников предоставляются специализированный зал гимнастики, игровой зал и легкоатлетический манеж.

Ежегодно в марте Министерство образования и науки Хабаровского края проводит учебно-тренировочные сборы для участников заключительного этапа текущего года и ближайшего резерва из числа призеров регионального этапа, учащихся 9–10 классов. Следует отметить, что для занятий привлекаются высококлассные специалисты из числа профессорско-преподавательского состава Дальневосточной государственной академии физической культуры, тренеров детско-юношеских

спортивных школ. На сборах присутствуют учителя школьников, и этот период считается формой повышения квалификации с выдачей документа.

С 2013–2014 учебного года в крае создан «Центр поддержки одаренных детей», которым был создан виртуальный учебный центр. В рамках этого центра организованы еженедельные вебинары, в которых в режиме «он-лайн» любой школьник Хабаровского края может прослушать лекцию преподавателя, задать ему вопросы. Также возможен просмотр видеозаписи данной лекции в любое удобное для школьника время. Особенно актуальна такая форма теоретической подготовки для школьников и педагогов из отдаленных районов края.

В 2014 году в региональном этапе олимпиады приняли участие 82 школьника 9–11 классов, юноши (36 чел.) и девушки (46 чел.), представители 16 муниципальных образований Хабаровского края, из них: 25 человек участвовали в краевых олимпиадах предшествующих лет, 2 победителя и 9 призеров регионального этапа, 1 школьница – участник заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников 2013 года. Испытания проводились среди юношей и девушек 9–11 классов.

В 2014 году из предложенных Центральной предметно-методической комиссией 4 видов практических испытаний – гимнастика, баскетбол, футбол, легкая атлетика необходимо было выбрать только 2 вида. Решением региональной предметно-методической комиссии в Хабаровском крае содержание практической части олимпиады представляло собой испытания по разделу «Гимнастика» и «Легкая атлетика» (бег на 500 м у девушек и на 1000 м у юношей).

Теоретико-методический тур проводился во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным центральной предметно-методической комиссией, и являлся обязательным испытанием регионального этапа. Продолжительность теоретико-методического испытания – 30 мин. Тематика вопросов соответствовала требованиям к уровню знаний выпускников средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура». Максимальная сумма баллов за теоретико-методический тур составила 42 балла. Задания были объединены в три группы:

1. Задания в закрытой форме (24 вопроса). Правильно выполненные задания этой группы оценивались в 1 балл.
2. Задания в открытой форме (4 вопроса). Правильно выполненные задания этой группы оценивались в 2 балла.
3. Задания в форме, предполагающей перечисление (2 вопроса). Полноценно выполненные задания этой группы оценивались в 3 балла.
4. Правильно выполненное бонусное задание оценивалось в 4 балла.

При выполнении теоретико-методического задания место участника определялось сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляли баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Количество баллов могло быть увеличено (уменьшено) добавлением (вычитанием) премиальных (штрафных) очков за ответы на вопросы, сформулированные в открытой форме.

При ответе на задания теоретико-методического конкурса школьники должны были обладать знаниями в области истории античных Олимпийских игр и Игр современности: понятия «физической культуры», ее «фоновых видах» и составляющих, о компонентах и результатах деятельности в сфере физической культуры; определений и сути понятий «физическое совершенство», «спорт», «физическое развитие», «физическое состояние», «гетерохронность физического развития»; методы обучения двигательным действиям; использование физических упражнений для коррекции телосложения; медико-биологические основы физического воспитания; определение, средства и методы развития физических качеств.

Следует отметить, что уровень подготовки победителей теоретико-методического тура вырос, по сравнению с прошлым годом. Так, у девушек в 2013 году лучший результат составил 29,75% от максимально возможного, у юношей 27,8 %, в 2014 году эти показатели выросли до 67,9 и 69% соответственно. Однако общий уровень теоретических знаний у всех школьников остается очень низким у юношей (юноши от 16,8 до 2,25 балла; у девушек от 18,8 до 2,0 балла). Анализ качества выполнения заданий теоретического конкурса показал, что никто из участников регионального этапа не смог выполнить 75% заданий (как у юношей, так и у девушек): на 60% вопросов ответили четверо (2 юноши и 2 девушки); с 50% заданий справилась только одна девушка; большинство школьников (31 человек) имеют результат от 50% до 25% правильных ответов, менее 25% правильных ответов показали 46 участников.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что значительная часть участников регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (94%) имеют весьма невысокий уровень знаний теоретического материала в области физической культуры и спорта.

Испытания девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводились в виде выполнения акробатического упражнения. Максимально возможная оценка участника составляла 20 баллов и складывалась из оценки за трудность (общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов, максимум 10 баллов) и оценки за исполнение упражнения, равная 10 баллам, из которой вычитались сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

В программу акробатического соединения у девушек были включены: равновесие; кувырки вперед в сочетании с поворотами; кувырок назад; стойка на лопатках; сед с наклоном вперед; мост из положения стоя с поворотом кругом в упор присев; сед углом, руки в стороны, поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись; переворот в сторону («колесо»). У юношей акробатическая комбинация состояла из равновесия, кувырков вперед в группировке и прыжком в сочетании с поворотом на 180°, 360° и прыжком ноги врозь; силой стойка на голове и руках, опускание силой в упор лёжа; переворот в сторону («колесо»); кувырок назад; кувырок назад согнувшись, прыжок со сменой ног («ножницы»). Судьи оценивали качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

Анализируя результаты выполнения акробатической комбинации можно отметить возросший уровень улучшения качества выполнения упражнений как у девушек, так и у юношей. Однако жюри отмечает ряд общих ошибок и недочетов при выполнении упражнения: отсутствие чистоты исполнения, как отдельных элементов, так и всей комбинации в целом (ненатянутые носки, согнутые колени, неуверенное и не слитное выполнение элементов и связок, нечеткие линии рук и ног), что «смазывало» общее впечатление от выполненного упражнения; отдельные элементы в связках не имели четко выраженного начала и окончания, выполнялись неслитно, нединамично, с неоправданными паузами; статические элементы (равновесия и стойки (на лопатках, на руках)) не фиксировались или фиксировались менее 2 с; при выполнении кувырков отсутствовала плотная группировка; во время переворотов в сторону и прыжков с поворотом линия туловища и ног не составляла единой целой.

Лучший результат у юношей – 19,85 балла, у девушек – 19,05. Результаты качества выполнения заданий практического конкурса по гимнастике участников краевой олимпиады по предмету «Физическая культура» в 2014 года показывают, что 5 участников (6,1%) – 3 юноши и 2 девушки показали отличный уровень выполнения акробатических элементов и получили оценку 19 баллов и выше. 21 школьник (31,7%) – 9 юношей и 12 девушек показали результат более 18 и менее 19 баллов, и их подготовленность по разделу «Гимнастика» можно оценить как «хорошую». 27 школьников (32,9 %) показали удовлетворительный результат, получив оценку выше 16,5 и ниже 18 баллов. Однако уровень подготовки 25 школьников (30,4%) – 11 девушек и 14 юношей можно оценить как «неудовлетворительный».

Таким образом, можно сделать заключение, что учителя физической культуры при подготовке школьников к практическому конкурсу по гимнастике стали больше внимания уделять технической подготовке при выполнении акробатических элементов. Вместе с тем для многих школьников совершенствование уровня подготовки по разделу «Гимнастика» является резервом для повышения их общего результата.

Испытания по разделу «Легкая атлетика» (бег на 500 м у девушек и 1000 м у юношей) проводились в легкоатлетическом манеже ДВГАФК. Лучший результат у юношей в беге на 1000 м составил – 2.59,6, а у девушек в беге на 500 м – 1.30,8. Сравнительный анализ результатов в испытаниях по легкой атлетике за последние 5 лет показывает, что у юношей отмечается тревожная тенденция стабилизации относительно невысоких результатов. У девушек прошлогодний результат улучшен на 1,4 с.

В общем зачете регионального этапа олимпиады определялись победители и призеры. Итоги подводились отдельно среди юношей и девушек. Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных при выполнении всех испытаний. Победителями и призерами регионального этапа Олимпиады признаны 20 человек – 10 девушек и 10 юношей из 7 муниципальных районов края.

Олимпиада по физической культуре – это комплексное состязание, и победа в одном конкурсе (даже достаточно убедительная) не гарантирует высокое общее место. Для достижения успеха необходима разносторонняя физическая и теоретическая подготовленность. У девушек победительница олимпиады была лучшей во всех конкурсных испытаниях, у юношей победитель имел второй результат в практическом туре, но за счет отличного результата в теоретическом испытании уверенно поднялся на первую строчку в общем зачете.

Участниками заключительного этапа по итогам всероссийского рейтинга в 2014 году стали 5 представителей Хабаровского края – 3 девушки и 2 юноши, одна из них вошла в число победителей, а двое (юноша и девушка) стали призерами.

Представители Хабаровского края в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников принимают участие с 2004 года. Три школьника становились победителями олимпиады, одна из них дважды, а семь человек – призерами заключительного этапа. Все победители и призеры заключительного этапа являются обладателями премии Президента РФ в размере 60 и 30 тысяч рублей соответственно. В качестве достижений можно отметить и победы в различных конкурсных испытаниях – легкой атлетике, баскетболе, флорболе и особенно в теоретическом конкурсе, который очень сложный и требует не только подготовки в области физической культуры и спорта, но и общей эрудиции.

Таким образом, можно отметить, что существующая в Хабаровском крае система проведения различных этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» достаточно эффективна, это подтверждают результаты наших школьников на заключительном этапе.

Итоги олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», увеличение ее массовости и популярности свидетельствуют о том, что она способна быть мощным стимулирующим фактором вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, позволяет эффективно формировать у них стремление к здоровому образу жизни, значительно повысить качество преподавания предмета «Физическая культура» в школе.

### *Abstract*

Inter-school competition in «Sports» normally includes 4 stages – school level, municipal level, regional level and final level. It embraces both theoretical and practical tours, involving tasks in various sections of school curriculum (basic and optional). Khabarovsk region has an effective system to train school students and teachers for various stages of the competition. The competition results and large-scale involvement prove that the competition is able to act as a powerful driver able to encourage school students to start regular doing self-tuition and independent athletic exercises, to effectively encourage students' strive towards a healthy lifestyle, and to improve the quality of teaching «Sports» in general.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНОГО ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАРЕЛЬСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА 1–3 КУРСАХ

**В.Д. Гаврилов**

*Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

В наших предыдущих исследованиях было установлено, что временной показатель скоростного плавания на 50 м вольным стилем студентов факультета физической культуры КГПА имеет тесные корреляционные связи с успешностью освоения большинства элементов техники спортивного и прикладного плавания и стилей плавания в целом (В.Д. Гаврилов, Н.А. Роткина 2007; В.Д. Гаврилов, 2010).

Поскольку в данных работах нами использовались результаты скоростного плавания студентов третьего года обучения, интерес представляет изучение характера изменений результативности скоростного плавания за весь период обучения плаванию с 1 по 3 курс. Это позволит в дальнейшем установить прогностическую значимость показателя скоростного плавания для каждого этапа обучения плаванию студентов ФФК КГПА.

С этой целью нами были обработаны с помощью методов математической статистики результаты скоростного плавания на дистанции 50 м вольным стилем студентов ФФК КГПА наборов 2006–2010 годов. В качестве показателей скоростного плавания рассматривались: время плавания в секундах и успешность выполнения скоростного норматива в баллах. Каждый курс проходил тестирование по скоростному плаванию трижды – на 1, 2 и 3 годах обучения плаванию. Общее количество испытуемых составило 256 человек, из них 177 юношей и 79 девушек.

В работе использованы традиционные статистические методы, предусматривающие расчет средних арифметических величин, ошибок средних, стандартных отклонений, применение статистического критерия различий t-Стьюдента.

В табл. 1 представлены результаты обработки полученных данных в группах юношей наборов 2006–2010 годов.

В частности, в группе набора 2006 года достоверные различия рассматриваемых показателей отмечены лишь при сопоставлении характеристик времени скоростного плавания в 2006 и 2008 году, а также по средним арифметическим оценок, полученных студентами этой группы при выполнении скоростного норматива в 2006 и 2008 году.

В группе юношей набора 2007 года, где исходные результаты в скоростном плавании уступают аналогичным показателям студентов 2006 года, отмечаются достоверные различия ( $P \leq 0,05$ ) между всеми рассматриваемыми показателями.

Юноши набора 2008 года по показателям скорости плавания близки к аналогичным характеристикам группы набора 2006 года, вместе с тем в группе 2008 года между всеми рассматриваемыми характеристиками не установлено наличие достоверных различий. Это, в частности, может быть связано с тем, что относительно высокие показатели оценок студентов набора 2008 года, зарегистрированные на первом году обучения плаванию, могли снизить мотивацию этих студентов к дальнейшему повышению уровня скоростной подготовленности.

В группе юношей набора 2009 года, как и в группе набора 2007 года, между всеми рассматриваемыми показателями установлены статистически достоверные различия. В обеих группах прослеживается сходная динамика постоянного улучшения показателей скоростного плавания по временным характеристикам и показателям успешности в баллах на 2 и 3 курсе обучения на факультете. Причем в обоих случаях успеваемость по данному разделу предмета изменяется от общей оценки «неудовлетворительно» до уровня «хорошо».



## Характеристики изменений показателей скоростного плавания студентов ФФК КГПА (юноши)

Год набора	Сравниваемые показатели по годам измерений	Время плавания на дистанции 50м (с)	P	Показатель успешности выполнения скоростного норматива (баллы)	P
2006	2006–2007	44,52 ± 0,94 – 43,38 ± 0,96	> 0,05	3,13 ± 0,16 – 3,42 ± 0,20	> 0,05
	2007–2008	43,38 ± 0,96 – 41,48 ± 0,94	> 0,05	3,42 ± 0,20 – 3,86 ± 0,14	> 0,05
	2006–2008	44,52 ± 0,94 – 41,48 ± 0,94	< 0,05	3,13 ± 0,16 – 3,86 ± 0,14	< 0,05
2007	2007–2008	50,29 ± 1,16 – 44,91 ± 0,96	< 0,05	2,70 ± 0,10 – 3,27 ± 0,11	< 0,05
	2008–2009	44,91 ± 0,96 – 40,50 ± 0,55	< 0,05	3,27 ± 0,11 – 4,00 ± 0,11	< 0,05
	2007–2009	50,29 ± 1,16 – 40,50 ± 0,55	< 0,05	2,70 ± 0,10 – 4,00 ± 0,11	< 0,05
2008	2008–2009	44,45 ± 1,60 – 41,06 ± 1,01	> 0,05	3,68 ± 0,19 – 3,87 ± 0,17	> 0,05
	2009–2010	41,06 ± 1,01 – 41,11 ± 0,89	> 0,05	3,87 ± 0,17 – 3,96 ± 0,15	> 0,05
	2008–2010	44,45 ± 1,60 – 41,11 ± 0,89	> 0,05	3,68 ± 0,19 – 3,96 ± 0,15	> 0,05
2009	2009–2010	47,21 ± 1,27 – 43,15 ± 1,14	< 0,05	2,94 ± 0,18 – 3,58 ± 0,19	< 0,05
	2010–2011	43,15 ± 1,14 – 37,69 ± 1,13	< 0,05	3,58 ± 0,19 – 4,47 ± 0,17	< 0,05
	2009–2011	47,21 ± 1,27 – 37,69 ± 1,13	< 0,05	2,94 ± 0,18 – 4,47 ± 0,17	< 0,05
2010	2010–2011	48,71 ± 1,94 – 44,59 ± 1,84	> 0,05	3,58 ± 0,28 – 4,33 ± 0,22	< 0,05
	2011–2012	44,59 ± 1,84 – 39,12 ± 1,40	> 0,05	4,33 ± 0,22 – 4,50 ± 0,19	> 0,05
	2010–2012	48,71 ± 1,94 – 39,12 ± 1,40	< 0,05	3,58 ± 0,28 – 4,50 ± 0,19	< 0,05

В группе юношей набора 2010 года выявлены достоверные изменения по характеристикам времени скоростного плавания за период наблюдений 2010–2012 годов.

По показателям успешности выполнения скоростного норматива данными студентами отмечен достоверный рост средних арифметических оценок в периоды обучения с 2010 по 2011 год и соответственно с 2010 по 2012 года.

В табл. 2 представлены результаты обработки полученных данных в группах девушек наборов 2006–2010 годов.

В частности, в группе набора 2006 года установлены достоверные различия показателей времени плавания 2006 и 2007, 2006 и 2008 годов. Достоверные различия средних арифметических оценок скоростного плавания обнаружены только при сопоставлении результатов 2006 и 2008 года.

В группе девушек набора 2007 года выявлены достоверные различия между показателями времени плавания 2007 и 2009, 2008 и 2009 годов. Показатели средних арифметических оценок плавания достоверно отличаются во всех трех сравнениях.

В группе набора 2008 года по времени плавания и оценкам результативности достоверно различаются лишь показатели 2008 и 2010 года.

Девушки набора 2009 года достоверно повысили все показатели результативности скоростного плавания только в период обучения от 2 до 3 курса и от 1 до 3 курса.

В группе девушек набора 2010 года установлены достоверные различия между показателями времени плавания 2010 и 2011, 2010 и 2012 годов. Достоверные различия средних арифметических оценок скоростного плавания выявлены между показателями 2010 и 2011, 2010 и 2012 годов.

Таким образом, изменения показателей времени скоростного плавания и характеристик результативности плавания в баллах в мужских и женских группах в целом имеют положительную динамику от первого до третьего измерения. Исключением является отсутствие достоверных изменений данных показателей в группе юношей набора 2008 года.

**Характеристики изменений показателей скоростного плавания студентов ФФК КГПА (девушки)**

Год набора	Сравниваемые показатели по годам измерений	Время плавания на дистанции 50 м (с)	Р	Показатель успешности выполнения скоростного норматива (баллы)	Р
2006	2006–2007	59,79 ± 0,94 – 50,79 ± 1,74	< 0,05	2,93 ± 0,26 – 3,35 ± 0,22	> 0,05
	2007–2008	50,79 ± 1,74 – 47,33 ± 1,72	> 0,05	3,35 ± 0,22 – 3,85 ± 0,21	> 0,05
	2006–2008	59,79 ± 0,94 – 47,33 ± 1,72	< 0,05	2,93 ± 0,26 – 3,85 ± 0,21	< 0,05
2007	2007–2008	72,42 ± 4,60 – 61,92 ± 3,53	> 0,05	2,25 ± 0,12 – 2,85 ± 0,11	< 0,05
	2008–2009	61,92 ± 3,53 – 51,24 ± 1,25	< 0,05	2,85 ± 0,11 – 3,60 ± 0,15	< 0,05
	2007–2009	72,42 ± 4,60 – 51,24 ± 1,25	< 0,05	2,25 ± 0,12 – 3,60 ± 0,15	< 0,05
2008	2008–2009	58,38 ± 3,30 – 52,83 ± 1,40	> 0,05	3,68 ± 0,19 – 3,87 ± 0,17	> 0,05
	2009–2010	52,83 ± 1,40 – 51,06 ± 1,87	> 0,05	3,87 ± 0,17 – 3,96 ± 0,15	> 0,05
	2008–2010	58,38 ± 3,30 – 51,06 ± 1,87	< 0,05	3,68 ± 0,19 – 3,96 ± 0,15	< 0,05
2009	2009–2010	66,12 ± 6,58 – 54,47 ± 3,49	> 0,05	2,75 ± 0,22 – 3,33 ± 0,22	> 0,05
	2010–2011	54,47 ± 3,49 – 45,73 ± 1,24	< 0,05	3,33 ± 0,22 – 4,16 ± 0,17	< 0,05
	2009–2011	66,12 ± 6,58 – 45,73 ± 1,24	< 0,05	2,75 ± 0,22 – 4,16 ± 0,17	< 0,05
2010	2010–2011	68,11 ± 5,80 – 50,39 ± 3,67	< 0,05	3,58 ± 0,28 – 4,33 ± 0,22	< 0,05
	2011–2012	50,39 ± 3,67 – 47,98 ± 2,37	> 0,05	4,33 ± 0,22 – 4,50 ± 0,19	> 0,05
	2010–2012	68,11 ± 5,80 – 47,98 ± 2,37	< 0,05	3,58 ± 0,28 – 4,50 ± 0,19	< 0,05

Оценивая общее количество случаев достоверных изменений показателей времени и успешности скоростного плавания в мужских и женских группах, следует отметить, что по характеристикам времени плавания за период наблюдений этот показатель равен в мужских группах 8 из 15 возможных, в женских – 9 из 15 возможных. По показателям успешности плавания испытуемые мужских групп имеют 9 случаев достоверных изменений этих характеристик из 15 возможных, в женских группах этот показатель составляет также 9 случаев из 15. Это свидетельствует об относительном сходстве процессов формирования навыков скоростного плавания в мужских и женских группах студентов.

**Литература**

Гаврилов В.Д., Роткина Н.А. Характеристика спортивно-технической подготовленности в плавании юношей и девушек – студентов факультета физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию деятельности кафедры физической культуры Карельского государственного педагогического университета «Физическое и психическое здоровье учащейся молодежи Северо-Запада России». Петрозаводск: Изд-во КГПУ, 2007. С. 22–24.

Гаврилов В.Д. Показатели спортивно-технической подготовленности в плавании студентов факультета физической культуры КГПА: Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи в современных условиях». Чебоксары: ЧИЭМ СПбПУ, 2010. С. 203–206.

**Abstract**

A research was held between the years 2006 and 2010, involving 256 test persons, which revealed that the students of Sports Faculty in 1st, 2nd and 3rd years (in groups of both boys and girls) demonstrated, in general, verifiable positive dynamics of their fast-speed free-style swimming in 50 m distance. Simultaneously, a relative similarity of the processes skill-shaping in fast-speed swimming was determined in both male and female groups.

# ПРИМЕНЕНИЕ ТРУБЧАТОГО АМОРТИЗАТОРА ЭКСЕРТЬЮБА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М.В. Горовая

*Центр образования № 100, г. Санкт-Петербург*

На сегодняшний день одна из острых проблем в преподавании – повышение мотивации учащихся к занятиям физической культурой. Каждый учитель решает эту проблему по-своему, мой подход заключается в реализации комплексной программы в том, чтобы сделать занятия разнообразными, применяя технические средства обучения, нестандартное оборудование, творческие и самостоятельные задания. Комплексная программа открывает широкий простор для творчества учителя, его поисков в повышении эффективности учебного процесса, что, в свою очередь, обеспечивает необходимые условия для того, чтобы каждый учащийся овладел жизненно важными и необходимыми знаниями, навыками и умениями, научился самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Своих учеников я призываю к сознательному, целеустремлённому подходу в отношении к своему здоровью, ведь только здоровый человек может быть успешным. Организацию учебной деятельности на уроке начинаю с постановки цели, которая должна быть предельно ясной, четкой и увлекательной.

Понимание смысла и значения разучиваемых движений вызывает творческую активность учащихся, и поэтому я стараюсь чаще использовать на уроке задания, стимулирующие самостоятельность и творческую инициативу. Например: привлекаю к руководству отделениями, подготовке и организации занятий, предлагаю учащимся самим выбрать способ преодоления препятствий, составить комплекс упражнений, подобрать упражнения для развития силы, подвижности суставов.

Знания по физической культуре учащиеся приобретают чаще всего в процессе выполнения двигательных действий. Сообщение знаний происходит с помощью рассказа или показа. Длительные беседы в ходе урока, как правило, не приводят к положительному результату, поскольку ученики, приходя на занятия, ждут в первую очередь активных действий. Это естественная реакция детей и подростков после относительного длительного бездействия. В связи с этим сначала я использую это стремление учеников подвигаться и энергично провожу вводную часть урока. После этого учащиеся с интересом воспринимают мой рассказ и комментарии по заданной теме.

В соответствии с программными требованиями они должны **знать** способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями разной физкультурной направленности, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, профилактики травматизма, **уметь** пользоваться современным спортивным инвентарем с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел комплексной программы «Основы знаний» включает тему «Мышечная система и ее роль в осуществлении двигательных актов».

На уроках теоретический материал подается в виде компьютерной презентации.

Педагогический процесс важно рассматривать как совместную деятельность учителя и учащихся. Ученик, относящийся к учителю только как к человеку, задающему и контролирующему работу, включается формально. Ученик, настроенный на взаимодействие с учителем, на сотрудничество с ним, с готовностью включается в любую предложенную игру и освоение упражнений.

В ходе уроков текущий контроль за освоением техники должен иметь стимулирующее значение. Стараюсь оценивать результаты выражением в виде оценочного суждения, иногда ребятам достаточно фразы: «Хорошо усвоил, делаешь ошибки, старайся!» Например, при вызове одного или нескольких учащихся, когда остальные продолжают выполнять задания, подростки могут достаточно точно оценивать свое выполнение заданий и действия товарищей, в этом случае, прежде чем приступить к оцениванию, я предлагаю ученикам оценить свои действия или действия товарища, а затем комментирую.

Критерии оценивания: оценивая технику движений, «пять» ставится, если двигательная задача решена и при выполнении отмечены лишь 1–2 мелкие ошибки; «четыре», если двигательная задача решена, но допущено несколько мелких ошибок, «три» – двигательная задача решена, допущена одна грубая ошибка. «Два» – двигательная задача не решена. Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действий. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушения согласованности движений.

При оценке соответствия физической нагрузки возрастным особенностям школьников следует иметь в виду, что школьный возраст – собирательное понятие. Это один из самых сложных этапов возрастного развития, охватывающий период от детства до юношества. Говорить о здоровье и физическом развитии детей на уроках физической культуры в школе можно лишь при условии соблюдения нормы возрастных нагрузок.

Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия и другими показателями. Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движения, ускорения, частоты сердечных сокращений.

Планируя нагрузки, надо учитывать их адекватность (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей), систематичность (последовательность и регулярность).

На сегодняшний день для заинтересованности учащихся в уроке физической культуры стараюсь сделать занятия разнообразными, нагрузку более разносторонней, используя современное оборудование.

**Почему выбрала эксертьюб?** Эксертьюб представляет собой резиновый жгут с ручками, который может быть разного диаметра и различной упругости и используется в тренировке для развития силы. При этом сопротивление увеличивается постепенно с самого начала движения и достигает максимума в конце. В исходном положении амортизатор должен быть слегка растянут. Для увеличения нагрузки необходимо использовать более толстый амортизатор либо укорачивать его длину, наматывая на кисть.

Одним из больших плюсов данного амортизатора является компактность и мобильность. Благодаря его многофункциональности можно неплохо проработать отдельные группы мышц. Это бицепс, трицепс и дельтовидные мышцы плеча. Также укрепить мышцы верхней и нижней части спины для красивой осанки. С ним можно выполнить массу упражнений, встав или сев на него, перекинув через неподвижную опору, тренируясь в паре. Разнообразные упражнения из различных исходных положений в определенной последовательности создают каждый раз интересный и занимательный тренировочный комплекс. Только один минус данного эспандера состоит в том, что со временем он станет совсем бесполезным для тренировок и будет подходить лишь для разминки или разогрева. В дальнейшем в старших классах для развития мышц рук лучше всего использовать базовые многосуставные упражнения: жимы, тяги, а изолирующие – сгибания рук, разгибания – только как вспомогательные.

Программный материал уроков, в которые я включаю упражнения с эксертьюбами: **раздел «Гимнастика с элементами акробатики»**. Основная направленность **на освоение общеразвивающих упражнений с предметами**. Для повышения интереса и создания эмоционального настроения уроки включают различные направления: разминка с элементами ритмической гимнастики выполняется под музыкальное сопровождение, упражнения для развития силовой выносливости, круговую тренировку, игры-эстафеты с предметами и без.

В таких условиях учащиеся могут быть изобретательными, активными, и чем больше мера ответственности и самостоятельности, тем выше интерес к уроку.

В подростковом возрасте большое значение необходимо придавать решению воспитательных задач, а именно выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Задачей уроков** служит обеспечение овладения учащимися организационных навыков, также содействие формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию. **Усилению мотивации к занятиям** на уроках способствует привлечение к руководству отделениями, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. **Развитию психических процессов:** восприятия, представлений, памяти, мышления.



С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок **гимнастические упражнения являются хорошим средством** для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, также создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учителю в работе постоянно приходится сталкиваться с проблемой выбора между противоположными установками: на самостоятельность и контроль, творчество и исполнительность, критику и поощрение, подтягивание слабых сторон, готовность ученика и усиление сильных сторон, на установление дисциплины, контакта, внимания, привитие обязательных навыков, с одной стороны; а с другой – на создание условий для раскрытия творчества. Учитель физкультуры (и не только) имеет много преимуществ для организации дисциплины. Зал, форма одежды, обуви способствует организованности. Дисциплина не только и не просто послушание, подчинение – это создание рабочей обстановки, наилучших условий для общего совместного действия. Очень важно обладать терпимостью, спокойствием, быть наблюдательным, справедливым и объективным!

Я могу сказать уверенно: «В любых ситуациях мне никогда не изменяют выдержка и чувство юмора!».

Я могу сказать уверенно: «В любых ситуациях мне никогда не изменяют выдержка и чувство юмора!».

### *Abstract*

Today, improving students' motivation for athletic exercises is a crucial problem. I myself encourage my students for a conscientious and purposeful approach towards their health. I present theory in computer presentations, as monitoring student's progress in mastering new techniques should be a driver factor. To encourage my students, I focus on the diversity of exercises and flexible exercise loads. «Exertube» is a rubber strap with handles, used to develop arm strength. I include exercises with Exertube into «Gymnastics with acrobatics elements» section. In such environment, students may show creativity and activeness, and the more is their responsibility and independence, the more is their interest towards the lesson. The teacher needs to be patient, calm, sharp-eyed, equitable and fair!

## СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Р.А. Гулина <sup>1</sup>, А.Н. Оринчук, В.А. Оринчук <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Детско-юношеский центр «Олимпиец», г. Нижний Новгород

<sup>2</sup> Комаровская средняя общеобразовательная школа, г. Богородск

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» так определяет роль спорта в современном обществе: «...Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи. Однако в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государства этот некогда колоссальный потенциал во многом был утрачен». Одним из основных программных мероприятий, связанных с развитием массового спорта является развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях [2].

Из основных направлений модернизации системы физического воспитания определенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, являются [3]:

- модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях;
- совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся.

Целью нашего исследования стала оценка состояния спортивной работы в сельских общеобразовательных организациях Нижегородской области.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

- Оценить состояние спорта в современной сельской школе.
- Определить перспективные направления развития спортивной работы в сельской школе.

В последние годы в Нижегородской области сформирована система спортивных мероприятий для обучающихся общеобразовательных организаций, основу которой составляют мероприятия, проводимые Министерством образования Нижегородской области, Государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Детско-юношеский центр Нижегородской области «Олимпиец»», Нижегородским региональным отделением Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская федерация школьного спорта» (см. табл.).

Все перечисленные спортивные мероприятия позволяют участвовать в них командам как городских, так и сельских школ, а в отдельных спортивных мероприятиях (эстафетные пробеги, «Шиповка юных», «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры») сельские школьные команды выступают в отдельной группе, что существенно повышает возможности сельских команд успешно выступить и отсюда мотивацию у школьников к участию в данных соревнованиях [1].

Еще одним позитивным моментом сформированной системы соревновательной деятельности является возможность сочетания ее с учебной и внеучебной работой по физическому воспитанию, проводимой в общеобразовательной школе [4]. То есть возможность планирования школьных соревнований по окончании соответствующего раздела программы по физическому воспитанию с дальнейшим участием школьных команд в районных и областных соревнованиях (см. табл.).

**Примерная схема построения учебной и внеучебной (соревновательной) деятельности по физическому воспитанию в общеобразовательной школе**

Период учебного года	Раздел программы по физ.культуре (вид спорта)	Школьные соревнования	Районные соревнования	Областные соревнования
Сентябрь	Легкая атлетика (кросс)	Кросс	1. Кросс	1. День бега «Кросс нации» 2. Эстафетный пробег на призы газеты «Нижегородская правда»
Октябрь	Футбол	Мини-футбол	1. Проект «Мини-футбол в школу». 2. Мини-футбол	1. Проект «Мини-футбол в школу»
Ноябрь	Гимнастика	Олимпиада по ФК	Олимпиада по ФК	Олимпиада по ФК
Декабрь	Баскетбол	Баскетбол	1. Проект «КЭС-баскет» 2. Баскетбол	1. Проект «КЭС-баскет»
Январь–февраль	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	1. Лыжные гонки 2. Лыжные эстафеты	1. Лыжня России 2. Праздник лыжных школьных эстафет
Февраль–март	Волейбол	Волейбол	1. Волейбол 2. Президентские состязания и Президентские спортивные игры	1. Президентские состязания и Президентские спортивные игры
Апрель–май	Легкая атлетика	1. Легкоатлет. многоборье 2. Эстафетный пробег 3. Тестирование ОФП	1. Шиповка юных 2. Президентские состязания 3. Легкая атлетика 4. Эстафетный пробег ко Дню Победы 5. Конкурс на лучшую физ. подготовку старшеклассников	1. Шиповка юных 2. Президентские состязания 3. Легкая атлетика 4. Эстафетный пробег ко Дню Победы 5. Конкурс на лучшую физ. подготовку старшеклассников

Параллельно с проведением спортивных соревнований в области активно развивается творческое направление в спорте. Так, на сегодня стали популярными всероссийские конкурсы, проведение которых начинается со школьного и муниципального этапов и дает возможность привлечь к спорту учащихся с невысокими спортивными достижениями:

- Всероссийская акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» (в 2013–2014 годах была проведена X акция), в которой школьники могли принять участие в 7 творческих номинациях;

- Всероссийский конкурс на лучшее общеобразовательное учреждение, развивающее физическую культуру и спорт, «Олимпиада начинается в школе», в котором отдельно представлена номинация «Лучшая сельская школа». Этот конкурс также проводится начиная с муниципального этапа.

Для анализа состояния спортивной деятельности в сельских школах было проведено исследование в 2012–2013 учебном году в Богородском муниципальном районе Нижегородской области. На 1 сентября 2012 года в данном районе насчитывалось 12 сельских общеобразовательных школ с общим количеством учащихся более 2000 человек.

Показателями оценки состояния спортивной работы в сельской школе стали:

1. Количество школьных соревнований и число участников в них.
2. Количество спортивных секций и занимающихся в них.
3. Число соревнований районного уровня и участников в них.
4. Участие школьных команд в областных соревнованиях.
5. Уровень мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

По первому показателю можно отметить, что количество школьных соревнований в сельских школах Богородского района Нижегородской области достаточно велико (1–3 соревнования в четверть). В течение учебного года соревнования проводятся для всех возрастных групп учащихся по 8–10 видам спорта с охватом до 50–60% учащихся школы.

Количество спортивных секций также достаточно для сельских школ и составляет 3–5 секций по наиболее популярным видам спорта, которые традиционны для сельской местности (футбол, легкая атлетика, лыжные гонки и др.), с охватом 20–50% учащихся школы.

По третьему показателю можно отметить, что состояние удовлетворительное. Проводится значительное количество соревнований для сельских школьников – 7–8 в год. Участвуют в них от 10 до 35% учащихся школ. Существуют и проблемы:

- в соревнованиях для сельских школьников предполагается участие в основном только учащихся старших классов;

- календарь соревнований для городских школ планомерно расписан на учебный год, тогда как сельские школьники соревнуются в один день по одному из видов спорта (в игровых видах это всегда олимпийская система);

- организация соревнований оставляет желать лучшего (низкое качество судейства, отсутствие торжественности, отчетности и др.);

- соревнования всегда проводятся в районном центре, и учащихся некоторых школ не могут добраться к месту соревнований ввиду отсутствия транспорта, а также понятия командирования команд (все расходы за счет детей).

Четвертый показатель – участие в областных соревнованиях также немаловажен с точки зрения мотивации к занятиям спорта и показателя развития спорта в школе, но доступ к таким соревнованиям имеют преимущественно городские школы, система отбора учащихся сельских школ просто отсутствует.

Пятый показатель – мотивация к занятиям физкультурой и спортом показывает, что большинство (75–90%) учащихся имеет желание заниматься спортом. И основным мотивом здесь являются:

- В младших классах – желание участвовать в соревнованиях и побеждать.

- В средних классах – желание участвовать в соревнованиях, как школьных, так и за сборную школы, а также быть физически развитым.

- В старших классах – желание укрепить здоровье, быть физически развитым и быть лидером в классе, школе.

Наблюдается четкая тенденция к снижению мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом к старшим классам (с 95% в младших до 58% в старших).

Опрос учителей физкультуры, анализ нормативно-правовой документации показали, что развитие спорта в современной школе должно иметь системный характер и предполагать не только развитие спортивной базы школы и увеличение количества школьных секций, создание условий для реализации спортивных возможностей для детей различного возрастного групп по отдельным видам спорта. Примером тому могут служить общероссийские проекты «Мини-футбол в школу», «Школьная баскетбольная лига “КЭС-баскет”», «Шиповка юных», «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания», создающие условия и возможности участия для команд в том числе и сельских образовательных учреждений. Необходимо в дальнейшем развивать такие проекты и по другим видам спорта.

Следует учитывать также возможность финансирования спортивных команд для участия в соревнованиях районного и областного уровня (командирование команд за счет средств школы не всегда предусмотрено бюджетом).

Необходимо отдельно развивать систему соревнований для сельских школьников, так как они не всегда конкурентны с городскими школьниками и у них нет возможности реализации своих спортивных достижений на более высоком уровне.

Таким образом состояние развития спорта в современной сельской школе можно назвать удовлетворительным. Учащиеся городских школ имеют лучшие условия в сравнении с сельскими школьниками для реализации своих спортивных возможностей.

Уровень мотивации учащихся сельских школ к занятиям спортом достаточно высокий, но имеет стойкую тенденцию к снижению от младших к старшим классам.

Развитие спорта в сельской школе возможно в развитии общероссийских проектов по основным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжи и др.) с созданием возможностей для реализации себя всем талантливым школьникам, с финансированием



участия школьных команд в данных проектах, а также через дальнейшее развитие Всероссийских соревнований школьников «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания».

### **Литература**

1. Оринчук А.Н. Проблемы и перспективы развития спорта в современной сельской школе // Сборник материалов международной научно-практ. конф. «Молодые ученые – науке о физической культуре и спорте». Череповец: Череповецкий государственный университет, 2012. С. 154–155.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (текст).
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» (текст).
4. Чичикин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении: методическое пособие. Н.Новгород: НИРО. 2010. 311 с.

### ***Abstract***

Much attention at the moment is paid to modernization of physical education and sports development in educational institutions. Our region has seen a boost of «creative approach» in sports. A further development of sports primary and secondary schools in rural areas is possible via developing national (all-Russia) projects in main sports (football, basketball etc.), all-Russia school students' competitions «Presidential sport games» and «President contest», which should support self-realization of talented school students. Also funding shall be provided for participation of school teams in these projects.

# ШКОЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР: НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Р.А. Гулина <sup>1</sup>, А.Н. Оринчук, В.А. Оринчук <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Детско-юношеский центр «Олимпиец», г. Нижний Новгород

<sup>2</sup>Комаровская средняя общеобразовательная школа, г. Богородск

Значительное внимание формированию культуры здоровья молодых россиян уделено в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» и Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения. Системно-деятельностный подход, который положен в основу ФГОС, требует от образовательных учреждений создания системной деятельности по формированию компетенций в области культуры здорового и безопасного образа жизни. В этой связи создание в школе структур, курирующих здоровьесберегающую и физкультурно-оздоровительную деятельность, представляется на сегодня актуальной и социально необходимой задачей.

В рамках реализации Комплексной программы развития образования в 2007 году в МБОУ «Комаровская средняя общеобразовательная школа» Богородского района был реализован проект создания школьного физкультурно-оздоровительного центра (далее – ФОЦ). Школьный ФОЦ создавался как организационно-педагогическая структура школы для развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а также координирования деятельности школы в области сохранения и укрепления здоровья учащихся. На сегодня ФОЦ продолжает свою работу в данных направлениях как учебно-методический центр (рис. 1).

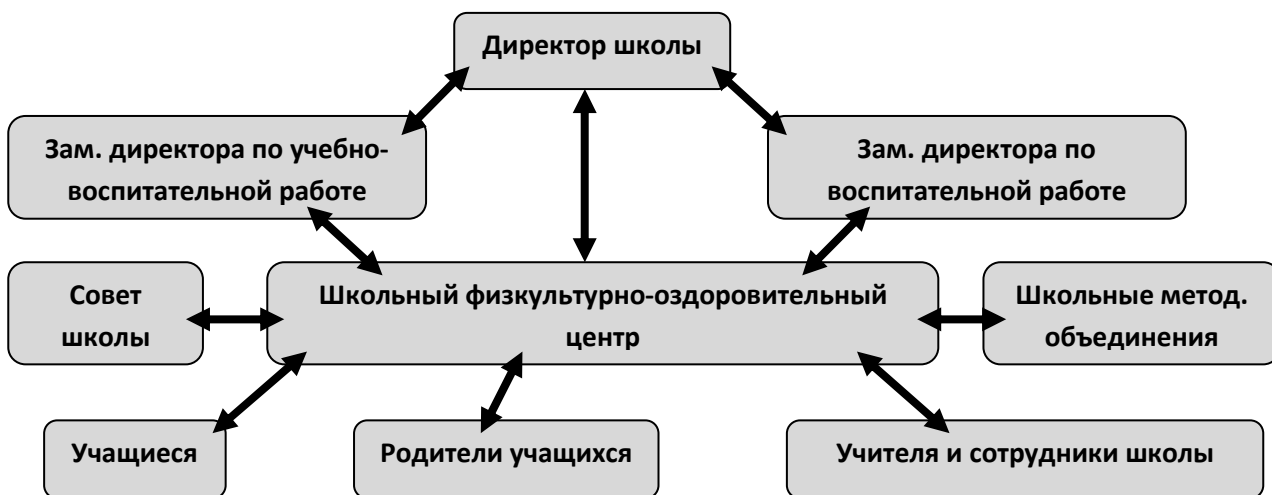


Рис. 1. Школьный ФОЦ в структуре деятельности МБОУ «Комаровская СОШ»

Цель деятельности ФОЦ – создание условий для системной работы в области физического воспитания и формирования основ здорового образа жизни у учащихся школы, родителей и педагогов.

## Основные направления деятельности и содержание работы ФОЦ

### 1. Спортивно-массовая работа

- Организация работы спортивных секций (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, ОФП, атлетическая гимнастика, настольный теннис).
- Разработка рабочих программ и календарно-тематического планирования к секционным и факультативным занятиям. Организация факультативных занятий по физической культуре.
- Подготовка и проведение Комплексной спартакиады школы по 12 видам спорта (с охватом учащихся 1–11 классов).

- Проведение общешкольных спортивно-массовых мероприятий 2–3 раза в четверть с охватом 100% учащихся школы (День здоровья, День бега, Президентские состязания, Неделя физкультуры и др.).

- Подготовка и участие школьных команд в районных, областных и всероссийских соревнованиях.

## **2. Общественная и просветительская деятельность**

- Работа с социальными партнерами (Новинский сельсовет, ФСК «Новинский», ФОК «Победа» г. Богородск, ДЮОЦ Нижегородской области «Олимпиец», отдел физкультуры и спорта администрации Богородского района) по развитию физической культуры и спорта в школе и п. Кудьма.

- Реализация программы проведения поселковых соревнований и спортивно-массовых мероприятий совместно с администрацией Дома культуры Кудьма (футбол, волейбол, настольный теннис, семейный спортивный праздник, День бега и эстафетный пробег ко Дню Победы).

- Информационное обеспечение физкультурно-спортивной деятельности на школьном стенде, сайте и в газете. Оформление и ежегодное пополнение материалами уголка спорта в школьном музее. Подготовка материалов для районных газет о спортивных достижениях школьных команд и значимых физкультурно-спортивных событиях.

- Работа с 2009 года общешкольной фотовыставки «Комаровская школа – спортивная школа», с обновлением материалов каждые полгода.

- Проведение общешкольных викторин и интеллектуальных конкурсов на физкультурно-спортивную тематику.

- Подготовка и реализация с участием школьников социальных проектов в области физической культуры и спорта.

- Разработка и реализация с 2012–2013 учебного года проекта олимпийского образования в школе «Декада олимпийского спорта».

## **3. Развитие школьного самоуправления**

- Ежегодные выборы актива ученического совета по спорту. Выборы физоргов классов. Проведение заседаний ученического совета по спорту 1–2 раза в четверть.

- Привлечение членов ученического совета по спорту и ведущих спортсменов школы к организации, проведению и судейству общешкольных спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

- Проведение с 2008 года общешкольных физкультурно-спортивных конкурсов на физкультурно-спортивную тему: «Лучший спортсмен школы», «Самый спортивный класс», «Лучший физорг школы», «Конкурс лучших фоторабот на физкультурно-спортивную тематику».

## **4. Научно-методическая и исследовательская работа в области физического воспитания и здоровьесбережения**

- Научно-методическая работа преподавателей школы по темам: «Внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательный процесс» и «Модернизация образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся», в сотрудничестве с вузами Н. Новгорода, ИМК управления образования Богородского района.

- Представление результатов научно-методической работы на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях.

- Представление методических разработок в области физического воспитания и здоровьесбережения на всероссийских и региональных конкурсах «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», «Олимпиада начинается в школе» и др.

- Подготовка методических материалов для учителей физической культуры.

- Проведение общешкольного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, подготовка и участие победителей в районном этапе олимпиады.

- Организация с 2009 года исследовательской работы учащихся в области физической культуры и здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

- Представление лучших исследовательских работ школьников на школьных, районных и областных конференциях учащихся и студентов.

### 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Проведение с 2006 года ежегодных мониторингов состояния здоровья и заболеваемости, физической подготовленности учащихся Комаровской школы.
- Организация и проведение занятий в факультативах «Физкультура и здоровье» и ЛФК для учащихся коррекционных классов. Организация занятий в группах здоровья для учителей школы.
- Проведение индивидуальных консультаций для учащихся с ослабленным здоровьем по выбору возможных физических нагрузок и форм занятий адаптивной физической культурой.
- Разработка и реализация с 2012 года школьной программы здоровьесберегающей деятельности «Школа – здоровьеориентированное пространство».

### 6. Развитие спортивной базы школы

- Ежегодный ремонт спортивного зала, приобретение необходимого спортивного оборудования и инвентаря.
- Оборудование в 2007 году школьного тренажерного зала, зала ЛФК, комнаты настольных игр и лыжной базы.
- Восстановление в 2009 году школьного гимнастического городка.
- Восстановление школьных спортивных площадок для мини-футбола, баскетбола и волейбола.
- Подготовка проекта строительства школьного стадиона с беговыми дорожками и сектора для прыжков и метаний, полосы препятствий.

Анализ деятельности ФОЦ за период с 2007 года показал правильность и эффективность выбранных направлений для реализации в условиях образовательного учреждения.

В своей деятельности ФОЦ одной из основных задач ставит разностороннее физическое развитие школьников и массовость в проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий. На 2012–2013 учебный год нам удалось охватить 60% учащихся различными видами секционной работы и 100% школьников привлечь к участию в спортивно-массовых мероприятиях. И как результат, школьные команды сегодня являются активными участниками и добиваются успеха на соревнованиях районного, областного и всероссийского уровня (табл. 3). Так, за 2012–2013 учебный год 82 ученика 3–11 классов (31% от общего количества учащихся школы) в составе школьных команд приняли участие в 16 районных соревнованиях и 55 школьников (20,7%) участвовали в 6 региональных (областных) мероприятиях. Победителями и призерами районных соревнований за 2012–2013 учебный год стали 59 учащихся школы (22,2%), а региональных соревнований – 38 учащихся (14,2%). В сентябре 2012 года школьная команда учащихся 7 Б класса впервые принимала участие в финале всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», где заняла 32-е место. В сентябре 2013 года команда 6 класса стала призером финала всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания».

Одним из важнейших направлений работы ФОЦ стала общественно-просветительская деятельность. Помимо спортивно-массовых мероприятий в школе существует система информационного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности, проводятся конкурсы и викторины на физкультурно-спортивную тематику, социальные акции, направленные на повышение грамотности учащихся, родителей и педагогов в области физического воспитания и здоровьесбережения. Для участия в физкультурно-спортивной деятельности привлекаются родительская общественность и социальные партнеры, без которых эта работа будет менее эффективной (рис. 2).



Рис. 2. Модель взаимодействия ФОЦ с социальными партнерами

Одним из направлений активизации физкультурно-спортивной работы в школе стало включение учащихся в общественную и управленческую деятельность. Участие в работе ученического самоуправления в направлении физическая культура и спорт становится важным этапом в формировании личности ученика и помогает в развитии его управленческих и организаторских способностей. Свою работу ученический совет по спорту Комаровской школы проводит в трех секторах: организационный сектор (4–5 учащихся), информационный (4–5 учащихся), сектор по работе с младшими классами (7–8 учащихся). Данная структура позволяет наладить взаимодействия между секторами и привлечь к организаторской и управленческой деятельности значительное количество учащихся, которая ярко проявляется при подготовке, организации и проведении общешкольных спортивно-массовых мероприятий.

В своей работе сотрудники ФОЦ активно занимаются научно-методической деятельностью и привлекают к исследовательской работе учащихся школы, что дает определенный потенциал развитию системы физкультурно-спортивной работы в школе. Поиск и внедрение новых технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию делают его более качественным, содержательным и, главное, интересным для учащихся. Исследовательские работы учащихся в области физического воспитания и здоровьесбережения за последние годы становились победителями и призами районных и областных конкурсов (табл.).

**Результативность деятельности ФОЦ с 2007–2008 учебного года**

Показатели	Учебный год					
	2007–2008	2008–2009	2009–2010	2010–2011	2011–2012	2012–2013
Кол-во учащихся, занимающихся в спорт. секциях и факультативах по ФК (% от общего кол-ва учащихся школы)	110 чел./ 48%	118 чел./ 51%	125 чел./ 53%	130 чел./ 54%	145 чел./ 56%	150 чел./ 59%
Кол-во школьных соревнований и мероприятий (за год)	8 / 4	9 / 4	10 / 6	11 / 7	12 / 8	12 / 10
Кол-во учащихся, участников спорт.-массовых мероприятий (в % за год)	73	75	84	95	100	100
Кол-во районных соревнований и участников от школы (за год)	6 сор./ 50 уч.	7 сор. / 55 уч.	9 сор. / 60 уч.	11 сор. / 65 уч.	14 сор. / 70 уч.	16 сор. / 82 уч.
Кол-во областных соревнований и участников от школы (за год)	2 сор. /26 уч.	3 сор. /32 уч.	3 сор. /36 уч.	4 сор. / 46 уч.	3 сор. /32 уч.	6 сор. / 55 уч.
Кол-во всероссийских соревнований и участников от школы (за год)	-/-	-/-	-/-	-/-	1 сор./ 8 уч.	1 сор./ 8 уч.
Реализация социальных проектов (кол-во)	–	-	2 проекта	3 проекта	2 проекта	1 проект
Научно-методическая деятельность (кол-во статей, материалов на выставках, конкурсах, конференциях)	2	3	4	5	7	7
Исследовательская деятельность учащихся (кол-во учащихся/ работ)	-/-	-/-	12 уч. / 4 работы	8 уч. / 2 работы	10 уч. / 3 работы	11 уч. / 3 работы

Главным результатом здоровьесберегающей деятельности ФОЦ является тот факт, что удалось добиться незначительного улучшения состояния здоровья школьников, то есть в нашей школе в процессе учебы ухудшения здоровья основной массы школьников не наблюдается, а наибольшие проблемы со здоровьем у детей 1 классов, которые только начинают свою образовательную деятельность (рис. 4). И главное, в школе с 2011 года нет учащихся, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе.

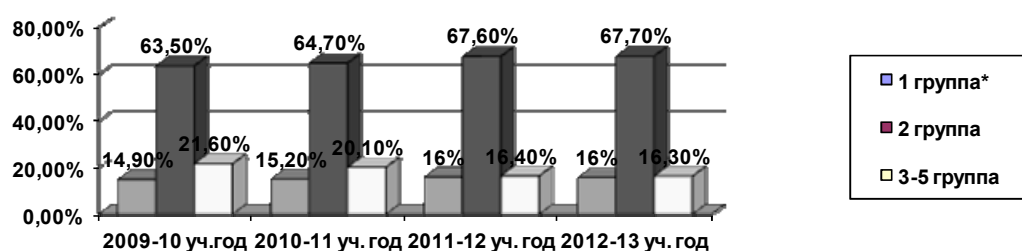


Рис. 4. Динамика распределения учащихся Комаровской школы по группам здоровья

Начатая в 2007 году работа по модернизации школьной спортивной базы позволила на сегодня создать одну из лучших школьных спортивных баз в Богородском районе, на которой стало возможным проведение учебных и внеучебных занятий по физической культуре в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по всем разделам программы.

Таким образом, опыт работы МБОУ «Комаровская СОШ» показывает, что школьный ФОЦ может стать организационно-педагогической формой физкультурно-оздоровительной и здоровье сберегающей деятельности в образовательном учреждении. Объединив в своей деятельности всех субъектов образовательно-воспитательного процесса, ФОЦ способен решать задачи в области сохранения и укрепления здоровья школьников, которые поставлены перед современной школой в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» и Федеральных государственных образовательных стандартах.

### Литература

Гладышева О.С. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся: методическое руководство. Н.Новгород: НИРО, 2008. 203 с.

Оринчук А.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС/ А.Н.Оринчук, В.А.Оринчук // Тезисы докладов Всероссийской науч.-метод. конф. «Новые педагогические технологии: содержание, управление, методика». Нижний Новгород: ННГУ им. Лобачевского, 2013. 26–28 марта. С. 212.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413.

### Abstract

Implementation of new FGES implies that general education institutions should be engaged in systematic activities to shape new competences in the area of building a culture of healthy and safe lifestyle. The experience of the MBOU in a Komarovo secondary school has shown that a school athletic and health centre may become an institutional unit of athletic and health-promoting activities in a general education institution. Activities of an AHPC (athletic and health-promoting centre) normally involve: large-scale involvement athletic activities, social and public awareness campaigns, promoting of school self-government, scientific guidance and research activities in physical training and health-promotion, health promotion activities and developing of sports infrastructure in schools.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ**

**Т.С. Гусельникова, Т.И. Чехунова, Н.С. Чехунова**

*Средняя общеобразовательная школа №37, г. Томск*

В ходе изучения и анализа литературных и интернет-источников нами был сделан вывод о том, что до настоящего времени мощный потенциал информационно-коммуникационных технологий реализовывался недостаточно в школьном физическом воспитании (Я.А. Ваграменко, П.А. Виноградов, В.К. Бальсевич, В.В. Зайцева и др.), а на современном этапе реализации ФГОС НОО использование данных технологий является обязательным.

Главной задачей внедрения ИКТ, исходя из целей школьной программы по физическому воспитанию, является освоение младшими школьниками подвижных игр для формирования универсальных учебных действий (УУД): навыков их самостоятельной организации и проведения, совершенствование жизненно важных и коммуникативных навыков и умений.

В 2011–2013 годах, в школе №37 г. Томска нами был проведен эксперимент в 1 и 2 классах, целью которого являлось внедрение информационно-коммуникационных технологий в процесс физического воспитания младших школьников для формирования коммуникативных УУД. Для проведения эксперимента классы разделили на экспериментальные и контрольные.

Нами при непосредственном участии младших школьников, были созданы 10 обучающих видеороликов, которые образовали систему видеоиллюстраций правил изучаемых подвижных игр, таких как «Третий лишний», «Пустое место», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Совушка» и других.

Система видеофильмов, объединенных в один образовательный медиаресурс, получила название «ВидеоПравила». Данные «ВидеоПравила» применялись на уроках физической культуры в разделе программы «Подвижные игры» в экспериментальных классах.

Каждый из обучающих видеороликов содержит информацию о правилах проведения какой-либо из подвижных игр, а также о правилах поведения во время игры. Правила озвучиваются диктором, в то время как параллельно происходит наглядное описание озвучиваемых действий с помощью видеоряда. Видеоряд, помимо прямой иллюстрации озвучиваемых действий, содержит текстовое наполнение (например, дублирование текстом произносимых диктором слов, где определенные фразы являются командами к действию в игре), а также анимированные объекты в виде указателей, цифр и другой вспомогательной информации, позволяющей облегчить восприятие младшими школьниками правил игры.

На примере организации игры «Совушка» представляется возможным перечислить важные особенности применения информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания для лучшего формирования коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников. Подвижная игра «Совушка» очень популярна среди детей младшего школьного возраста. Мы задумались над тем, как можно усовершенствовать и видоизменить игру в свете реализации ФГОС НОО.

Изучение игры условно разделили на три этапа.

На первом этапе для изучения правил игры был создан первый видеоролик «Совушка». Длительность данного ролика составляет 1 мин 48 с. После просмотра видеоправил обучающиеся приступают к освоению игры. В ходе изучения игры учитель может предложить детям обратиться к видеоправилам повторно, если возникают какие-либо затруднения в понимании или неточности в соблюдении правил игры.

Первый этап изучения игры показал, что учащиеся воспринимают правила игры лучше и быстрее, поскольку изложены в необычной (нетрадиционной) форме. Во время просмотра видеоправил учащиеся почти не отвлекаются на разговоры (около 99%), их внимание сосредоточено на изучаемой информации. При изучении правил игры с помощью информационно-коммуникационных технологий

одновременно задействованы такие каналы восприятия информации, как визуальный – с опорой на зрение, и аудиальный – с опорой на слух. Подача изучаемой информации посредством ИКТ создает у детей позитивный настрой на игру, дети улыбаются во время просмотра правил.

После того как ученики освоили правила игры, мы перешли ко второму этапу, в ходе которого был создан второй видеоролик «Совушка в природе». Он используется на этапе закрепления знаний и совершенствования умений. Испытуемым предлагалось просмотреть видеоролик, в нем показаны те животные, которых может ловить сова. Учащиеся должны назвать данных животных, запомнить способы их передвижения и повторить во время игры. В данном случае формируются и закрепляются межпредметные связи с дисциплиной «Окружающий мир», что развивает познавательную активность школьников. Во время традиционного способа изучения правил данной игры на уроке дети могут называть тех животных, в которых они будут перевоплощаться, но у некоторых детей может отсутствовать зрительное представление о том, как двигается данное животное, что является важнейшим элементом в ходе освоения игры. Видеоролик позволяет напомнить играющим особенности движения определенных животных либо изучить непосредственно на уроке способы их движения, если ребенок никогда не видел, как двигается то или иное животное. Полученные на уроке знания расширяют арсенал его двигательных действий во время игры.

По результатам использования второго видеоролика было отмечено, что учащиеся очень хорошо улавливают движения животных и очень точно копируют их. Во время игры выбор изображаемых животных разнообразен, совпадение в выборе зверей было минимальным. Учащиеся рефлексиируют на тему выбора зверя.

Далее, на третьем этапе, игра «Совушка» была усовершенствована тем, что вместо слов ведущего о наступлении определенного времени суток, использовались звуки дня и ночи – аудиофайлы. Это позволило развивать у детей воображение представление, память, внимание. В связи с этим с помощью метода наблюдения отмечается наибольшая концентрация внимания играющих к ходу игры, резко снизился уровень шума во время игры, так как игрокам необходимо не только внимательно прислушиваться к звукам, но и самим определять время суток и в соответствии с этим принимать решения о выборе стиля поведения. Использование аудиофайлов в игре позволило сделать ощущение дня и ночи для игроков более реалистичным, создать нужный настрой на игру. Среди шума леса слышны звуки определенных животных, и дети, слыша их, закрепляют полученное знание о том, кто живет в лесу и кого может поймать сова. Данное усовершенствование игры с помощью включения в нее аудиофайлов позволило учащимся постоянно поддерживать высокую концентрацию внимания в игре.

Во время игры применялась фотосъемка, которая позволила еще больше привлечь внимание обучающихся. Учителем оговаривалось условие, что в кадр попадут те ребята, которые придумают наиболее интересные и сложные по исполнению статичные позы. В итоге каждый ученик старался проявить максимум изобретательности, старания и усердия в игре.

На завершающем этапе изучения игры был создан новый продукт – фотовыставка «Совушка», на которой были представлены фотографии обучающихся, проявивших наибольшую фантазию и выдержку в исполнении статичных поз. В фотовыставке использовались фотографии, снятые за время изучения подвижной игры «Совушка». На фотовыставке также были представлены в распечатанном виде правила игры, учащиеся могли еще раз их изучить вместе со своими друзьями-одноклассниками на перемене либо в любое другое внеурочное время.

Фотовыставка позволила школьникам провести сравнение между собой, дала понять некоторым обучающимся, что они проявляли невысокую активность в игре, после чего их активность заметно возросла, а занимаемые позы стали разнообразнее и сложнее по исполнению. Каждый школьник стремился к тому, чтобы его фотография тоже появилась на выставке. Фотовыставка действовала в течение всего учебного года и постоянно пополнялась новыми фотографиями. Теперь она стала традиционной, и школьники ждут ее с нетерпением. Родители также имеют возможность хотя бы отчасти увидеть успехи своего ребенка и его деятельность на уроке.

В ходе применения ИКТ в процессе изучения подвижных игр были выявлены потенциальные возможности использования информационно-коммуникационных технологий для развития коммуникативных универсальных учебных действий младших школьников.



Во время эксперимента было установлено, что использование информационно-коммуникационных технологий на уроке позволяет значительно снизить расход времени на изучение правил игры и использовать больший временной ресурс непосредственно на игру и построение коммуникаций учащимися во время игры. Данный критерий зависит от сложности изучаемой игры и условий её проведения. В среднем количество расходуемого времени уменьшается в 2 раза либо количество затрачиваемого времени на объяснение игры может остаться тем же, но улучшается качество усвоения и исполнения игры за счет неоднократного просмотра видеоролика и повтора правил для лучшего запоминания.

С применением ИКТ школьники запоминают правила быстрее и лучше, что позволяет им чувствовать себя более уверенно во время освоения подвижной игры. Данный факт напрямую влияет на инициативность игроков, чувствительность и внимательность к действиям одноклассников с преобладанием положительного эмоционального фона, мониторинг по данным показателям проводился в течение всего эксперимента.

Из данных параметров особое внимание хотелось бы обратить на инициативность игроков, поскольку очень важно, чтобы младшие школьники, имея чёткое представление о правилах той или иной игры, могли организовать её самостоятельно, тем самым развивая свои коммуникативные способности. В процессе применения ИКТ для изучения подвижных игр увеличилось количество детей с высокой инициативностью, роль учителя в проведении игры стала больше сводиться не к роли организатора, а к роли консультанта. Было заметно, что ребята могут самостоятельно объяснить друг другу правила игры, обладая достаточно сформированным понятийным аппаратом для данного раздела программы. На это влияет такая особенность используемых видеоправил, как воспроизведение в неизменной форме: звучит один и тот же текст, повторяется кадр или действие. Младшие школьники гораздо лучше запоминают текст, который звучит каждый раз одинаково (можно сравнить с заучиванием стихотворения), нежели тогда, когда учитель каждый раз использует рассказ для повторения правил с тем же содержанием, но в произвольной форме.

Таким образом, сравнительный анализ до и после эксперимента показал, что процесс развития коммуникативных умений по параметрам: инициативность, тип сотрудничества, умение слышать педагога и выступать перед аудиторией, идет интенсивнее с применением ИКТ.

На примере простейшей игры можно увидеть, как применение данной технологии может разнообразить деятельность обучающихся, усложнить и видоизменить её, повысить интерес и сформировать коммуникативные навыки обучающихся и тем самым улучшить качество обучения физической культуре.

## Литература

Афони́на Л.А. Внедрение информационно-коммуникационных технологий на теоретических уроках физической культуры через использование электронных презентаций и компьютерных тестов / Л.А. Афони́на, И.В. Афони́н. М., 2003.

Бальсевич В. К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 33–35.

Ваграменко Я. А. Анализ исследований и разработок в области информатизации образования. М., 1994. 164 с.

Виноградов П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П.А. Виноградов, В.П. Моченов // Теория и практика физической культуры. 1998. №7. С. 24–26, 39–40.

Зайцева В. В. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре / В. В. Зайцева, В.Д. Сонькин // Теория и практика физической культуры. 1990. № 7. С. 23–27.

Милованова Н.Г. От общеучебных умений и навыков к формированию универсальных учебных действий: методические рекомендации / Н.Г. Милованова, В.Н. Прудаева. Тюмень: ТОГИРРО, 2008. 28 с.

Подсви́рова С.П. Формирование универсальных учебных действий средствами физической культуры. // Современные научные исследования и инновации. Май, 2011. Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2011/05/131>

# ДНЕВНИК ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.М. Екимова, В.А. Копылова

*Средняя общеобразовательная школа № 54, г. Томск*

Реализация ФГОС НОО в рамках предмета физическая культура требует от учителя физической культуры особого профессионализма.

Учитель физической культуры сегодня кроме практической деятельности (к которой мы привыкли) должен сам владеть современными образовательными технологиями – проектного, исследовательского, рефлексивного обучения, информационно-коммуникативными. Применение этих технологий способствуют становлению компетентностей обучающихся: информационной, социальной, личностной, коммуникативной, что в полной мере соответствует задачам развития современного образования в условиях новой социально-образовательной ситуации.

Отличительной особенностью нового стандарта является его деятельностный характер, ставящий главной целью развитие личности учащегося.

В качестве основного результата образования выступает овладение набором *универсальных учебных действий*, позволяющих ставить и решать важнейшие жизненные задачи. В первую очередь это касается сформированности универсальных учебных действий (УУД). Овладение УУД дает обучающимся возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений на основе формирования умения учиться. Эта возможность обеспечивается тем, что УУД – это обобщенные действия, порождающие мотивацию к обучению и позволяющие обучающимся ориентироваться в различных предметных областях познания [1].

Из-за недостаточности внимания к общеобразовательной направленности урока физической культуры произошло его «выпадение» из системы общего образования; одновременно с этим задачи урока физической культуры решаются не в полном объеме, что сказывается на результативности физической культуры в школе. Основным направлением предмета физической культуры является формирование умений и навыков, а также в учебном процессе решаются три задачи – оздоровительная, обучающая и воспитательная.

В образовательной практике многие трудности, с которыми преподаватель сталкивается во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся УУД: нежелание слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в команде, группе; учащиеся не обращают внимание на ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать с уже изученными движениями и др.

Наша цель – развивать личность каждого ученика, оберегая индивидуальность, развивать интеллект, формировать систему высоко нравственных отношений, стремиться сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.

Для достижения поставленной цели в нашей школе внедрена ГОС НОО для формирования у учащихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Нами разработан в 2011 году Дневник личностного развития школьника (1–4 классов) в форме рабочей тетради. Данный дневник позволяет учащимся не только получать знания, но и проводить самооценку, через него происходит взаимосвязь с родителями. Дневник разработан по разделам школьной программы по физической культуре: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», под ред. В.И. Ляха и учебников по физической культуре.

Данная разработка позволяет последовательно решать задачи получения теоретических знаний по предмету «Физическая культура».

Дневник личностного развития школьника позволяет формировать у школьников регулятивные универсальные учебные действия, такие как:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действия;
- актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Дневник личностного развития школьника *позволяет учителю физической культуры* отслеживать динамику следующих УУД, формируемых на уроках физической культуры:

1. Личностные – самоопределение и смыслообразование.
2. Регулятивные – соотнесение известного и не известного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.
3. Познавательные – формулирование цели; выделение необходимой информации; структурирование; выбор эффективных способов решения учебной задачи; рефлексия; анализ и синтез; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.
4. Коммуникативные – строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; постановка вопросов; разрешение конфликтов.

Целью данной разработки является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья занимающихся.

Образовательные:

- формирование у учащихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- формирование целостного представления о человеке и его развитии;
- формирование основных правил сохранения и укрепления здоровья.

Развивающие:

- достижение всестороннего развития;
- развитие памяти, мышления, речи.

Воспитательные:

- формирование нравственно-этических, морально-волевых и лидерских качеств;
- подготовка к самостоятельным действиям по укреплению и сохранению здоровья;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся.

Разделы Дневника личностного развития школьника :

1. *КАРТОЧКА ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.* (Эта страничка заполняется родителями.)
2. *АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ*
3. *РЕЖИМ ДНЯ* (1 класс в картинках 2, 3, 4 – составляют сами)
4. *УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.* (Составить из предложенных упражнений свой комплекс из 5 упражнений.)
5. *ЗАКАЛИВАНИЕ*
6. *ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА*
7. *ОСАНКА*
8. *СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ*
9. *САМОКОНТРОЛЬ.* (Ведение странички самоконтроля – дневника самоконтроля.)
10. *ОЛИМПИЙСКИЕ ЗНАНИЯ*
11. *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ*

- 12. ИНФОРМАЦИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА
- 13. МОНИТОРИНГ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ
- 14. МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЙ
- 15. ПАМЯТКА С ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ

В каждый раздел входят познавательная информация и анкета «Проверь себя».

В данной анкете обучающийся оценивает себя.

Формы мониторинга внедрения данной разработки:

- Тестирование физической подготовленности обучающихся.
- Психофизиологическое и психолого-педагогическое наблюдение за развитием обучающихся.
- Анкетирование по разделам.

Внедрение Дневника позволит получить следующие результаты:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- повысить мотивацию школьников к занятиям физической культуры;
- обновить формы организации занятий по физической культуре в начальной школе;
- формировать универсальные учебные действия в соответствии с требованиями стандарта.

Разработаны теоретические презентационные уроки по разделам Дневника. На данный момент Дневник личностного развития школьника является уникальным средством, позволяющим учителю физической культуры формировать и выявлять уровень сформированности универсальных учебных действий.

Данную разработку «Дневник личностного развития школьника» можно посмотреть на сайте <http://school54.tomsk.ru/teacher/mos>.

### **Литература**

Бальсевич В. К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2010.

Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. М.: Просвещение, 2008.

### **Abstract**

Within the framework of FGES implementation we have developed a «School student's diary of personal development» (1 – 4 forms). It is a copybook, including the sections of the school curriculum in physical training «A complex curriculum in physical training for school students of 1 – 11 forms», edited by V. Liakh, and of the textbooks in physical training. This diary allows students to fix knowledge and to introduce self-assessment. Also, communication to parents is possible via the diary.

«School student's diary of personal development» is a unique tool allowing the P.T. teacher to shape new educational activities and to check the status of the existing activities.

# РАЗВИТИЕ, ЗДОРОВЬЕ, ГАРМОНИЯ, РАДОСТЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 1–4 КЛАССОВ

О.А. Занина

*Средняя общеобразовательная школа №4, г. Вельск*

План:

- I. Взаимосвязь четырех блоков в физическом воспитании младших школьников. Задачи, критерии оценки.
- II. Подвижная игра – универсальное средство воспитания младших школьников.
- III. Внеурочные формы работы.
- IV. Физическое развитие младших школьников и педагогический контроль по теме «Физиологическая адаптация у младших школьников к обучению в школе».
- V. Улучшение материальной базы начальной школы.

## **I. Взаимосвязь четырех блоков в физическом воспитании младших школьников. Задачи, критерии оценки**

По своей сути физическая культура как предмет базисного учебного плана предназначена для решения главным образом развивающих задач:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию.
2. Обеспечивать разностороннее двигательное развитие.
3. Способствовать повышению физической работоспособности.
4. Активизировать защитные силы организма.
5. Способствовать развитию личности.

Главное – дать детям радость движения и на этой основе развить и закрепить устойчивый интерес к физкультурным и спортивным мероприятиям. Программы и нормативы должны учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося и обеспечивать ему полноценное развитие. Мне в своей работе по физической культуре хочется отметить четыре взаимосвязанных направления.

Направления деятельности	Задачи	Критерии оценки
<b>I блок</b> <b>Укрепление ↔</b> <b>Физическое</b> <b>здоровье, развитие</b>	1. Содействие гармонизации физического развития 2. Формирование красивого тела 3. Осуществление медицинского контроля 4. Коррекция осанки с помощью гимнастики	1. Медицинский тест (измерение роста, веса, окружности грудной клетки) 2. Тест на гибкость
<b>II блок</b> <b>Физическая подготовка</b>	1. Обучение физическим упражнениям через подвижную игру 2. Подготовка к выполнению естественных движений, преодоление препятствий 3. Подготовка к досуговой деятельности (игры, спорт, туризм, походы, забавы) 4. Учет уровня физической подготовленности в соответствии с особенностями физического и двигательного развития	1. Техника выполнения двигательных действий, упражнений 2. Уровень проявления физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, выполнение контрольных нормативов с учетом индивидуальных особенностей учащихся и распределения на медицинские группы)
<b>III блок</b> <b>Теоретическая подготовка (основы методики, анатомии)</b>	1. Формирование знаний о строении и жизнедеятельности организма 2. Изучение правил соревнований 3. Ознакомление с названиями упражнений 4. Изучение правил самостоятельного и группового выполнения упражнений	1. Знание основных частей тела и названий упражнений 2. Знание, правильное применение, понимание терминологии и правил 3. Умение контролировать свое эмоциональное состояние при выполнении двигательных действий в условиях соревнований (умение выигрывать и проигрывать)

<b>IV блок</b>  <b>Воспитание личности</b> <b>Цель – формирование физически культурной личности</b>	1. Обучение анализу и оценке своих действий (физкультурная активность, здоровый образ жизни) 2. Обучение управлению своими действиями, регулировать эмоциональное состояние 3. Обучение корректности поведения и общения на уроках и соревнованиях	1. Целенаправленность и регулярность занятий физическими упражнениями. Соблюдение правил здорового образа жизни 2. Умение преодолеть страх, неуверенность при выполнении физических упражнений
--	--	---

## **II. Подвижная игра – универсальное средство воспитания младших школьников**

Универсальным средством физического воспитания младших школьников являются подвижные игры. Это самый любимый вид занятий для детей. Потребность в игре дети ощущают постоянно, поэтому я широко использую подвижные игры на уроках, решая с их помощью различные задачи физического воспитания.

Игру можно применять:

- 1) для усовершенствования различных двигательных умений и навыков;
- 2) для развития быстроты, выносливости, ловкости и других физических качеств;
- 3) комплексного воздействия на весь организм ребенка.

Я стараюсь, чтобы физическое воспитание проходило у ребенка на основе радости игры и движения, общения со сверстниками и учителями. Где, как не на уроке физкультуры давать детям такую возможность?! Успех игры во многом определяется подготовкой условий для её проведения. У каждого ученика при построении есть свое место в трапеции. Кружочки на полу используются для быстрого перестроения на общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, скакалкой, подвижные игры. Детям очень нравится по команде учителя «Занять свободное (свое) место» быстро разбежаться и встать на свой (свободный) кружочек. Этот момент позволяет не тратить лишнего времени на вопросы организации урока. Включая подвижные игры в каждый урок физкультуры, я задаюсь целью и ставлю перед собой задачи не только дать определенную нагрузку, но и подарить детям радость через подвижную игру, привлечь их интерес к здоровому образу жизни, создать эмоционально непринужденную обстановку, научить выигрывать и проигрывать, уметь управлять своими положительными и отрицательными эмоциями, подарить им радость в общении: **УЧЕНИК→УЧИТЕЛЬ→ШКОЛА→РОДИТЕЛИ.**

В результате реализации поставленных задач в подвижных играх дети получают возможность чаще и активнее двигаться. Для них важно проговаривать свои действия (речитативы в игре, стихи и т.п.), слышать похвалу, чувствовать, что учитель радуется и расстраивается вместе с ними.

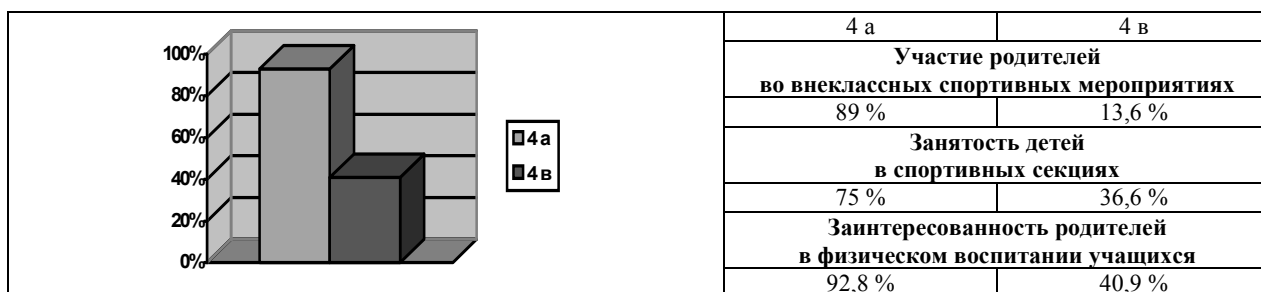
## **III. Внеурочные формы работы**

Во внеурочных формах работы провожу не только соревнования согласно программному минимуму среди учащихся, но и ряд других мероприятий, которые стали уже традиционными.

Десятки факторов влияют на выполнение основных целей и задач. Планируя физическое воспитание учащихся, начиная от выбора программ и плана на конкретный урок до массового мероприятия, я стараюсь привлекать родителей к двигательному режиму младших школьников. Это в первую очередь проведение дней здоровья, ведь только через спортивно-массовые мероприятия можно привлечь семью к пропаганде здорового образа жизни, укреплению здоровья, к гармонии, самосовершенствованию и развитию. Дети учатся переживать проигрыши, справляться с трудностями, сдерживать свои эмоции, не только находясь в своем коллективе, но и наблюдая за своими родителями и учителями. На таких мероприятиях родители имеют возможность посмотреть своими глазами, насколько трудны, но интересны для детей занятия физкультурой. Каждый родитель может увидеть, активен ли его ребенок, какие взаимоотношения у него со сверстниками и с учителями, а также многое другое. Чтобы дать оценку такому сотрудничеству, в 4-х классах на родительском собрании и затем на классном часе была проведена анкета для родителей и учащихся.

<b>Соревнования</b> Цель – пропаганда двигательной активности, занятий физическими упражнениями	<b>Творческие задания</b> Цель – развитие творческого мышления учащихся, закрепление положительного физкультурного опыта в создании творческих образов	<b>Оздоровительная</b> Цель – агитация и пропаганда здорового образа жизни, формирование сознательного отношения родителей к совместному проведению досуга	<b>С педагогами</b> Цель – развитие межпредметных связей
«Пионербол» – 3–4 кл.	<b>Мы рисуем физкультуру</b>  (1–2 творческих задания в год):  <b>Кросс «Золотая осень»</b>  <b>«Какой урок тебе больше всего понравился?»</b>  <b>«Зимние забавы»</b>  <b>Проект «Я и спорт»</b>	<b>Дни здоровья:</b>  1. Осенний – поход	Методическая помощь в проведении физкультминуток
<b>Мини-баскетбол, Соревнования по подтягиванию</b> – 1–4 кл.		2. Зимний – «Зимние забавы» (смотрите приложения)	Пропаганда проведения физкультминуток на других уроках
<b>Кросс «Золотая осень»</b> – 1–4 классы		3. Весенний – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Проведение кружков и мероприятий в группе продленного дня
<b>Майская легкоатлетическая эстафета</b> – 1–4 классы		4. Неделя здоровья (утренняя гимнастика, организация игр на переменах, практические занятия в классах и родительские собрания о здоровом образе жизни)	
<b>Лыжные гонки</b> – 1–4 классы			
<b>«Веселые эстафеты»</b> – 1–4 классы			

Цель анкеты – определить заинтересованность родителей в физическом воспитании учащихся.



По результатам анкетирования видно, что дети посещают спортивные секции (баскетбол, хоккей, спортивные танцы, стрелковый спорт, рукопашный бой, лыжную, бокс, футбол). Двигательная активность и заинтересованность детей в области спорта выше у 4а класса, чем у 4в, так как родители 4а более активно участвуют во всех школьных спортивных мероприятиях.

#### **IV. Физическое развитие младших школьников и педагогический контроль по теме «Физиологическая адаптация у младших школьников к обучению в школе»**

При поступлении в школу первые месяцы обучения вызывают у младших школьников изменения всего образа жизни. Наблюдения физиологов, психологов, педагогов показывают, что среди первоклассников есть дети, которые в силу индивидуальных особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, с режимом работы и учебной программой справляются лишь частично или не справляются совсем. В связи с этим мной совместно с учителем начальных классов И.А. Ипатовой (Кузнецовой), медицинским работником школы Л.Г. Тонковской с 2003–2004 учебного года ведется педагогический контроль по теме «Физиологическая адаптация у младших школьников к обучению в школе», то есть как адаптация к школе сказывается на физическом здоровье де-

тей. Целью данной работы является оценка уровня здоровья детей. Данная совместная работа учителей физической культуры, начальной школы, медицинского работника послужила стимулом для дальнейшего исследовательской работы И.А. Ипатовой (Кузнецовой) по теме «Особенности физического развития младших школьников» (на примере г. Вельска, Архангельская область) и представлена ею на Третьей научной конференции, прошедшей 27–29 июня 2007 года в г. Вологде и опубликованной в сборнике материалов данной конференции «Дети и молодежь – будущее России», часть 2, г. Вологда, 2008 год. Данное исследование, если бы не было столь сложным и длительным, было бы полезно в каждом классе и каждой школе.

#### **V. Улучшение материальной базы начальной школы**

В течение нескольких лет проводится работа по улучшению условий проведения уроков в спортивном зале и на спортивной площадке. В связи с недостаточным финансированием приходится организовывать родительские субботники. Силами родителей учащихся начальных классов проведена реконструкция спортивной площадки – спилены сухие старые деревья, построены полоса препятствий, спортивный городок, отсыпана спортивная площадка для подвижных игр. Сейчас площадка перед школой выглядит как легкоатлетический стадион. В ближайшей перспективе планируется благоустроить площадки для игры в футбол, баскетбол, отсыпать беговую дорожку.

Вместо заключения хочу привести фразу, с которой я полностью согласна: «Российский учитель в 21 веке только в том случае выполнит свою миссию, если его педагогическими приоритетами станут духовность, здоровье, творчество».



## ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!

**Е.Б. Ингачева**

*Лицей № 5, г. Казань*

Забота о здоровье ребенка – это забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

*В.А.Сухомлинский*

Человеческое дитя – здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, это должно стать нормой жизни. Очень часто взрослые задают вопрос: «Что же делать? С чего начать?» Начинать нужно с самих себя. И это не только из-за того, что родители – это пример для подражания, но и потому, что сейчас часто применяется антеннальная профилактика – предупреждение заболеваний ребёнка ещё до его рождения. На здоровье ребёнка оказывает среда, в которой он развивается. Детский организм податлив, пластичен и изменчив. В определенных условиях неблагоприятные врожденные особенности могут не проявиться, а могут и стать источником серьёзных заболеваний. Точно так же благоприятные задатки либо развиваются и совершенствуются, либо угасают, поэтому здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен не только уметь быть здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научную и полезную информацию. За последние 5 лет первичная заболеваемость детей увеличилась примерно на 12%. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад в росте, динамометрии. Идет заметная физическая деградация юного поколения. Сейчас почти не встретишь абсолютно здорового ребенка. Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии со ст. 51 Федерального закона «Об образовании».

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Школа является образовательно-воспитательной средой, которая должна не только поддерживать здоровье учащихся, но и создавать условия для его развития. Для этого нужна система, направленная на приобретение специальных знаний, жизненных навыков в области здоровья, умений вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, противостоять вовлечению во вредные привычки, позитивно влиять на среду сверстников, на их отношение к проблемам здорового образа жизни. Всем известно, что здоровье – полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Именно поэтому очень важно развивать в своих учениках активных и творческих личностей. Современному обществу нужны социально-активные граждане. Все дети талантливы, только



талант у каждого свой, но его надо найти. Задача педагога помочь ребенку найти этот талант и развить его, поэтому первая задача учителей развивать у детей жизненные навыки, связанные с уровнем здоровья и отказом от поведенческих рисков у человека.

В первую группу входят навыки гигиены: двигательные, повседневного ухода за телом, организация труда и отдыха, рационального питания, бытовые и самообслуживания. Развивать знания о данных навыках и привычку к ним необходимо в начальной школе, используя такие формы работы, как «Театр здоровья», «Виртуальные путешествия», игры и конкурсы, физ-

культминутки и ежедневная зарядка. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться именно с режима дня, который наиболее благоприятствует сохранению здоровья с раннего возраста и культуре самоорганизации.

Вторая группа – это навыки социального взаимодействия: коммуникативные, сотрудничества, обращения за социальной поддержкой или создания социальной среды. Одна из очень эффективных форм работает на территории нашей республики – это Республиканский антинаркотический проект на основе контрактного метода профилактики наркотизации детей школьного возраста «Самостоятельные дети» под патронажем Управления ФСКН РФ по РТ и Министерства образования и науки РТ. С участниками проекта проводятся тематические информационно-просветительские, культурно-развлекательные, развивающие мероприятия в течение учебного года, а также в каникулярное время. Участники данного проекта не только получают информацию о вреде употребления ПАВ, но и становятся пропагандистами ЗОЖ.



«СаМоСтоятельные дети» проводят городские и республиканские акции: «Россия без табака!», «Скажи Телефону Доверия "Да!"», «Нам дорого наше будущее», «Будь здоровым! Танцуй!», «Здоровье нации в наших руках», «Сообща, где торгуют смертью», «Мы за здоровую Россию», «Выбирай вместе с нами здоровое будущее!». Целью данного проекта является снижение числа детей школьного возраста, допускающих первую пробу табака, алкоголя, психоактивных веществ, распространение и закрепление у детей школьного возраста имиджа уважаемого и успешного человека, жизненной ценностью которого является бережное отношение к своему здоровью и ответственность за свои поступки, создание условий самореализации для подростков.

Третья группа – навыки самостоятельного мышления: распознавания социальных влияний, принятия решений, творческого мышления. В данном случае наиболее эффективной формой работы является проектный метод. Ряд примеров проектов по ЗОЖ, созданных учащимися средних классов: «Игры, которые мы заслужили» (Олимпийское образование), «Юни school» (Образовательный проект, посвященный Универсиаде), «Узелок творчества» (проект для младших школьников по развитию моторики рук и знакомству с основами туризма), «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Спектр» (военно-патриотический отряд в школьном лагере).



«Юни school» (Образовательный проект, посвященный Универсиаде), «Узелок творчества» (проект для младших школьников по развитию моторики рук и знакомству с основами туризма), «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Спектр» (военно-патриотический отряд в школьном лагере).



Четвертая группа – навыки самоуправления: эмоциональной саморегуляции, самоконтроля, релаксации, мобилизации возможностей и управления собственной мотивации. В данном случае задача научить ребенка уменьшать проявления негативных эмоций при столкновении с трудностями, рациональному мышлению, различным формам реагирования на условия окружающей действительности, научить анализировать сильные и слабые стороны действий, принимать ответственность. Очень эффективны такие занятия, как: психогимнастика, танцевальные марафоны и мастер-классы, «веревочный курс».



Пятая группа жизненных навыков, на сегодняшний момент наиболее актуальная – это навыки взаимодействия с окружающей средой: туристские, поведения в ситуации природной катастрофы,

природоохранные и навыки выживания в природной среде. Современный человек должен заботиться о сохранении лесов, растительного и животного мира, уметь действовать при ЧС природного характера, уметь развернуть туристский лагерь, обеспечить себя пищей и водой в любой ситуации. Конечно, данные навыки невозможно получить только в теории, поэтому необходимы походы, игры на местности, экологические тропы, соревнования.



Для усвоения жизненных навыков в области ЗОЖ следует правильно подобрать методы и приёмы обучения. Педагогическая наука и практика имеет в запасе огромный материал. Главное, школа не должна подменять собой поликлинику, а, прежде всего, содействовать сохранению здоровья своими методами, такими, которые есоздадут благоприятный эмоциональный и психологический фон занятий. Прекрасные практические советы даёт доктор медицинских наук В.Ф. Базарный по организации развивающей среды на уроках и внеклассных мероприятиях:

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых – не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение, что воздух. Нет воздуха – мы задыхаемся. Нет движения – тело увядает, мысль не работает, психика угасает.

2. Не усади! Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить в режиме телесной вертикали. Для этого следует использовать рекомендуемые нами конторки.



3. Да здравствует рукотворчество!

Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование и т.д.)

4. «Нам песня строить и жить помогает: «Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт, танцует или просто слушает хорошую музыку.

В общем, творите, пробуйте, выдумывайте. Главное в работе не останавливаться, искать новые пути, сделать так, чтобы здоровье для подрастающего поколения стало смыслом жизни всех взрослых. Здоровье вашего ребенка сегодня – это залог здоровых внуков завтра! А значит, и здоровье всего будущего поколения!

### *Abstract*

The school's main goal is to create an environment for education and attitude development which would support students' health and also facilitate students' progress. This requires a system aimed at obtaining and developing of primary skills, related to health level and giving up behavior risks. The first group is hygiene skills. The second one is social communication skills. The third group is independent thinking skills. The fourth group is self-control skills. The fifth group is environment interaction skills.

The main thing about this activity is to never stop, to keep on searching for new ways to make youth's health the most crucial concern of the today's grown-ups.

# МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Т.В. Ишкинина<sup>1</sup>, Г.В. Косякова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Средняя общеобразовательная школа №2, п. Солнечный

<sup>2</sup> Солнечная центральная районная больница, п. Солнечный

**Ключевые слова:** причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у детей, исследование сердечно-сосудистой системы различными методами, медицинское обследование, результаты медицинского обследования, программа медико-педагогического сопровождения учащихся школы, имеющих отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные программы реабилитации учащихся, рекомендации родителям учащихся.

За последние десять лет в России произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников. В современной кардиоревматологии детского возраста значительное место занимают функциональные заболевания у школьников, возникающие вследствие нарушений нейротрофической и эндокринной регуляции работы сердца, которые обусловлены дисфункцией вегетативной нервной системы. Как правило, врачи ограничивают физическую нагрузку для таких детей, а некоторые родители стараются оберегать своих детей от любых физических нагрузок. На практике такие ограничения не улучшают здоровье ребенка, а наоборот, приводят к более серьезным последствиям.

Малоподвижный образ жизни, значительные умственные перегрузки в школе, недостаточная двигательная активность, приводят к различным нарушениям функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Появляется учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного, минутного объема и венозного возврата крови, при выполнении физических упражнений дети жалуются на быструю утомляемость, боли в сердце, одышку. Всем известно, что один из факторов ухудшения работы сердца и сосудов является гиподинамия. Вредны и чрезмерные физические нагрузки, особенно если организм ребенка не был к ним подготовлен. Бессистемные занятия физическими упражнениями утомляют сердечную мышцу, нарушают в ней обменные процессы и снижают также тонус сердца и сосудов.

Сердечно-сосудистая система в значительной степени определяет адаптацию организма к физическим нагрузкам, поэтому контроль за функциональным состоянием очень важен в практике физического воспитания, а профилактика и лечение таких отклонений требуют совместных усилий врачей и педагогов.

В рамках врачебно-педагогического контроля за физическим воспитанием школьников в МОУ «СОШ № 2», п. Солнечный Хабаровского края была разработана и апробирована программа медико-педагогического сопровождения детей, имеющих функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Всего было обследовано 120 школьников в возрасте 12–15 лет. Наблюдения проводились в течение трех лет.

Ежегодно дети проходили полное медицинское обследование, в программу которого помимо стандартных показателей было включено исследование сердечно-сосудистой системы различными методами:

- клиническая оценка исходного вегетативного тонуса по методу Н. А. Белоконов;
- электрокардиография, в том числе и с дозированной нагрузкой;
- ультразвуковое исследование сердца;
- кардиоинтервалограмма;
- проба Н.А. Шалкова с определением частоты пульса и артериального давления до и после дозированной физической нагрузки (10 приседаний).

Результаты первоначального медицинского осмотра показали, что у 42 (35%) детей выявлены функциональные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы. Многие дети жаловались на повышенную утомляемость на уроках физической культуры, головокружения, сердцебиение, боли в области сердца и чувство нехватки воздуха.

По результатам медицинского осмотра школьники условно были разделены на три группы:

1-я группа – 23 человека (54,7 %) – показала нормотонический тип реакции на физическую нагрузку: учащение частоты сердечных сокращений от 10 до 20% от исходного уровня, повышение систолического артериального давления на 8–15%, через 10 минут отдыха все показатели нормализовались.

2-я группа – 14 человек (33,3 %) – показала гипотонический тип реакции: снижение артериального давления, брадикардия, ослабление 1 тона на верхушке сердца при аускультации, появление функционального систолического шума в положении лежа. По электрокардиограмме: снижение зубца Р, атриовентрикулярная блокада 1-й степени, высокоамплитудные зубцы Т(v5,6), могут быть признаки ранней реполяризации желудочков;

3-я группа – 5 человек (11,9 %), реакция на нагрузку развивалась по гипертоническому типу: сердцебиение, тахикардия, громкие тоны, повышение артериального давления выше нормы. По электрокардиограмме: нарушение процессов реполяризации в виде сглаженного или отрицательно-го зубца Т(v5,6), иногда со смещением ST ниже изолинии;

На основании результатов медицинского осмотра врачом-педиатром совместно с учителем физической культуры были разработаны индивидуальные программы реабилитации учащихся. Программы составлены с учетом типологических особенностей реакции на физическую нагрузку, направленные на нормализацию вегетативных нарушений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, защитных сил и адаптации организма к физической нагрузке.

Учитывая, что восполнение вынужденного дефицита движений при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач в профилактике отклонений в работе сердечно-сосудистой системы, в содержании нашей комплексной реабилитационной программы особая роль отводилась физическим упражнениям.

Кроме того, был разработан комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий, включающих рекомендации по рациональному питанию, витаминотерапии, массажу. Для более эффективной реализации комплекса мероприятий была проведена беседа с родителями о методах оздоровления детей.

Вся лечебно-оздоровительная программа проводилась под совместным контролем медицинского работника, учителя физической культуры и родителей, который предусматривал: наблюдение за состоянием здоровья школьников во время адаптации организма к повышающимся физическим нагрузкам, измерение артериального давления у детей с гипертоническим типом, частоты сердечных сокращений в покое и при нагрузке у всех детей, контроль показателей электрокардиограммы, кардиоинтервалограммы 1 раз в 6 месяцев. Ежеквартально проводились измерения показателей по пробе Н.А. Шалкова.

Для школьников из 1-й группы (с нормотоническим типом реакции) были рекомендованы физические упражнения аэробного характера с целью стимулирования функции кардиореспираторной системы: непрерывный равномерный длительный бег с ЧСС 130–150 ударов в минуту, многократные прыжки на скакалке; плавание два раза в неделю; длительные лыжные прогулки; разнообразное рациональное питание, для улучшения общей выносливости всем детям при отсутствии аллергии были рекомендованы на ночь мед или его продукты, а также любые комплексные поливитамины с микроэлементами ежеквартально по 1 месяцу, йодомарин в возрастной дозе постоянно; общий массаж.

Для 2-й группы школьников (с гипотоническим типом реакции) характер физических упражнений не отличался по содержанию от 1-й группы. Для повышения тонуса была рекомендована диета, обогащенная белками: молочные продукты, яйца, овсянка, гречка, морепродукты, чай, кофе, шоколад. Витаминотерапия включала применение препаратов кальция и витамина С, цыган, левокарнитин ежеквартально по 1 месяцу, природные биостимуляторы: пантокрин, настойки аралии, лимонника, 1 капля на год жизни ребенка в течение 20–30 дней 2 раза в год; массаж стимулирующий (общий, икроножных мышц, кистей рук по 10 сеансов не менее 2 раз в год).

Для детей 3-й группы (с гипертоническим типом реакции) использовались физические упражнения аэробного характера – длительные лыжные прогулки равномерным темпом слабой интенсивности; медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, два раза в неделю плавание на спине, сеансы аутогенной тренировки с целью уменьшения эмоциональной возбудимости. Детям с повышенным тонусом вегетативной нервной системы назначалась диета с ограничением жиров и белков, соли, копченостей, кофе, острого. Рекомендовано повышенное употребление фруктов и овощей, продуктов, содержащих магний: отруби, куриное мясо, тыкву, кедровые орехи, крупы, сухо-

фрукты. Школьникам рекомендовано применение препаратов калия, магния: MgB6, Магний-рот; ку-десан; фитосборы с седативными травами: боярышник, пустырник, валериана, шалфей, зверобой по 2–3 недели в течении 3–6 месяцев индивидуально; а также расслабляющий массаж шейно-воротниковой зоны курсом 10 сеансов 1 раз в 6 месяцев.

Для оценки эффективности нашей работы была проведена сравнительная характеристика всех показателей исследования и отмечены позитивные изменения: отсутствие жалоб, изменение типа реакции на физическую нагрузку – 5 детей из гипотонической группы и 3 – из гипертонической поменяли тип реакции на нормотонический (эта группа увеличилась до 31 человека – 73,8 %; у остальных детей улучшилось самочувствие, повысилась физическая и умственная работоспособность. У 62% детей данные электрокардиографии соответствовали норме, еще у 18% школьников наблюдались значительные улучшения. Ухудшение показателей не отмечено.

Об эффективности применяемой программы оздоровления и реабилитации свидетельствует увеличение количества школьников, отнесенных по состоянию здоровья к 1-й группе здоровья (на 9%) и снижение количества учащихся со 2 и 3-й группой на 9 и 7% соответственно.

Таким образом, дифференцированный подход – правильное дозирование умственных и физических нагрузок, рациональное питание и режим дня, витаминотерапия, закаливание и массаж – можно считать не только целенаправленной профилактикой функциональных отклонений в работе сердечно-сосудистой системы, но и лечением большего числа этих отклонений.

### Литература

- Болезни сердечно-сосудистой системы. СПб: Акация, 1994.
- Детская кардиология. Ю. М. Белозеров. М: МЕД пресс-информ, 2004.
- Лечебная физическая культура. Пособие для институтов физической культуры / Под ред. В.И. Дубровского. 1999.
- Нейроциркуляторная дистония в подростковом возрасте / В. Н. Грошев, Н.А. Кривощанов и др. Педиатрия, 1995.
- Профилактика сердечно-сосудистой патологии у детей в подростковом возрасте / С. Н. Кушнир. Справочник педиатра. 2006.
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 « О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. №621 « О комплексной оценке состояния здоровья детей».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы у детей / Л. М. Беляева, Е.К. Хрусталева. МН: Амалфея, 2000.
- Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. Пособие для учителей физкультуры / Под ред. М.Д. Рипы. М.: «Просвещение», 1985.

### Abstract

This article unveils a system of medical and educational rehabilitation of school students having functional disorders of cardiovascular system, with due account of typological peculiarities of their reactions to physical exertion, focused on curing vegetative disorders, improvement of functional capabilities of cardiovascular system, of protective forces and of human body's adaptation to physical exertion.

# ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТРОЛЕ ЗА ПАРАМЕТРАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Качан, В.Н. Пристинский

Донбасский государственный педагогический университет, г. Славянск, Украина

Занятия физической культурой и «спортом для всех» определяют оптимальную двигательную активность школьников, что способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию все-сторонне развитой личности.

Данные научных исследований и публикаций свидетельствуют о чрезвычайно высокой актуальности проблемы оптимизации содержания физического воспитания школьников [3]. Одним из аспектов данной проблемы является значительное снижение интереса учащихся к традиционным урокам физической культуры. По мнению А. Качана, В. Пристинского [1, 2], одной из причин низкой мотивации к урокам физической культуры является отсутствие возможности выбора разнообразных средств и организационных форм занятий, неудовлетворенность традиционным содержанием школьной физической культуры.

На наш взгляд, одна из приоритетных задач современного школьного образования – использование интерактивных возможностей информационно-коммуникационных технологий, в том числе и на уроках физической культуры. Достаточно информативной функциональной системой организма, которая быстро реагирует на объем и интенсивность физических нагрузок в процессе занятий, является сердечно-сосудистая система (ССС). Для контроля за интенсивностью физических нагрузок мы используем пульсотаксометр (рис. 1).



Рис. 1. Использование пульсотаксометра для контроля за объемом и интенсивностью нагрузки в уроке физической культуры

Практика свидетельствует о том, что систематические занятия с частотой сердечных сокращений (ЧСС) более 160 уд./мин. не дают дополнительного оздоровительного эффекта, а увеличивают риск травматизма и перенапряжения организма, поэтому следует определить пульсовую зону на мониторе сердечного ритма для поддержания необходимого режима нагрузок.

Пульсотахометры регистрируют частоту сердечных сокращений с определенной периодичностью, что позволяет учителю проанализировать степень воздействия каждого упражнения на конкретного ученика и при необходимости скорректировать методику его применения в дальнейшем. Пульсовые режимы позволяют дифференцировать объем и интенсивность физической нагрузки применимо к каждому конкретному ученику и получаемому конкретному заданию. Так, некоторые пульсовые режимы наиболее эффективны для расходования калорий, другие – для улучшения выносливости, третьи – для повышения максимальной работоспособности.

С помощью пульсотахометров мы фиксируем максимальные и средние показатели ЧСС в ходе урока. Средние показатели ЧСС характеризуют объем и интенсивность физической нагрузки, что дает возможность непосредственно во время выполнения упражнений получать объективную информацию о соответствии воздействия психолого-педагогических факторов задачам урока. Пульсометрический контроль позволяет программировать степень нагрузок благодаря использованию цифрового передатчика, который исключает помехи от близко расположенных мониторов сердечного ритма других учеников.

Показатели ЧСС (так называемые ЧСС-зоны) мы отображаем на мониторе сердечного ритма. Если показатели ЧСС находятся вне зоны (выше или ниже рекомендуемых величин), то пульсометр начинает подавать звуковой или видеосигнал. Кроме того, он «запоминает» показатели ЧСС каждого ученика на конкретном уроке, что позволяет анализировать компоненты нагрузки и при необходимости оперативно корректировать их на следующих уроках. Приведем пример расчёта показателей ЧСС-зон для 16-летнего школьника. Так, максимально допустимая ЧСС составляет  $220 - 16 = 204$  уд./мин. В зоне здоровья этот показатель составит 102–123 уд./мин; в зоне сжигания калорий (жира) – 124–143 уд./мин; в зоне фитнеса – 144–163 уд./мин; в зоне силовой выносливости – 164–184 уд./мин; в зоне анаэробной тренировки – 185 – 204 уд./мин. (табл.).

#### Характеристика направленности тренировочных воздействий для расчета показателей ЧСС-зон

Процент от макс. ЧСС	Зона здоровья	Зона сжигания калорий в жировой ткани	Зона фитнеса	Силовой выносливости	Анаэробная тренировка
	50–60%	59–70%	69–80%	79–90%	89–100%
Характер воздействия	Укрепление сердечно-сосудистой системы	Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается физическое состояние	Улучшается дыхание и кровоснабжение. Оптимально для повышения общей выносливости	Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость	Целенаправленно создаются максимальные нагрузки для мышечной системы
Кому рекомендуется	Идеально для начинающих	Контроль и уменьшение веса тела	Спортсмены-любители, школьники на уроках физической культуры	Подготовленные спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы	Только спортсмены-профессионалы
Направленность тренировки	Восстановительная тренировка	Оздоровительная тренировка	Фитнес-тренировка. Уроки физической культуры	Тренировка силовой выносливости	Развивающая тренировка в избранном виде спорта

Данная технология проста и доступна. Наш опыт свидетельствует о том, что даже ученики младших классов быстро осваивают функции пульсотахометров и с огромным интересом и желанием используют их для контроля и оценки собственной нагрузки на уроках физической культуры. Использование пульсотахометров возможно также на учебно-тренировочных занятиях в спортив-



ных секциях, детско-юношеских спортивных школах, фитнес-центрах, в условиях самостоятельных занятий при выполнении домашнего задания по предмету «Физическая культура».

Для контроля за объемом двигательной активности, наряду с монитором сердечного ритма, целесообразно использовать датчик движения, который позволяет в online режиме видеть моторную плотность урока и при необходимости корректировать ее в соответствии с педагогическими задачами. Данное устройство посредством сенсора передает оперативную информацию о времени, дистанции, характере выполняемого двигательного задания, а также о количестве затраченных калорий. По окончании урока датчик движения передает зафиксированную информацию на авторский сайт учителя, на котором можно наблюдать результаты занятий, обменяться впечатлениями с другими учениками.

Вместе с тем в использовании пульсотомеров имеется определенная организационно-методическая сложность, которая заключается в том, что невозможно получать информацию о показателях всех учеников одновременно. В связи с этим информацию, поступающую с мониторов сердечного ритма и датчиков движения, мы контролируем с помощью смартфона (или планшетного компьютера) непосредственно в любой момент урока.

Возникает также организационная сложность, связанная с тем, что учитель должен находиться в определенном месте спортивного зала для записи и анализа видеоматериалов. В связи с этим мы используем портативные видеокамеры с WI-FI соединением, когда учитель из любого места спортивного зала в режиме реального времени имеет возможность анализировать технику выполнения упражнений; переключаться на разные камеры одним нажатием кнопки (количество камер может быть не ограничено); отправлять получаемые данные ученикам и их родителям по электронной почте (рис. 2).



Рис. 2. Использование портативных видеокамер с WI-FI соединением и смартфона на уроке физической культуры

Таким образом, на основании выше изложенного отметим, что современную жизнь довольно сложно представить без новейших информационно-коммуникационных технологий, особенно в образовании. Предназначение современного учителя состоит в творческом поиске эффективных организационно-методических подходов для непосредственного использования интерактивных технологий в профессиональной деятельности, что, несомненно, будет способствовать оптимизации содержания процесса физического воспитания учащихся. Кроме предоставления учителю новых технологических возможностей, использование современных информационно-коммуникационных технологий обуславливает активизацию учебной деятельности, стимулирует мотивацию учащихся, качество и результативность занятий.

### **Литература**

1. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій при викладанні предмета фізична культура / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. 2014. №1/2014 р. С. 21–23.
2. Пристинский В.Н. Знания о культуре здоровья человека во всемирном интернет-информационном пространстве / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей; под ред. Г.Л. Драндрова. Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. С. 383–387.
3. Освіта. Сім мостів освіти України на переправі в майбутнє [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ru.osvita.ua/>.

# СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Р.А. Кемза, Н.В. Кемза

*Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

Важнейшим направлением государственной политики в социальной сфере, в том числе в области физической культуры и спорта, является восстановление системы воспитания как полноценно действующего государственно-общественного института. Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности.

*Ключевые слова: государственная политика в социальной сфере, спортивно-патриотическое воспитание, гражданско-патриотическое воспитание.*

В связи с необходимостью усиления государственной политики в сфере воспитания подрастающего поколения подписан приказ «О создании координационного совета по спортивно-патриотическому воспитанию при Министерстве спорта России». Разработано и утверждено Положение о Координационном совете. Одной из главных функций совета является усиление государственной поддержки общественных объединений физкультурно-спортивной, туристической деятельности по спортивно-патриотическому воспитанию.

Вследствие значительных изменений в российском обществе в настоящее время особенно актуальна проблема дальнейшего развития общества, его различных сфер, в том числе и сферы физической культуры и спорта, определения стратегически важных направлений государственной политики в социальной сфере.

Наиболее сложным и вместе с тем первостепенным по необходимости его разрешения остается вопрос определения приоритетов в воспитании личности гражданина.

Большим шагом в разрешении данного вопроса явилось принятие Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который снял много противоречий относительно формирования в процессе воспитания мировоззренческих основ личности.

В российской спортивной и педагогической науке сложилось достаточно четкое представление о воспитании: оно рассматривается как целенаправленная деятельность по формированию у воспитуемых определенной системы качеств, взглядов, ценностей, убеждений, т.е. мировоззрения. Именно мировоззрение является теоретико-формирующей составляющей воспитания, поскольку вооружает его системой духовно-ценностных ориентаций. Обладая развивающей функцией, мировоззрение способствует активной внутренней работе по осмыслению важнейших проблем действительности и конкретному их решению.

В последние годы в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей, подростков и молодежи, что выражается в следующих основных характеристиках:

- быстрое снижение образовательного и культурного потенциала молодого поколения;
- дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной, в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого;
- резкий даже по сравнению с нынешним взлет наркомании, алкоголизма практически во всех слоях общества, переход данного явления в неуправляемый режим и, как следствие, – разрушение генофонда;
- реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

В итоге маргинализация основной массы молодежи и, что самое существенное в данной ситуации, утрата молодежью способности соответствовать стратегическим векторным тенденциям развития общества, потеря роли лидирующей группы общества, а, следовательно, и функции стратегического резерва.

В сложившейся ситуации важнейшим направлением государственной политики в социальной сфере, в том числе в области физической культуры и спорта, является восстановление системы воспитания как полноценно действующего государственно-общественного института.

Сегодня у каждого, кто причастен к решению социальных вопросов, должно быть сформировано четкое представление о том, что система воспитания является наиболее существенной силой, способной приостановить действие деструктивных тенденций, поскольку без полноценного здорового и воспитанного поколения невозможно говорить и о решении жизненно важных проблем России.

Однако, как оказалось, восстановление государственной системы воспитания – не простой вопрос, требующий только разового волевого усилия. Прежде всего, новую систему воспитания невозможно построить по старому проекту, отвечавшему другим требованиям, имевшему иные явные и скрытые цели и являвшемуся производным от политической и идеологической составляющих системы, которой уже не существует.

Кроме того, довольно неопределенной остается концептуальная база. Несмотря на усилия ряда коллективов, занимающихся разработками в области воспитания, нельзя уверенно сказать, что в этом вопросе имеются осязаемые подвижки, а без концепции, как известно, невозможно и создание системы.

Системный анализ проблематики воспитания в сегодняшней России показывает, что основой, системообразующим стержнем является гражданско-патриотическое воспитание. Ни одно нормальное государство не может существовать без граждан и патриотов, которые должны составлять большинство населения. Многочисленные исследования показывают, что патриотически и граждански определившиеся молодые люди имеют в большей степени позитивную структуру ценностных ориентаций, более четкие жизненные планы и отличаются большей социальной активностью.

В настоящее время воспитательное воздействие осуществляется большим числом социальных и политических институтов. К ним относятся: семья, СМИ, система образования, государственная власть, религиозные конфессии, политические партии, институт предпринимательства, система физической культуры и спорта.

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание.

Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Цель спортивно-патриотического воспитания – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

С учетом важности развития государственной системы воспитания подрастающего поколения при Министерстве спорта России создан Координационный совет по спортивно-патриотическому воспитанию. Он является коллегиальным, совещательным органом, в состав которого входят представители заинтересованных министерств и ведомств, государственных учреждений, федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных организаций, спортивных общественных молодежных объединений, средств массовой пропаганды, различных ветвей власти, специалистов, деятелей науки, занимающихся проблемами воспитания.

Безусловно, первостепенной задачей, которая стоит перед советом, является разработка концептуальной базы: «Концепции спортивно-патриотического воспитания детей и молодежи в Российской Федерации», «Программы спортивно-патриотического воспитания детей и молодежи в системе физической культуры и спорта».

Надежное функционирование системы спортивно-патриотического воспитания невозможно без законодательного обеспечения. Речь идет о необходимости разработки закона о воспитательной деятельности. Он нужен не только из-за крайней рассогласованности в действиях различных социальных институтов, занимающихся воспитанием подрастающего поколения. Особенность любого

закона заключается в том, что он позволяет быть инструментом регулирования отношений, складывающихся вокруг детей и молодежи. Закон и только закон разрешает воспитательную деятельность, ее ведение, и на его основе прекращение воспитательной деятельности той или иной организации, которая нарушает закон. Наиболее ярким примером могут послужить боевые искусства и восточные единоборства, уровень профессиональной педагогической подготовленности в которых оставляет желать лучшего.

Важнейшими инструментами в обеспечении прав граждан, защите их законных интересов, нравственности и здоровья являются лицензирование и сертификация. В настоящее время Министерством спорта России разработан и находится на завершающем этапе согласования с министерствами и ведомствами проект Положения о лицензировании деятельности негосударственных организаций и индивидуальных предпринимателей по оказанию населению физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Таким образом, развитие спортивно-патриотического воспитания как одного из важнейших направлений государственной политики в системе физической культуры и спорта позволит выработать стратегию развития сферы физической культуры и спорта в целом, определить характер научно-исследовательских работ, программно-методического обеспечения по вопросам воспитания, выстраивать информационную политику в направлении формирования гражданского сознания, определять кадровую политику в области воспитания, развивать нормативно-правовую и ресурсную базы сферы физической культуры и спорта.

### *Abstract*

Restitution of upbringing (attitude development) system as a robust state-and-social institute is the crucial aspect of the government policy in the social sphere. Athletic-and-patriotic upbringing – is a multifaceted, systematic, purposeful and well-coordinated set of activities of government bodies, social associations and institutions to shape physically and spiritually robust personality.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА РЕСУРСНОСТИ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПОСТРЕОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Л.М. Киэлевяйнен

*Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

Уровень личностной, социально-психологической ресурсности, возможность использования, мобилизации собственных ресурсов должным образом играют важнейшую роль в адаптации человека к различным стрессовым ситуациям, сложившимся в связи с изменившимися условиями жизни, труда и т.д. С. Хобфолл называет ресурсами все то, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать жизненные стрессы.

Умения и навыки, знания и опыт, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни, определяются как **ресурсы адаптации личности**. Согласно ресурсной концепции Хобфолла, психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов:

- ситуации, представляющие угрозу потери ресурсов;
- ситуации фактической потери ресурсов;
- ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат.

Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов (ОППР) разработан Н. Водопьяновой и М. Штейн на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла. С его помощью производится оценка динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Для проведения исследования можно задать любой временной интервал жизни респондентов, от полугода и более. В использованной методике ОППР ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные составляющие (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или опосредованно для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни).

**Респондентам предлагается заполнить** две части опросника, с помощью которого определяются переживания относительно возможных потерь и приобретений. Степень напряженности переживаний по каждому пункту опросника оценивается по 5-балльной шкале, значения которой соответствуют напряженности переживаний (ощущений):

- 1 балл – «нет такого ощущения»,
- 2 балла – «переживание в малой степени»,
- 3 балла – «переживание средней степени»,
- 4 балла – «переживание в значительной степени»,
- 5 баллов – «переживание очень сильное».

**Для определения индекса ресурсности (ИР)** высчитывается частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в табл.

**Тестовые нормы для опросника ОППР**

Уровень ресурсности — баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	<0,8
Средний	0,8-1,2
Высокий	>1,2

Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость.

Исследование проводилось на базе ПетрГУ в постреорганизационный период. На дату проведения исследования прошло полгода с момента реорганизации Карельской государственной педагогической академии, слияния двух кафедр: физической культуры КГПА и физического воспитания и спорта ПетрГУ и образования кафедры физической культуры в составе Института физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ. Цель исследования – определение индекса ресурсности преподавателей кафедры в данный период. В исследовании принимали участие 18 сотрудников.

Результаты исследования см. на рис. 1.

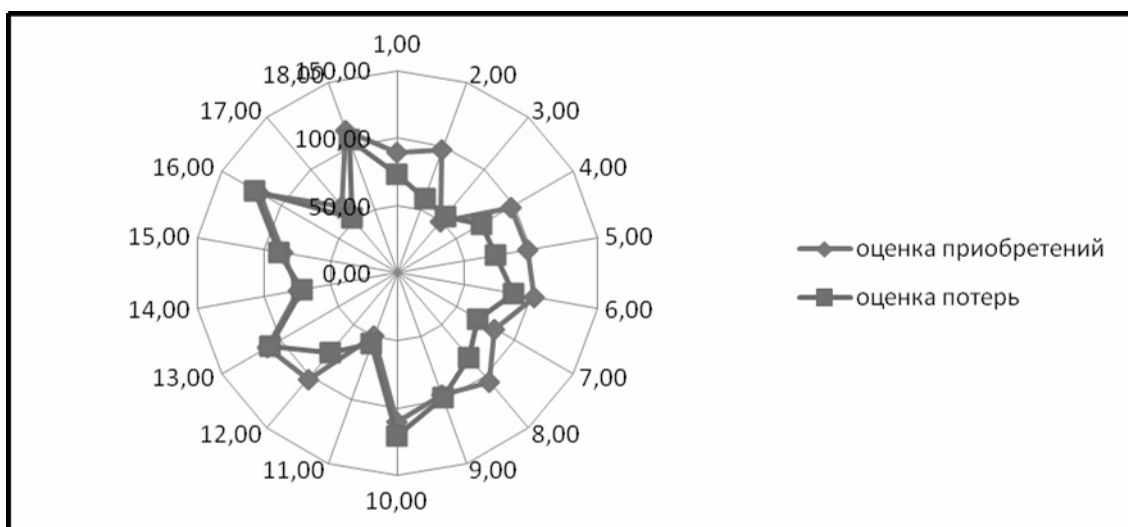


Рис. 1. Сравнение оценок потерь и приобретений

У половины респондентов значения оценок переживаний по поводу потерь и приобретений находятся практически на одном уровне, у второй половины переживания по поводу приобретений в некоторой степени преобладают.

При оценке ИР получены следующие результаты (рис.2).

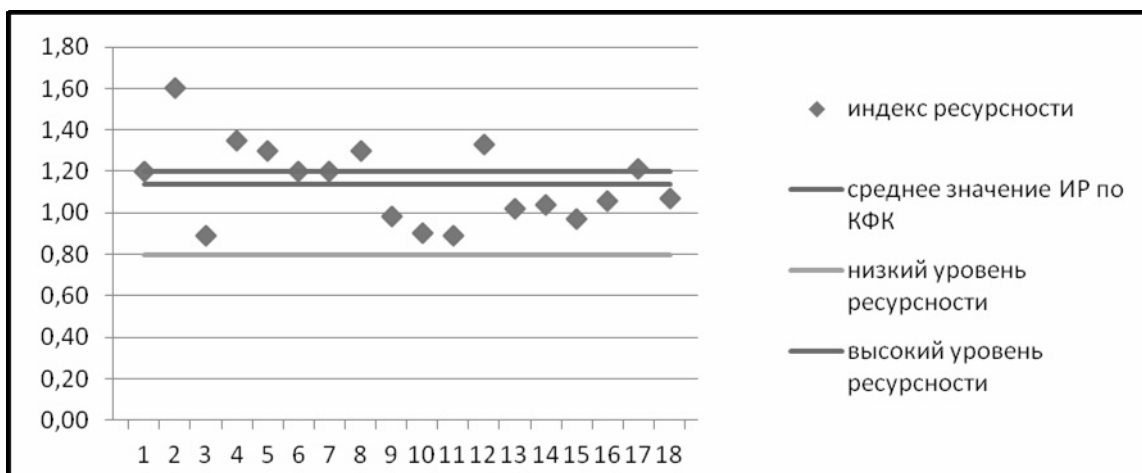


Рис. 2. Индекс ресурсности преподавателей КФК

У всех респондентов ИР определяется выше среднего. У 50% респондентов ИР равен или превышает высокий уровень. Среднее значение ИР всех респондентов равно 1,14, т.е. на достаточно высоком уровне.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что переживания по поводу жизненных потерь и приобретений у преподавателей, принимавших участие в анкетировании, сбалансированы, адаптационный потенциал личности на достаточно высоком уровне, стрессовая уязвимость малая. Следовательно, мероприятия, связанные с реорганизацией и другими изменениями в статусе подразделения, не оказали значительного негативного влияния на личностный, социально-психологический уровень ресурсности сотрудников.

Мониторинг уровня ресурсности и адаптационного потенциала сотрудников и выявление причин возникновения стрессовых факторов позволяют вовремя использовать различные мероприятия, предотвращающие развитие кризисных ситуаций, что в итоге способствует здоровому климату в коллективе и повышению качества труда.

### **Литература**

Водопьянова Н.В. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. 2009. С. 336.

Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР). Режим доступа <http://психологическая-лаборатория.рф>, доступ 19.04.2014

### ***Abstract***

Workforce capacity plays crucial role in functioning and development of any enterprise or institution in any professional sphere. Stress situations become probable, as a rule, during re-organization periods or periods related to personnel changes, and may have an adverse impact on professional skills, social, material and psycho-physical factors of personnel activities. The article presents results of a research on correlation between the personality capacities of the staff of the department of physical training of Petr. State University during a post-reorganization period.



## ИГРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА

П.Г. Кокорин<sup>1</sup>, А.Н. Ларионов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Средняя общеобразовательная школа №4, д. Кушкопала

<sup>2</sup>Дворец спорта для детей и юношества, г. Онега

«С давних пор игра составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации». Игра может быть средством отдыха и развлечения, средством общего и физического воспитания детей. Детство немыслимо без игры. Игровой процесс связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в нем всегда заложен элемент нового, непознанного. Уже одно предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей положительные эмоции.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, привыкают самостоятельно действовать, развиваются физически, с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

Большое воспитательное значение заложено в правилах народных игр, которые определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в которых ребенок не может не проявить свои лучшие качества. Наличие соревновательного элемента в народных играх в естественных видах движений значительно увеличивает возможность проявления этих качеств.

«Испокон веков в русских народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, русской удали; движения часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор». Из поколения в поколение, от старших к младшим передавались содержание, правила, ритуалы народных игр. Каждое поколение придумывало свои игры. Для многих игр требовалось деление на команды или выбор водящего, эту роль выполняли специальные детские считалки (прил. 1).

При всем своем разнообразии народные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, дети испытывают радость от реализации умственных и физических сил, что необходимо для их разностороннего развития. Трудно переоценить значение русских народных игр с точки зрения освоения детьми двигательных умений и навыков и их оздоровительного эффекта.

Во все времена дети любили играть, но мы с сожалением замечаем, что в последние годы ребята, играющих в подвижные игры на свежем воздухе, становится все меньше.

Нами было проведено анкетирование учащихся 3–10 классов из г. Онеги и д. Кушкопалы. (прил. 2). Опрос показал, что абсолютное большинство ребят знают названия, правила подвижных игр и любят в них играть. На вопрос: «Знаете ли вы, в какие игры играли ваши родители, дедушки и бабушки?» – около 70% опрошенных назвали игры, в числе которых есть и старинные: «Салки», «Прятки», «Городки», «Лапта», «Чиж» и многие другие. Более 83 % респондентов написали, что им хотелось бы побольше узнать о старинных народных играх.

Так, может быть, назрела необходимость строить работу по укреплению здоровья и формированию здорового образа у детей с акцентом на возрождение, сохранение и приумножение русских народных традиций, в частности русских народных игр?

Мы хотели бы привести примеры старинных русских народных игр, редко или почти не упоминающихся в литературе, ведь эти игры, безусловно, – уникальная возможность прикоснуться к еще не утраченным пластам культуры жителей Русского Севера.

## «Гонка попа»

«Поп – в игре в городки, рюхи, чушки – выбитая из кона чушка, ставшая опять торчком, или на попа» – такое определение дается в «Толковом словаре» В.И. Даля.

«Гонка попа»– старинная русская народная игра, требующая от участников хорошей выносливости, ловкости.

Инвентарь для игры: бита (палка длиной около 80 см, диаметром 5 см; с одного конца диаметр палки уменьшен для удобства держания в руке), поп (цилиндрический деревянный брусочек длиной около 15 см и диаметром 5 см).

Правила игры. Количество играющих – от 4 до 10 человек. Перед началом игры распределялись роли участников. Делалось это следующим образом. Игрок ставил битку себе на ногу и подкидывал ее вперед-вверх так, чтобы она улетела как можно дальше. Подобное выполняли все игроки, и тот игрок, чья палка улетела ближе всех, становился водящим, или галенем. («Галить – подавать мяч или шар в игре».)

Пользовались и другим вариантом. Игрок брал палку за ручку и бросал её так, чтобы она делала несколько вращений в воздухе. Если палка приземлялась ручкой к игроку, он уже не мог быть водящим. Остальные игроки продолжали бросать палку до ее падения ручкой к игроку до последнего игрока, который и становился водящим.

На линии начала игры сооружалась «баррикада»: поставленная на ребро доска, сзади нее для опоры в землю вбивались колышки. На расстоянии 6–11 м от «баррикады» чертился круг радиусом 2–3 м, в центр круга на наклонную доску водящий (галень) ставил вертикально попу и отходил в сторону. Право первого удара предоставлялось игроку, у которого бита улетела дальше всех. Размахнувшись, игрок старался прицельным броском биты попасть в вертикально стоящего попу так, чтобы поп улетел как можно дальше, а его бита оказалась по ближнюю сторону попу. Галень должен был поставить его на то место, где он остановился. Если после удара игрока поп не вылетал за пределы круга, этот игрок становился галенем. После выбивания попу из круга броски выполняли остальные игроки, причем происходило это от центра круга. Если какой-либо игрок не мог добросить свою палку до линии вновь поставленного попу, водящий, проявив ловкость и сноровку, оказывался быстрее у палки и имел право бросить палку далеко вперед, чтобы этот игрок дольше не участвовал в игре. Игроки выполняли броски палки по очереди, начиная с дальнего от попу. Так можно было гнать попу по улицам деревни очень далеко, порой из одного конца деревни в другой. Если же все игроки промахивались, устраивался так называемый бег. Водящий быстро схватывал попу, бежал к «баррикаде» (здесь было правило, что играющие не имели права бежать впереди галеня) и кокал («Кокать – хлопнуть, ударить» [5], по ней, одновременно подавая голосом сигнал «Кок!») После промаха последнего игрока остальные играющие должны были взять свои палки и также бежать к «баррикаде». По сигналу «Кок!» они останавливались и бросали свои палки в «баррикаду». Игрок, палка которого последней касалась «баррикады», считался проигравшим и становился галенем.

Зачастую в силу разницы игроков в возрасте и физической подготовленности галенем продолжительное время оставался самый младший или самый слабый игрок (как говорили в таком случае – его «запаривали» (по Далю: запарить – заморить, уморить). Если он плакал и отказывался больше играть, его «катали на палках», т.е. клали палки для игры на землю, «запаренный» игрок ложился на них на спину. Играющие брали его за руки и за ноги и катали его на этих палках взад-вперед. В этот день он уже не имел права играть. Таковы были правила игры. Катать на палках могли и игрока, намеренно нарушавшего правила игры.

После Великой Отечественной войны игра «Гонка попу» была очень распространена среди ребят из северных деревень, но к началу 70-х годов XX века утратила свою популярность.

## «Шар»

Инвентарь для игры: бита (палка длиной 60–80 см), шар диаметром 6–10 см (сделан из капа, т.е. нароста на березе).

Правила игры. Количество участников – от 4 до 10 человек. В начале игры распределялись роли игроков. Каждый из них должен был на конце палки, как говорили, накокать шаром как можно больше ударов, не роняя шар на землю. Для удобства выполнения конец палки был несколько

срезан, образуя небольшую площадку, на которой и выполнялось кокание. Игрок с наименьшим результатом становился галенем, а игрок, который сделал больше всех ударов, получал право первым начать игру. Все остальные игроки становились в очередь в зависимости от количества раз в кокании.

В 6–10 м от линии удара в землю вертикально вбивался колышек диаметром 6–8 см. Это была так называемая цыпа, на которую ставился шар. Первый игрок, прицелившись, бросал битку с таким расчетом, чтобы после удара шар улетел или укатился с цыпы как можно дальше. После этого бросивший игрок должен был бежать за своей палкой, а галень за шаром. Если галень успевал поставить шар на цыпу быстрее бросившего игрока, они менялись ролями. Затем удар наносил следующий игрок. По договоренности игра могла продолжаться до победителя. Им считался игрок, у которого шар улетел или укатился дальше всех.

### «Лапта»

В северных деревнях довольно распространенной была «Лапта», правила которой значительно отличались от традиционной «Русской лапты».

Инвентарь для игры: лопатка (длина 60–80 см, ширина 10–15 см), мяч (диаметр 6–10 см).

Правила игры. Количество играющих – до 10 человек. У каждого игрока – свой дом (круг диаметром 120–150 см). Перед началом игры выбирали водящего, или галеня. Все играющие по очереди выполняли (кокали) на лопатке удары по мячу, стараясь не ронять его на землю. Тот, кто выполнил меньше всех ударов, становился водящим. Играющие занимали свои дома, а водящий старался попасть мячом в любого из игроков. Задача игроков – лопаткой отбить мяч обратно водящему или любому другому игроку, разрешалось и уворачиваться от мяча. В случае попадания мячом в игрока, он становился водящим, а его круг занимал старый водящий. То же самое происходило, если водящий ловил мяч после удара игрока лопаткой. Когда водящий с мячом оказывался в непосредственной близости от круга, игрок мог выйти из круга (говорил: «Лопатка – хозяйка в доме») на безопасное, как он считал, расстояние. В этом случае водящий имел право накатить мячом на лопатку, что было равнозначно попаданию мячом в хозяина лопатки. Если ему это удавалось, хозяин лопатки становился водящим, а его дом занимал старый водящий.

Одним из вариантов игры в «Лапту» было прогнать галеня по деревне. В случае попадания мячом в игрока галень менялся. Игра продолжалась с другим галенем. Когда игра уходила далеко от дома, устраивали по договоренности бег, причем бежали в обратном направлении той же дорогой. Если галень во время бега опережал игроков, он мог занять любой дом, а его бывший хозяин становился новым галенем. Как и в игре «Гонка попа», бывало, что водящего (галеня) «запаривали» до слез.

К сожалению, к концу 60-х годов XX века эта очень интересная игра также утратила свою популярность.

### «Палка-выручалка»

Для игры всего лишь требовалась палка длиной около 60 см с ручкой для удобства держания и метания.

Правила игры. Количество играющих – до 15 человек. Для игры выбиралось место, где можно было, с одной стороны, спрятаться, а с другой – свободное место для метания палки. Участники игры по считалке выбирали водящего.

Водящий ставил к углу дома, амбара или к столбу изгороди палку и, закрыв глаза, считал до заранее оговоренного числа, чтобы остальные участники могли спрятаться. После счета водящий громко объявлял: «Я иду искать. Кто не спрятался, я не виноват» и начинал поиски. Если он находил кого-то, то называл его по имени, бежал к палке и, касаясь ее рукой, говорил «Кок!». В случае, если обнаруженный игрок успевал прибежать к палке впереди водящего, он брал палку и бросал ее как можно дальше. Считалось, что все игроки, найденные водящим до этого, «выручены» и могут продолжать играть. Водящий бежал за палкой, ставил ее на место и мог любого из тех, кто не успел спрятаться, «закокать». Названный водящим игрок заменял его в роли водящего.

Если водящий находил всех играющих, его место занимал первый найденный игрок.

## «Борьба за знамя»

С появлением первых проталин на лужайках вся деревенская детвора высыпала на улицу и играла в «Борьбу за знамя». Это очень интересная командная игра, отлично развивающая быстроту, выносливость, ловкость и скоростно-силовые качества. Для ее проведения требуется площадка размером 60х100–150м. Количество играющих – от 10 до 30 человек. Отличительной особенностью игры является то, что в нее могут одновременно играть дети разного возраста.

В «Борьбу за знамя» играют две команды. Посередине площадки для игры чертится разделительная линия. Каждая команда в 40–50 м от нее ставит в круг диаметром 1,5–2 м знамя (флажок). За линией круга может стоять часовой. Во время игры в этот круг разрешается входить только игрокам противоположной команды.

Цель игры – перенести чужое знамя на свою сторону площадки, не будучи пойманным, причем знамя должен перенести тот игрок, который взял его из круга. Передача знамени другому игроку запрещена. На своей стороне играющие ловят (пятнают) чужих игроков. Пойманный игрок должен встать на то место, где его запятнали. Когда игрока ловят недалеко от средней линии, он может выполнить прыжок в длину с места на свою сторону. Если ему это удалось, он не считается пойманным. Игрокам разрешается выручать пойманных своих игроков касанием руки.

После удачной попытки переноса знамени команды меняются сторонами, в случае неудачи знамя возвращается на прежнее место.

В игре «Борьба за знамя» иногда приходится совершать рывки по 30–60 и более метров для того, чтобы выручить своего игрока. В этом рывке заключается риск быть пойманным на чужой стороне и, возможно, долгое ожидание быть вырученным и огромная радость и удовлетворение после выручки своего игрока в результате совершенного рывка, особенно в самый напряженный, решающий момент игры.

## Литература

- Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение, 1979.  
Детские подвижные игры народов СССР/Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. М.: Просвещение, 1988.  
Образцова Т. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома. М.: Эксмо, 2008.  
Народные игры Каргопольского края. Каргополь, 2013.  
Даль В.И. Толковый словарь (<http://slovar-dalja.ru>)

*Приложение*

### Детские считалки

Детские считалки – это короткие рифмованные стишки, позволяющие выбрать в игре ведущего, просто, без обмана и справедливо. Они вырабатывают честность, чувство товарищества. С течением времени они менялись, перефразировались, появлялись новые, созвучные времени. Считалки – задорные, простые, веселые, именно за это они полюбились детворе.

\*\*\*

Вышел немец из тумана,  
Вынул ножик из кармана.  
Буду резать, буду бить,  
Все равно тебе водить.

\*\*\*

Аты-баты, шли солдаты,  
Аты-баты на базар.  
Аты-баты, что купили?  
Аты-баты, самовар.

Аты-баты, сколько стоит?  
Аты-баты, три рубля.  
Аты-баты, кто выходит?  
Аты-баты, это я.

\*\*\*

Ехал мужик по дороге,  
Сломал колесо на пороге.  
Сколько надо гвоздей?  
Не думай, говори поскорей.

\*\*\*

На златом крыльце сидели:  
Царь, царевич,  
Король, королевич,  
Сапожник, портной.  
Кем хочешь быть?  
Говори поскорей,  
Не задерживай добрых  
И честных людей.

\*\*\*

Ниточка, иголочка,  
Вышла комсомолочка.

\*\*\*

Шла машина темным лесом  
За каким-то интересом.  
Инте-инте-интерес,  
Выходи на букву «С».

*Приложение 2*

#### **Анкета**

1. Любите ли вы играть в подвижные игры?
2. Назовите наиболее любимые вами игры.
3. Как часто вы играете в подвижные игры?
4. Знаете ли вы, в какие игры играли ваши родители, дедушки и бабушки?
5. Какие старинные русские народные игры вы знаете?
6. Хотелось бы вам побольше узнать об этих играх и поиграть в них?

#### ***Abstract***

Play activities are the needs established by the very human nature. Rules of traditional (folk) games provide a big educational aspect. Traditional games have lots of humor, jokes, contest temper, and typically Russian fervor. Movements are often accompanied by sudden funny tricks, selection rhymes, random draws and nursery rhymes, which are attractive and beloved by children. Children have always been keen on games, but nowadays it is pitiful to see less and less kids playing action games outdoors. My project offers some examples of old Russian traditional games, which have been rarely or never cited in researchers' reports. These games are a unique opportunity to contact the still living layers of the culture of the Russian North.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В ПЕТРОЗАВОДСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Г.Н. Колосов, В.Ф. Липаев

*Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

В 1985 году в ПетрГУ была создана команда по футболу, которую возглавил выпускник факультета физической культуры КГПИ Г.Н. Колосов. В это время еще не проводились официальные соревнования по мини-футболу, поэтому сборная команда ПетрГУ участвовала в таких соревнованиях по футболу, как Первенство и Кубок г.Петрозаводска, Чемпионат Республики Карелия и во II Российской студенческой лиге. На внутренних соревнованиях команда была призером чемпионатов Республики Карелия и г. Петрозаводска, и в 1986–1987 годах команда играла во II лиге Первенства России среди студентов.

В 1988 году студенческая сборная Республики Карелия («Буревестник») вышла в I лигу Первенства России среди студенческих команд. В этот период за команду выступали: О. Ковчур, П. Ковчур (медицинский факультет), С. Рябинин (лесоинженерный факультет), Г.Н. Колосов (преподаватель КФВ ПетрГУ), А. Фукс (историко-филологический факультет), В. Козлов, В. Ручугов, С. Кириенко, С. Антонников (промышленное и гражданское строительство), С. Тарасов, О. Горбунов, С. Кошев, А. Лотто (Карельский педагогический институт).

В 1989 году команду возглавил С. Тарасов – выпускник КГПИ, а Г. Колосов, С.Н. Соловьев и А.С. Лотто представляли тренерский состав женской сборной команды Карелии «Штурм», участницу Первенства СССР по футболу среди команд I лиги. В 1989 году сборная команда ПетрГУ сменила название «Буревестник» на «Университет».

В 1992 году в ноябре команда под руководством преподавателя КФВ С.Н. Тарасова выезжает в г. Владимир на первый официальный зональный турнир по мини-футболу (отборочный тур Первенства России) среди студенческих команд. В турнире команда занимает второе место и выходит в финал.

В мае 1993 году команда «Университет» выезжает в г. Москву для участия в финале всероссийских студенческих соревнований. В финале участвуют 10 лучших студенческих команд России. «Университет» занимает 8-е место. Это был первый опыт участия в российских соревнованиях по мини-футболу.

В октябре 1993 года образуется тренерский дуэт в составе С.Н. Тарасова и Г.Н. Колосова, который на протяжении многих лет успешно работал с командой. В это же время стартует розыгрыш Кубка России по мини-футболу среди команд II лиги. Успешно выступив в отборочных соревнованиях Северо-Западного региона (заняв второе место, уступив петербургской команде «Маккаби»), «Университет» получил право играть в финале Кубка. Финал проходит в ноябре в г. Люберцы. Выиграв в подгруппе две игры (у московских команд, счет игр 5:2 и 5:3) и проиграв команде из Югорска (3:7), которая через 2 года, с 1996, стала играть в Супер-лиге России, «Университет» встретился в матче за 3-е место с клубом из г. Свердловска – УПИ-2 (дубль команды-мастеров супер-лиги УПИ) и обыграл их со счетом 14:0, став таким образом бронзовым призером Кубка России среди команд II лиги.

Также в ноябре «Университет» подал заявку во II лигу Северо-Западного региона. В этом же сезоне 1993/94 команда становится третьей после проведения четырех отборочных туров (принимало участие 12 команд Северо-Запада) и попадает в финал. В финальной пухлеке участвовало 6 команд. Два первых места давали право играть в I лиге. К сожалению, финальный тур не удался, «Университет» занял только 4-е место. Затем на протяжении двух сезонов 1994/95, 1995/96 годов, «Университет» участвует в Первенстве II лиги МРО Северо-Запад и занимает 4-е место (в соревнованиях участвовало 12 и 16 команд) в каждом розыгрыше.

Самым успешным выступлением во II лиге МРО Северо-Запад стал 1997/98 год. Команда заняла 2-е место в первенстве (участвовало 10 команд) и получила право в следующем сезоне играть в I любительской лиге России. Из-за невозможности финансирования команды в большом объеме (так как в I любительской лиге играли команды со всех регионов России, и игры проходили не по турам, как во II лиге, а по системе – игра дома, игра в гостях), «Университет» не смог принять участие в более престижной лиге. В связи с этим «Университет» вновь играет во II лиге МРО Северо-Запад сезона 1998/99 года. И снова становится четвертым (участвовало 10 команд).

На протяжении этого периода за команду играли: С. Титов, В. Петтай, А. Борисов (студенты лесоинженерного ф-та), А. Чекарев (математ. ф-т), С. Якин, М. Якин, В. Кубасов, А. Савкин (ПГС), Д. Михалев (историко-филолог. ф-т), С. Таламанов (эконом. ф-т), Ю. Тарасов, В. Якубовский, С. Зайцев, С. Богданов (члены спортивного клуба), Ю. Тарасов (вратарь), В. Петтай (нападающий) – неоднократно признавались лучшими игроками Первенства России Северо-Западного региона. Тренеры команды – Г. Колосов и С. Тарасов.

Стоит отметить, что на протяжении шести сезонов «Университет» успешно представлял карельский мини-футбол на российском уровне и оставил о себе хорошее впечатление. Это говорило о большом потенциале мини-футбольной команды «Университет», которая могла успешно играть рангом выше, чем II лига, но, увы ...

Команда «Университет» – родоначальник мини-футбола в Карелии. Мы привезли правила проведения соревнований по мини-футболу. Проводили семинары по судейству и правилам игры. И с 1994 года Федерации футбола РК и г. Петрозаводска стали проводить Чемпионат Республики Карелия и Первенство г. Петрозаводска по мини-футболу. Пропустив два сезона в Первенстве России, 1999/2000, 2000/01, команда «Университет» в 2001/02 году снова заявила на Первенство России, на этот раз в I лигу Северо-Западного региона. И дебют был успешным. Команда заняла 3-е место. В этот период цвета «Университета» защищали: вратарь – А. Касевич (ПГС), полевые игроки: М. Фадеев (математ. ф-т), Е. Трофимов, А. Афанасьев, В. Богданов (ЛИФ), И. Ключкин, Д. Сапов (ФТФ), А. Форманчук (СХФ), С. Якин, М. Якин, В. Кубасов, С. Титов (выпускники ПетрГУ). Тренеры команды – Г. Колосов и С. Тарасов.

В дальнейшем «Университет» участвует только в Чемпионате Республики Карелия и Первенстве г. Петрозаводска среди команд супер-лиги.

На протяжении 16 сезонов, с 1994 по 2009 год, «Университет» – неоднократный чемпион Республики Карелия и Первенства г. Петрозаводска, обладатель кубков Республики Карелия и г. Петрозаводска. С 2010 года по настоящее время «Университет» – призер чемпионатов РК и Первенства г. Петрозаводска. В 2011 и 2013 году «Университет» участвует в финале проекта мини-футбол в вузы («Серебряная лига») среди команд МРО Северо-Запада и занимает 6-е место. За команду выступали: вратари Н. Морозов, Д. Розов (математ. ф-т), полевые игроки А. Бархатов, А. Гладышев, В. Плакунов, И. Зайцев, А. Бондарь, В. Хазиахметов, Д. Кобокки (ЛИФ), В. Дружинин, Д. Калинин (эконом. ф-т), И. Тютюнов (математ. ф-т), Г. Гарибов (юридич. ф-т), А. Якубовский (истор. ф-т).

В 2013–2014 годах после объединения ПетрГУ и КГПА, команда участвует в Чемпионате Республики Карелия и Первенстве г. Петрозаводска и занимает 4-е и 2-е места соответственно.

Также сборная ПетрГУ становится участником проекта «Мини-футбол в вузы»: 1. «Золотая лига» – в отборочном турнире МРО Северо-Запад команда заняла 2-е место и получила право участвовать в финале Первенства России среди студентов. Финал прошел в мае в Москве и наша команда заняла 11-е место.

1. «Серебряная лига» в финале МРО Северо-Запад ПетрГУ занимает 4-е место (10 участников), проиграв в матче за 3-е место представителям В. Новгорода.

В составе команды: вратари Н. Морозов (математ. ф-т), Г. Бычков (Институт физкультуры), В. Дружинин, А. Полуниин (эконом. ф-т), А. Бондарь, А. Гладышев (ЛИФ), Н. Попов, Т. Корнышев, В. Филошкин, В. Петрушин, Д. Шутов, В. Лёдов (Институт физкультуры). Н. Морозов в отборочных турах МРО Северо-Запад – «Золотая лига» дважды признавался лучшим вратарём.

В дальнейшем команда планирует выступать в чемпионатах Республики Карелия, Первенстве г. Петрозаводска и российских студенческих соревнованиях по мини-футболу («Золотая и Серебряная лиги»).

### *Abstract*

Any successful sport in the Republic of Karelia has been, as a rule, derived from an amateur or student team, founded by a group of enthusiasts keen on their beloved sport. Karelian mini-football was generated by a team from Petrozavodsk University guided by teaching coaches from the department of physical training. During the period of its activity the team has achieved prominent results and is forward-looking in terms of its future development.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ ДЛЯ 1–6 КЛАССОВ

И.В. Короткова

*Средняя общеобразовательная школа № 3, г. Новый Уренгой*

*«Успешной и востребованной будет та школа, которая обеспечит сохранение здоровья, используя здоровьесберегающие образовательные технологии».*

Когда вы чувствуете боль где-то, вы невольно потираете именно эту часть тела, надеясь устранить болезненное ощущение. Народная мудрость гласит: «У кого что болит, тот о том и говорит». Итак, можно утверждать, что люди естественным образом предрасположены к самомассажу. Считается – чтобы получить хорошие результаты, массаж должен производить только квалифицированный специалист, однако существуют приемы, которые из-за их простоты и эффективности являются общедоступными и могут приносить неоценимую пользу. Приемы самомассажа взяты из древних методов лечения Тибета, Китая, Индии. Они при всей их непохожести имеют общую цель – привести в равновесие энергетический аппарат внутри человеческого тела.

**Су-Джок терапия** – ультрасовременная интерпретация акупунктуры, использующая кисти и стопы как дистанционное управление при лечении болезни. На кистях и стопах существуют независимые структуры соответствия телу, каждая имеет несколько размеров, поэтому стимуляция точек соответствия кистей и стоп будет излечивать заболевшие части тела.

### **Главные достоинства Су-Джок терапии**

1. Высокая эффективность – при правильном применении выраженный эффект часто наступает в течение минут, а если сегодня ваш день – даже секунд.

2. Абсолютная безопасность применения – неправильное применение Су-Джок не наносит человеку вреда, просто неэффективно.

3. Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

4. Доступность – метод достаточно один раз понять, затем использовать всю жизнь.

5. Простота применения – ваши руки и ноги всегда при вас, знания тоже.

Эффективность метода заключается в регулярном использовании данной технологии. Предлагаемые приемы, в общем, являются безвредными, однако всегда следует прислушиваться к собственным ощущениям для определения каких-либо противопоказаний.

Каким образом можно заставить детей заниматься регулярно самомассажем? Да только через игровую форму, и никак иначе. Я использую малые массажные мячи для воздействия на рефлексогенные точки ладони и стопы. В содержание каждого урока в его подготовительную часть входит комплекс упражнений, направленный на активизацию рефлексогенных точек.

**Несколько вариантов разминки: фронтальный и групповой** (здесь подключаю соревновательную мотивацию и командную), **для освобожденных детей – индивидуальный**. Например, *ходьба и бег*:

1. Сжать мяч сильно в ладони на 2 счета, расслабить ладонь на 2 счета. Поменять руки.

2. Вращать мяч вперед по кругу между ладонями к себе, от себя.

3. Переключать мяч из одной руки в другую. («Мельница» – вращение рук в разных направлениях с переключением мяча из руки в руку.)

4. Подбросить мяч вверх на 30–40 см одной рукой, поймать хватом снизу или сверху.

5. Подбросить мяч вверх на высоту до 1–2 м одной рукой, хлопнуть в ладоши под одной ногой (затем под другой), поймать двумя руками.

6. Подбросить мяч вверх на высоту до 1–2 м одной рукой, присесть, коснуться ладонями пола или сесть на пол с вытянутыми вперед ногами, встать и поймать мяч двумя руками.

7. Зажать мяч стопами. Подбросить мяч ногами вверх за спиной, развернуться и поймать мяч.

8. Мяч зажать подбородком, движение «каракатицей» (упор сидя сзади с согнутыми ногами) или «лошадкой» (упор на ладошки и стопы, руки и ноги двигаются поочередно).

Усложняю любое задание определенной постановкой стоп: на носках, пятках, внешней стороне стопы либо перекатами (с пятки на носок или наоборот) приставными шагами лицом в перед, боком; с захлестом стоп на ягодицы и т.д. Можно усложнить подачей свистка: один свисток – 1 раз, два свистка – 2 раза. Это надо оговорить до начала задания. Показываю упражнение очень четко, чтобы дети безошибочно смогли повторить. Такой вариант разминки использую на



программном материале «Баскетбол и волейбол», так как необходимо подготовить пальчики к более крупным мячам (травмоустойчивость которых всем известна, особенно на начальном этапе обучения).

На программном материале «Гимнастика» на *смене* использую следующие приемы, например:

1. Гладкой стороной кулака растираем подошву стопы от пятки к пальчикам, обратно ладошкой ритмичным движением в возрастающем темпе в течение 15 с либо 10–15 раз.

2. Косточкой указательного пальца выполняем дугообразное растирание вокруг лодыжки сначала вперед, потом назад, затем тоже движение, начиная его вблизи от лодыжки и медленно следуя вдоль внутреннего края стопы.

3. Косточкой указательного пальца растираем тыльную поверхность каждого пальца стопы.

6. Косточками пальцев растираем ритмичными движениями основание каждого пальца стопы.

7. Ребрами ладони растираем поперечный подъем стопы.

8. Катаем мяч от пятки к носочку и обратно, легко надавливая, затем круговые движения.

На *ладонке* – исходное положение любое: можно сидя на скамейке, лежа на мате, стоя в строю. Все зависит от того, какую цель в данный момент урока я хочу получить. Если это в начале урока, то использую в ходьбе – для возбуждения рефлексогенных точек.

Если в конце урока, то лежа на мате – для релаксации после нагрузки. Например:

1. Растираем – «моем» ладошки 10–15 с.

2. Пальчиками правой руки рисуем круг на ладони левой руки. Потом другой рукой.

3. Большим пальцем выполняем растирание всей ладони по направлению к пальцам.

4. Скрестим пальцы обеих рук. Подушечками пальцев правой руки выполняем растирание зоны, находящейся между сухожилиями пальцев левой руки, поднимаясь вверх от запястья.

5. Указательным и большим пальцем правой руки растираем каждый пальчик левой руки по бокам, потом с тыльной и внутренней поверхности, затем круговыми движениями от основания к кончикам.

Во время ожидания эпидемии гриппа использую для повышения иммунитета детей комплекс упражнений для рефлексогенных точек на *ушных раковинах*. Можно выполнять в начале урока, можно в конце. Использую фронтальный метод, либо работаю в парах, но тогда эмоциональная нагрузка возрастает (опять же играем). Каждое упражнение выполняем по 8–10 раз. Например:

1. «Раскатываем тесто» – растираем ушные раковины ладошками.

2. «Лепим пельмени» – прищипываем края ушных раковин от мочки по кругу к козелку.

3. «Лепим манты» – складываем ушки большим и указательным пальцами.

4. «Поздравляем» – тянем ушки вверх.

5. «Наказываем» – тянем ушки вниз.

6. Массируем козелок круговыми движениями большим и указательным пальцами.

7. Поглаживаем всю боковую поверхность головы от лица к затылку.

8. Ощущаем тепло, которое идет от горячих ушек.

✓ В любую эпоху и в любой стране люди пытались найти средства, чтобы лечить или, по крайней мере, облегчать наиболее распространенные заболевания.

✓ Регулярно и последовательно применяя на практике мануальные приемы, можно научиться помогать себе.

✓ Если выполнять профилактические упражнения постоянно, то они действительно помогают поддерживать себя в форме и предотвращать многие заболевания.

✓ Приемы массажа и зональной рефлексологии могут использоваться независимо друг от друга и приносить большую пользу. Можно добиться более эффективного результата, применяя хотя бы одно из направлений.

***«Грамотность в области здоровья является главным результатом обучения здоровью, так же как и состояние самого здоровья».***

### ***Abstract***

Effectiveness of this method lies in the regular use of this technology – the technology to apply Sujok therapy. People of all times and all countries have ever tried to find cures to heal or at least to appease most frequent diseases. Any person can learn methods of self-care by applying manual self-massage techniques regularly and consistently. When doing preventive exercises recurrently, they really help to keep fit and prevent many diseases.

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.Д. Корстин

*Нарвская Ваналиннская государственная школа, г. Нарва, Эстония*

В современной школьной государственной программе по физическому воспитанию есть раздел по ориентированию, который считаю очень нужным, так как он даёт возможность ученикам больше находиться на свежем воздухе. В наше время, когда дети очень много находятся в помещении, надо использовать любую возможность для того, чтобы они больше гуляли на улице. Чтобы проводить уроки по ориентированию, не обязательно выходить в лес. У нас недалеко от школы находится Тёмный сад – это историческое место, которое представляет собой парк, для отдыха и прогулок горожан. Прилегающие к Тёмному саду территории также пригодны для проведения ориентирования, площадь эта большая и граничит с рекой Нарова. Это место, где открывается красивый вид на две крепости – замок Большой Герман, который находится в г. Нарва, и Ивангородская крепость, расположенная на территории России, а между ними протекает река Нарова. Уже сам красивый вид местности даёт положительные эмоции при проведении уроков по ориентированию.

Самые младшие классы, в которых проводят уроки ориентирования, – это 4 классы. В 4–5 классах начинают преподавать ориентирование на местности по стрелкам. Рисуются простая карта местности – это карта Тёмного сада, где отмечены 5–6 пунктов, которые надо найти. Ученики делятся на группы по 3–4 человека, и даётся карта, где отмечены маршруты. Когда ученики находят пункт, направление к следующему пункту указывает стрелка. Стрелки могут находиться в разных местах: на деревьях, камнях, пнях и т.д. Пройдя весь маршрут, группа возвращается к месту старта. В следующий раз маршруты можно менять и у каждого найденного пункта дать задания, после выполнения которого группа двигается дальше. Во время прохождения маршрута можно бежать, идти шагом – это зависит от учеников, как они сами захотят. Тогда перед уроком надо разделить детей на группы «по интересам», которые будут преодолевать маршрут бегом или шагом. Задания, которые ученики должны выполнить при нахождении пункта, могут быть любые – это уже на усмотрение учителя. Например: определить стороны горизонта по деревьям; определить стороны горизонта по солнцу; узнать расстояние до определённого предмета с помощью шагов; измерить на глаз расстояние до определённого предмета; составить картинку из подручного материала; сделать из желудей любого зверя и т.д.

В 6–7 классах используем карты города, где находятся все здания и улицы, прилегающие к школе и Тёмному саду. На этих картах также отмечаются пункты, которые надо найти. Первый раз, когда класс выходит на улицу, учитель проходит маршрут вместе с учениками. Ученики сами пытаются найти пункты, а при необходимости учитель им помогает. В следующий раз ученики делятся на группы по 2–4 человека и самостоятельно проходят маршрут. Знания и умения ориентироваться по карте города дают ученикам в дальнейшем возможность ориентироваться по карте в незнакомом городе во время поездок и экскурсий.

В 8–9 классах используется уже карта местности Тёмного сада и его прилегающих территорий. На первых порах, давая карту с нанесёнными пунктами, можно отметить маршрут передвижения от старта до финиша. Первоначальная задача, которая стоит перед учениками при выходе на маршрут, это сориентировать карту с расположением местности. Ориентироваться помогает не только карта, но и объекты, которые там нанесены и присутствуют на местности. При ориентировании на такой местности нет необходимости пользоваться компасом, просто надо читать карту, искать там объекты, которые имеются на местности и находить пункты, расположенные около этих объектов. Первый раз учитель проходит маршрут вместе с учениками и помогает читать карту, и сопоставлять с объектами на местности, а также отвечает на все вопросы учеников, если кому-то что-то не понятно. После того как маршрут пройден и ученикам понятно, как пользоваться картой местности, даётся карта, на которой отмечены только пункты без маршрута движения. После нескольких уроков можно провести соревнование среди учеников класса «Кто быстрее преодолеет дистанцию». Если вначале можно учеников делить на группы по 2–3 человека, то в соревновании, каждый ученик проходит дистанцию самостоятельно. Победитель определяется по лучшему времени прохождения дистанции.

Прежде чем выйти на улицу непосредственно для проведения урока по ориентированию, независимо в каком классе, проводится подготовительная работа в школе. Это обычно делается перед

уроком в спортивном зале в течение 10–20 минут. Рассказывают, как определить стороны горизонта по деревьям, солнцу; как пользоваться картой, какой масштаб карты; как определить маршрут движения; как находить направление движения, как на карте обозначаются здания и другие объекты. Когда ученики уже теоретически освоили материал, то можно переходить к практическим занятиям на улице. На улице надо соблюдать меры предосторожности, так как ученики большей частью двигаются по маршруту без учителя.

Необходимо соблюдать следующие правила безопасности при проведении урока по ориентированию:

- объяснить, где находятся границы района ориентирования, и за эти границы не выходить;
- если не знаете, куда двигаться дальше, вернитесь обратно к месту старта и спросите у учителя, что не понятно;
- сообщить ученикам о наличии опасных мест на пути следования;
- опасные места должны быть обозначены на карте, например, обведены красным фломастером;
- на местности опасные места по возможности надо оградить или разметить, например, красно-белой лентой;
- учитель обязан дожидаться последнего ученика при прохождении маршрута;
- при возникновении, «нештатных ситуаций» сразу позвонить учителю и, если надо, сразу в полицию на номер 110 или в скорую помощь на номер 112. Сейчас почти у всех детей есть мобильные телефоны, и перед началом каждого урока надо напоминать номер учителя;
- у учителя должны быть все номера телефонов учеников, у которых есть мобильные телефоны, чтобы с ними можно было связаться при необходимости.

В заключение хочу сказать, что ориентирование на местности подходит для всех возрастов учеников школы. С помощью ориентирования можно укрепить здоровье учеников, так как данный вид школьной программы проводится на свежем воздухе. Также при занятиях ориентированием можно двигаться в посильном темпе для ученика: бегом, трусцой, быстрым шагом, обычным шагом, а всякое движение полезно для здоровья. Кроме всего прочего, ориентирование заставляет учеников думать, работать с картой во время движения. Также требует от учеников наблюдательности, активности, и всё это надо применять во время изменяющейся обстановки на местности. А самое главное, что ученики в наш век компьютеризации больше двигаются и находятся на свежем воздухе, укрепляя свой организм.

### ***Abstract***

Way finding activities allow spending more time outdoors. In 4th and 5th forms, during way finding activities we use ordinary terrain maps, compiled by the teacher, with directions from one checkpoint to another marked by arrows. In 6th and 7th forms, during way finding activities we use city maps with all buildings and streets adjoining the school and Tiomny garden marked. In 8th and 9th forms, we use a terrain map with all objects and marks. Before going outdoors for way finding activities, we hold a preparation meeting in the school building. This is typical in all forms. Students of all forms need to be familiarized with the safety rules during way finding lessons. Besides physical skills, active thinking, quick eye and active mindset are being developed too.

## УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО!

О.Н. Корстин, Л. Е. Цыганова

*Детский сад «ТАРЕКЕ», г. Нарва, Эстония*

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей независимо от вида их речевого дефекта. Особенно в детском саду, где каждый второй ребенок имеет проблемы с речью.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени.

Для речи обычно физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, регулируемого дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвует воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится произвольным и организованным.

Так, например, Катя, воспитанница подготовительной группы, в начале учебного года стала посещать логопедические занятия с целью постановки и автоматизации ряда звуков в речи (шипящие ,Р,Р',Л,Л'), развития мелкой моторики, речевого дыхания. Как и большинство детей дошкольного возраста, Катя дышала неправильно, поверхностно, то есть вдох и выдох. При таком типе дыхания, совершается за счет сокращения мышц, поднимающих и опускающих плечи и верхнюю часть грудной клетки. При таком слабом, поверхностном, дыхании работают только верхушки легких. Это означает, что организм получает недостаточную часть объема воздуха, на который рассчитаны легкие. К концу фразы голос Кати становился тише, дыхания не хватало, поэтому необходимо было научить девочку правильно дышать.

Логопедические занятия не давали ожидаемых результатов, так как из-за болезни ребенок не посещал занятия в детском саду. Было принято совместное решение подключиться учителю движения, так как он владеет техникой преподавания дыхательной гимнастики. В прошлом работала инструктором ЛФК в реабилитационном центре. Индивидуальные занятия с Катей проходили ежедневно с утра вместе с мамой. За основу взята гимнастика А. Стрельниковой, которая адаптирована к ребенку. На утренних занятиях ребенок за месяц научился дышать в течение 10–12 минут без остановки, выполняя по 576 вдохов. После дыхательной гимнастики, «расдышавшись», ребенок занимался с логопедом. И вечером дыхательные упражнения закреплялись дома с мамой. Заинтересованность родителей, а также внимание к проблеме ребенка, выполнение дыхательных упражнений вместе с мамой приводят к хорошему результату.

Первые успехи совместной работы стали заметны достаточно быстро. Во-первых, девочка меньше пропускала детский сад, соматически окрепла. Во-вторых, движения артикуляционного аппарата стали более уверенными, точными. В-третьих, поставленные звуки достаточно быстро были автоматизированы в спонтанной речи. В-четвертых, благодаря правильному речевому дыханию, речь стала выразительной, модулированной.

**Вывод.** Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом вредно влияет на организм и приводит к заболеваниям всей дыхательной системы. Дыхательная гимнастика успешно применяется для профилактики и укрепления мышц, участвующих в дыхательном процессе, регулируемых дыхательным центром головного мозга. Процесс дыхания поддается волевой регуляции.

К такому утверждению пришли специалисты детского сада логопед Л. Цыганова и учитель движения О. Корстин.

### Комплекс упражнений

1. И.п. – основная стойка – поворот головы вправо – активный вдох носом.  
И.п. – выдох произвольно, через рот.  
Поворот головы влево – шумный вдох носом.  
8 раз выполняем по 8 вдохов (64 вдоха).
2. И.п. – основная стойка – ноги на ширине плеч. Голову опускаем вниз – шумный вдох носом (как капля, которая капает с крыши).

И.п.– произвольный выдох через рот.

4 раза по 8 вдохов (32 вдоха).

Продолжаем без остановки. И.п. тоже только голову поднимаем вверх, нюхаем воздух.

И.п. – выдох через рот.

4 раза по 8 вдохов (32 вдоха).

3. И.п. на четвереньках (как киска). Поворот головы вправо, шумный вдох.

И.п. – выдох через рот.

И.п. – поворот головы влево, вдох.

И.п. – произвольный выдох через рот.

8 раз по 8 вдохов (64 вдоха).

4. И.п.– основная стойка – ноги на ширине плеч. Небольшой присед (как пружинка) шумный вдох носом.

И.п. – выдох через рот.

8 раз по 8 вдохов (64 вдоха).

5. И.п. – о.с. – руки перед грудью (как обнимают плечи). Правая рука к левому плечу, левая рука к правому плечу, в этот момент шумный вдох носом, итак восемь вдохов. Выдох произвольно через рот. 8 раз по 8 вдохов (64 вдоха).

6. И.п.– о.с. – руки на поясе.

Локти навстречу друг другу, шумный вдох носом.

И.п. – выдох. 8 раз по 8 вдохов (64 вдоха).

7. И.п. – о.с – руки согнуты в локтях, показать ладошки. Активный вдох носом, кисти в кулак. Выдох – разжимаем кисти.

8 раз по 8 вдохов (64 вдоха).

8. И.п. – о.с. – ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки тянуться к полу – шумный вдох носом. И сразу без остановки слегка прогнулись назад, руки обнимают плечи и снова вдох (как маятник). Выдох должен уходить после каждого вдоха. Счет по нижнему выдоху.

8 раз по 16 вдохов (128 вдохов).

### Методические рекомендации

1. Вдох шумный, резкий, носом, выдох произвольный через рот.
2. Упражнения можно делать стоя, сидя.
3. Вдох выполняется вместе с движением.
4. Счет только восьмерками.
5. Занятия проводятся индивидуально.

### Литература

Дошкольное воспитание. Формы оздоровления детей 4–7 лет.  
Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Интернет-ресурс.  
Л.С. Волкова, С.Н. Шаховская. Логопедия.

### *Abstract*

Child's speech is a major challenge in preschool institutions. It is known, that children lack usual physiological breath to speak. To speak and to read, they require more air and a constant air reserve, regulated by cerebrum's respiratory centre. The initial stage of shaping speech breathing skills imply will and conscience focusing on doing the required respiratory exercise. An experiment performed demonstrated, that a child's breath would normally be shallow. Our educational experiment required an individual approach and daily exercises respiratory gymnastics activities. The individual exercise was performed purposefully, with a specific sequence, to shape a correct respiratory skill. Also we partially applied search method, implying a connection between the child, the parents, the speech therapist and motion therapist.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ VI ВИДА СКК

Т. Н. Кравченко

*Средняя общеобразовательная школа № 8, г. Архангельск*

Спортивные игры должны соответствовать  
игрокам, а не игроки – играм!

*Михаэль Шоо*

Эффективность использования игр на уроках физической культуры очевидна. Игровая деятельность рассматривается как наиболее естественная деятельность у детей, с помощью которой ребенок познает мир путем активной реализации и присвоения структуры, норм, отношений, правил на всех уровнях человеческого познания: образовательном, культурном, личностном, социальном.

Игра в жизни ребенка занимает значительное место. Любой ребенок не может долго сидеть в одной и той же позе, он чувствует потребность в движении. Для ребенка самая большая радость в игре – это естественное удовлетворение в движении, общении, эмоциональном контакте с другими детьми, возможность проявить свои чувства, пополнить свой дефицит положительных эмоций. Также мы знаем, что подвижная игра влияет на физическое развитие растущего организма. Дети, играя, получают физическую нагрузку, даже не замечая. Между тем идет развитие основных физических качеств, таких как ловкость, координация движений.

Участвуя в подвижных играх, дети непосредственно и бурно переживают все события игры. Сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными ощущениями и эмоциями. Уже одно переживание игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, ожидание радости. Игра формирует личность ребенка. Чем разнообразнее информация от движений, поступающая в мозг, тем интенсивнее протекает его развитие, психическое и интеллектуальное. К.Д. Ушинский говорил, что в игре формируются все стороны души человеческой: ум, сердце, воля.

Для детей с ограниченными возможностями так же важно участвовать в игре, не быть созерцателем, а стать непосредственным участником. Учителю следует организовать игру, чтобы все учащиеся на уроке смогли принять участие в ней. Для этого необходимо учитывать многие факторы. Заболевания детей с двигательными нарушениями представляют собой комплекс расстройств центральной нервной системы, сопровождающийся нарушениями речи, координации движений, задержкой психического развития. Главный недуг – повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног, что приводит к нарушению двигательной деятельности в ходьбе и беге. Вследствие этого у детей возникают ограничения в передвижении, и это влечет за собой нарушения функций дыхания, кровообращения, быструю утомляемость, ослабленность мышечной системы и т.п. Основной проблемой в физическом развитии таких детей является нарушение координации. Они не могут сохранять долго устойчивое положение, выполнять упражнения в заданном темпе и с нужной амплитудой, так как согласовать движения различных частей тела им очень сложно. У детей возникают трудности на занятиях с использованием инвентаря, затруднены захват и удержание, ловля предметов и броски.

Несмотря на это, у каждого ребёнка присутствует естественное стремление к движению, занятиям физической культурой и спортом, самоутверждению. Здесь велика потребность совместной игры со сверстниками, друзьями, такими же детьми, как и они сами.

Подвижные игры являются самой приемлемой формой организации занятий для детей с двигательными нарушениями, эти игры должны быть адаптированы для таких учеников, тогда они благоприятно будут влиять на физическое, психологическое развитие ребенка.

1. «КЕРЛИНГ» – игра на основе керлинга, но в зале на полу.

Инвентарь: таблетки из мягких модулей, круги на полу.

Правила игры: с определенного расстояния на пол кладется «таблетка», игрок выполняет по полу прокат к центральному кругу. Ее необходимо разместить как можно ближе к центральному кругу, выигрывает тот, кто ближе всех расположит свою таблетку к центральному кругу. Правила начала игры, которая разыгрывается капитанами или учителем. Играют каждый энд по очереди. Если команды установили 7 эндов, то последний начинает проигравшая команда.

Можно:

- играть друг против друга, команда на команду;
- варьировать число «таблеток» от одного до четырех и более, главное, чтобы дети и учитель могли отследить, где находятся «таблетки»;
- уменьшать или увеличивать расстояние до круга;
- играть до установленного счета или на время.

2. «ВЫБЕЙ МЯЧ» – игра с мячами.

Инвентарь: обруч, футбольный мяч и любые мячи.

Правила игры: на пол кладется обруч, в него ставится футбольный мяч. Задача игроков выбить мяч из обруча своими мячами.

Можно:

- поточно попадать по мячу в обруче, выигрывает тот, кто попал или выбил мяч;
- выполнять броски с любого установленного расстояния;
- играть команда на команду, на чью сторону выкатится мяч из обруча, или усложнить, докатив бросками по мячу до определенного ориентира к противоположной команде;
- выполнять броски с различным диаметром мяча;
- менять центральный мяч в диаметре.

3. «ОЧИСТИ СВОЙ САД» – игра для двух команд, находящихся на своей половине с мячами.

Инвентарь: скамейка или сетка, мячи.

Правила игры: две команды располагаются на своей стороне площадки, в середине ставится скамейка или вешается сетка. Каждой команде дают по одному мячу, задача – перебросить их на сторону соперника, чтобы как можно меньше осталось их на своей площадке. Выигрывает та команда, у которой после остановки игры останется два мяча.

Можно:

- детей с наиболее сложными двигательными нарушениями расположить ближе к сетке или скамейке;
- увеличивать количество мячей каждой команде.

4. «ИГРА КУБА» – игра в паре, кто быстрее наберет 12 очков, выполняя броски в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: куб с цифрами, баскетбольное кольцо, табло для счета.

Правила: игроки по очереди выполняют броски куба с цифрами. Какая выпадает цифра, столько бросков выполняет игрок в баскетбольное кольцо, считая попадания. Броски выполняют по очереди, до набора 12 очков за попадания.

Можно:

- увеличить количество попаданий;
- выполнять броски со штрафного, с точек, увеличивая или уменьшая расстояние;
- играть команда на команду.

5. «ЛУНКИ» – в чей дом попадает мяч, тот водящий, берет мяч и выполняет бросок в любого участника игры.

Инвентарь: обручи на каждого участника, мяч.

Правила: дети до начала игры разбирают обручи (лунки), которые расположены друг за другом на полу, это их дома. Ведущий прокатывает мяч в направлении обручей, в котором мяч останавливается, тот автоматически становится ведущим. Оставшиеся дети разбегаются в разные стороны. Ведущий подбегает к своему дому, берет мяч, кричит всем стоп. Выполняет бросок по любому игроку, если попадает, ведущим становится этот ребенок. Если не попадает, то снова становится ведущим.

Можно:

- разрешить детям, в которых выполняют бросок, не сходя с места, уворачиваться от броска ведущего;
- придумать отработку длинного, короткого, «лилипутского» (пятка к носку), шага.

6. «ПЕРЕПРАВА» – с помощью двух матов дети переправляются на другую сторону площадки.

Инвентарь: гимнастические маты.

Правила: класс делится на команды, каждой команде дают по два мата. Определяют ориентир, до какого необходимо выполнять задание. Команда встает на один мат, перекидывает другой мат с правой или левой стороны, кладет его впереди и после этого перебирается на него, потом повторяет то же с другим матом, пока не доберется до намеченного ориентира.

Можно:

- поставить для участия всех детей в конкурсе на колени, для передвижения таким образом;
- прокатывать коляски на гимнастический мат;
- увеличить или уменьшить расстояние, заставить вернуться обратно, на место старта;
- взять не маты небольшие мягкие модули и по одному человеку сделать переправу.

7. «ПИОНЕРБОЛ» – обычная спортивная игра в волейбол, но внесены изменения, чтобы все дети с двигательными категориями могли участвовать.

Инвентарь: сетка, мяч.

Правила: дети располагаются на своей половине площадки, но дети в колясках с множественными двигательными нарушениями постоянно находятся в одной зоне (2, 3,4), остальные встают в свободные места. Игра проходит по правилам, когда очередь подачи доходит до ребенка в коляске, он ее выполняет со своего места.

Можно:

- уменьшить расстояние для подачи для тех, кто не в силах перебросить мяч за сетку;
- разрешить участникам команды помочь слабым. Ребенок в коляске подбрасывает мяч вверх, а второй отбивает его на сторону соперника;
- при игре в волейбол детям в коляске разрешить поймать мяч, а потом отбить его;
- посадить детей на стул или на пол, опустив сетку;
- организовать игру с двумя мячами, очко присуждается той команде, у которой на площадке одновременно окажутся два мяча. Подача с разных сторон осуществляется одновременно. Если вы принесли команде очко, вы остаетесь на подаче, проигравшая команда переходит, подачу осуществляет следующий игрок.

8. «ПОЙМАЙ КОЛОБОК» – игра с мячом.

Инвентарь: мяч, мягкие модули.

Правила игры: учащиеся располагаются по кругу, в центре водящий. Задача игроков перекачивать, перебрасывать мяч друг другу. Водящий старается задеть мяч или перехватить его. Если водящий коснулся мяча, то меняется местами с игроком.

Можно:

- поставить детей в определенную зону (обруч, мягкий модуль);
- дать детям мячи разного диаметра, несколько мячей;
- увеличивать или уменьшать расстояние между детьми;
- дать фитбольный мяч для водящего ребенка в коляске.

9. «БОЧЧЕ» – игра двух игроков или двух команд с мячами двух цветов, они должны подкатить свои мячи к мячу белого цвета, к джекболу, кто ближе.

Инвентарь: комплект мячей и разметка.

Правила игры: два игрока располагаются на линии, судья разыгрывает цвет мячей, у кого красный, тот первым выполняет бросок белого мяча-джекбола, после чего осуществляет бросок своего мяча, второй бросок выполняет соперник, следующий ход будет выполнять тот, у кого дальше остановится мяч от джекбола и так до выполнения всех бросков своего мяча. Победа присуждается тому, чей мяч или несколько мячей будут ближе к джекболу.

Можно:

- играть команда на команду;
- поставить джекбол на определенное место и подкатывать к нему мячи;



- колясочников подкатить ближе, чтобы им проще было выполнять броски;
- использовать мячики для большого тенниса, отметив их фломастерами или взять мягкие мячи, купленные в магазине игрушек.

10. «ЗАБЕЙ ГОЛ» – игра с мячом, с забиванием по мишеням.

Инвентарь: маты, мяч.

Правила: игра проводится с двумя командами. Каждой команде необходимо забросить в зоны соперника, в маты (большие корзины) мячом. Кто больше выполнит результативных бросков, тот победил.

Можно:

- выполнять только передачи мяча, с мячом бегать нельзя;
- сделать зону вокруг матов, в которую входить игрокам нельзя;
- оставить у матов охранников, предположим игроков на колясках, как вратарей;
- увеличить количество матов;
- увеличить число мячей.

### Литература

Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей/ А.А. Потапчук, Е. В. Ключкова, Т.Г. Щедрина: СПб, 2004.

Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет / Е.Н. Варенник. М.: ТЦ «Сфера», 2006.

Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя детского сада / М.Ф. Литвинова; под ред. Л.В. Руссковой. М.: Просвещение, 1986.

Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. М.: Просвещение, 1977.

Детский церебральный паралич: лечение в школьном возрасте: учебно-метод. пособие / Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной. СПб.: Издательский дом СПбМАПО; Издательский дом ЗАО «ХОКА», 2008.

Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / М. Шоо. Перевод с нем. Н.А. Горловой; ред. рус. текста Н.М. Назарова. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

### Abstract

The article features some action games for children with musculoskeletal disorders. All schoolchildren have a physical need for action and games. Also physically challenged children have a need for action games and doing physical training according to their physical abilities, not just act as passive observers. To grant such a possibility of participating in the educational activities and games to physically impaired children, we need to change the rules or to invent new games. Game activities do shape child's personality, evolve important locomotive skills and impact child's psychological development. An, what is most important, the child would display his (or her) will power in achieving the required goal and would actually achieve some positive result. Games afford opportunities to assert one, trust in one, and provide an emotion boost.

All the games suggested by the teacher must inclusive with regard to the participants – none of the children may be excluded, as we cannot substitute our children. Every child should have an opportunity to evolve and advance!

# **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Н. М. Курмаева**

*Калужский техникум электронных приборов, г. Калуга*

В свете внедрения федеральных государственных образовательных стандартов результатом освоения дисциплины «Физическая культура» являются не только знания и умения, но и обозначенные стандартом общие компетенции. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Формирование мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, выработке потребности в регулярных систематических занятиях и ведению здорового образа жизни – задача всего педагогического коллектива. С такой задачей не может справиться один педагог, гарантией положительных результатов может служить только слаженная сонаправленная работа всех сотрудников образовательного учреждения.

Потребности являются основной побудительной силой познания и практической деятельности человека; многие исследователи единодушны в том, что в комплексе проблем личности проблема мотивации является одной из важнейших. В связи с этим поиск путей создания педагогических условий для формирования устойчивых побудительных мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в процессе их занятий физическим воспитанием представляется актуальным.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

В нашем образовательном учреждении работа со студентами идет по нескольким направлениям: социокультурное воспитание, психологическое консультирование, профессиональное обучение, воспитание, в том числе и физическое. Основной же задачей считается качественное профессиональное обучение с использованием здоровьесберегающих технологий.

Своей главной задачей мы считаем комплексное физкультурно-спортивно-оздоровительное сопровождение участников образовательного процесса, формирование мотивации у обучающихся к систематическим регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Формирование мотивов и потребностей в занятиях физическими упражнениями предусматривает создание в образовательном учреждении условий для проявления внутренних побуждений к занятиям, осознание их студентами и дальнейшее саморазвитие обучающихся. При этом преподаватель должен стимулировать развитие мотивационной сферы системой продуманных приемов.

Наиболее важными факторами формирования мотивации являются:

- личность преподавателя физической культуры (тренера),
- организация и содержание занятий.

Одно из важных аспектов формирования личностных качеств у студентов – организация внеурочной деятельности по физической культуре, которая находит свое отражение в организации спортивных секций. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленного организационного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной (разумной) интенсивности.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся на факультативных занятиях спортивной направленности мы работаем по следующим направлениям:

- первичное и текущее обследование (антропометрическое обследование, тестирование уровня физического развития и развития физических качеств, анкетирование) обучающихся, занимающихся на факультативах;
- разнообразие занятий по факультативам «Спортивные игры» и «Шейпинг»;
- использование наглядно-обучающих элементов образовательного процесса по физической культуре;
- проведение внутри техникума спортивных мероприятий (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья);
- организация мероприятий и участие в соревнованиях, проводимых совместно с образовательными учреждениями регионального и муниципального уровня;
- привлечение обучающихся к подготовке и участию в соревнованиях различного уровня (муниципальный, региональный, федеральный).

В течение учебного года проводится ряд обследований и тестирований, направленных на изучение состояния здоровья обучающихся и определение уровня физического развития и развития физических качеств обучающихся. Проводятся эти мероприятия три раза в год (в начале учебного года, конце первого семестра и в конце учебного года), целью является определение интенсивности и сложности физической нагрузки во время факультативных занятий спортивной направленности. Адекватная нагрузка во время занятий физической культурой способствует оптимальной работоспособности обучающихся и, как следствие, обеспечивает положительный результат, видимый в довольно короткие сроки с момента начала занятий: будь то прирост мышечной массы, развитие силовой или скоростной выносливости, техника овладения игровыми видами спорта. Как известно, положительный результат является лучшим мотивом для продолжения данного рода деятельности.

Кроме физических тестирований проводятся также и психологические. В своей работе я использую: тест Мехрабиана на определение мотивации достижения; тестирование на определение уровня мотивации к обучению на факультативах «Спортивные игры» и «Шейпинг»; тестирование мотивов к спортивной деятельности (А.Н. Николаев). Данные методики позволяют оценить уровень мотивации обучающихся к факультативным занятиям спортивной направленности, узнать их интересы, наклонности.

Во время факультативных занятий используются различные методы и приемы для формирования следующих мотиваций к занятиям физической культурой:

- по созданию для обучающихся ситуаций успеха в процессе факультативных занятий – формирует мотивы достижения результата через удовлетворение потребностей обучающихся в признании и самоуважении;
- по активизации межличностных взаимодействий обучающихся внутри группы в процессе факультативных занятий – формирует мотивы достижения результата через удовлетворение потребностей обучающихся в социальных связях и признании. Принадлежность к группе сверстников, так называемая реакция группирования, – одна из важнейших социально-психологических потребностей подростков, и включенность в группу, разделяющую социально приемлемые ценности (например, в спортивную команду), резко снижает вероятность его вовлечения в асоциальную группу. Наличие сплоченной команды, где участники положительно относятся друг к другу и с удовольствием занимаются общим делом, – важнейшее условие ее эффективности. Это повышает мотивацию к участию в любых мероприятиях, проводимых в рамках этой работы;
- по созданию условий формирования у обучающихся навыков уверенного поведения – формирует у обучающихся мотивы социальных связей через удовлетворение потребности в самоуважении. Сформированность навыков уверенного поведения снижает вероятность приобщения подростков и молодежи к злоупотреблению психоактивными веществами. Уверенность в себе проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее ярко – в сфере межличностных отношений. Подбор методических приемов для данного компонента осуществлялся на основе применения тренинговых технологий формирования навыков уверенного поведения.
- по созданию условий, направленных на выработку у обучающихся умений самостоятельной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности, – формирует мотивы социальных связей через удовлетворение потребностей обучающихся в самоутверждении.

Все вышеперечисленные методики и приемы могут быть включены в любые части занятий на факультативах либо уроках физической культуры.

Кроме этого, в нашей работе используются метод круговой тренировки, соревновательный метод, игровой, методы оценки и самооценки и др.

В целях мотивации и создания образа престижности занятиями физической культурой активно применяются наглядно-обучающие элементы образовательного процесса.

Обучающую, воспитательную и побуждающую роль играют статьи, плакаты с информацией о негативном влиянии на здоровье и успешность в жизни курения и алкоголизма, наркомании, психологической зависимости от телевизора и компьютера и др. Регулярно обрабатываются и вывешиваются на стендах фотографии со спортивных праздников и соревнований. Ребята с удовольствием находят на фото себя и своих товарищей, обсуждают мероприятия и полученные результаты.

Все это формирует мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, а также представление о престижности занятий спортом и ведении здорового образа жизни.

В ГБОУ СПО «КТЭП» в течение учебного года проводятся различные мероприятия физкультурно-спортивной направленности – это соревнования по отдельным видам спорта (например, по шашкам, шахматам, настольному теннису, АРМ-спорту, легкой атлетике, волейболу, баскетболу), спортивные праздники «Веселые старты» и дни здоровья.

Такое многообразие спортивных мероприятий позволяет привлечь к участию большое количество обучающихся. Спортивные праздники создают высокий эмоциональный фон, положительную мотивацию к дальнейшим занятиям физической культурой, а разнообразие видов спорта, требующих различного уровня спортивной и физической подготовки, позволяет выбрать обучающемуся то направление, которое интересно и доступно именно ему.

Участие наших спортсменов в городских и областных соревнованиях способствует к формированию адекватной самооценки личности, осознанию себя и своего уровня физического и спортивного развития относительно других людей. В зависимости от уровня физического и спортивного развития студентов количество соревнований, в которых мы принимаем участие, каждый год разное. Стараюсь независимо от количества спортсменов в учебном году дать возможность ребятам поучаствовать в соревнованиях городского и областного уровня, чтобы заинтересовать их в дальнейших занятиях.

С целью выявления степени удовлетворенности организацией образовательного процесса в течение учебного года мной проводятся устные опросы и анкетирование обучающихся. Результаты диагностики показывают, что основными мотивами к обучению на факультативных занятиях спортивной направленности являются мотивы самоопределения и самосовершенствования, собственного благополучия и престижности занятий спортом, а мотив долга и ответственности выражен слабо. Это значит, что студенты занимаются физической культурой и спортом для себя, исходя из своих желаний и интересов, а не потому, что это необходимость и обязанность или долг перед кем-то. Студенты считают занятия спортом и ведение здорового образа жизни престижными и достойными гордости и уважения.

Сведения о количестве занимающихся (одних и тех же) на факультативах на начало и конец года представлены в таблице.

Учебный год	2009/10		2010/11		2011/12		2012/13		2013/14	
	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец 1-го полуг.
На факультативе «Спортивные игры»	19	18	16	18	10	8	12	12	15	15
На факультативе «Шейпинг»	12	13	10	12	18	18	20	21	18	18

Из таблицы видно, что состав занимающихся в факультативах спортивной направленности в течение года не меняется, а это значит, что удастся заинтересовать обучающихся и сформировать у них стойкую мотивацию к данным занятиям.

Умение работать в команде – одно из ключевых качеств личности, востребованное сегодня на рынке труда. Именно на учебных занятиях по физической культуре, осваивая такие виды спорта, как волейбол, футбол, баскетбол, формируются умения командной игры, командного взаимодействия. Командные игры являются эффективным средством формирования одной из основных черт личности – самооценки человека и оценки поведения людей с точки зрения моральных правил и норм.

Конкурентоспособная личность – личность, обладающая способностью к поведенческой саморегуляции, коммуникативной компетентности, профессиональному самоопределению.

Все вышесказанное подтверждает значимость физкультурно-спортивной деятельности в развитии обучающихся, формировании мотивации к развитию личности (умственное и физическое развитие взаимосвязаны).

### **Литература**

Васильев И.А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. М.: Мысль, 1991.

Горбунов Ю.Г. Социологические исследования вопросов физического воспитания студентов. ТиПФК. 1974. № 2.

Дмитриев С.В. Теория и технология образовательного развития при обучении двигательным действиям в сфере адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2008. № 1.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учеб. пособие. СПб: Питер, 2000.

Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 30-й научной конференции. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: СПб ГАФК, 2003.

### ***Abstract***

Motivation to physical activities – is a specific state of mind, focused on achieving an optimum level of physical stamina and fitness. We believe that our main task is to provide a complex athletic and health-promoting support to students and, what is most important, to shape students' motivation towards systematic recurrent P.T. and sports activities and healthy lifestyle. Organizing physical training activities during off-hours is a major aspect of shaping student personalities. Our sportsmen's participation in municipal and regional competitions contribute to shaping of adequate self-esteem of students, their understanding of themselves and their level of physical and athletic development.

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧАЮЩИХСЯ

М. П. Латкина, Л. Г. Черненко

*Средняя общеобразовательная школа № 23, г. Благовещенск*

За последнее время много изменений произошло в преподавании предмета «Физическая культура», но лыжная подготовка остается и является обязательной как в школьной программе, так и в программе Олимпийских игр и развивающим видом спорта в Амурской области и г. Благовещенске.

В настоящее время, как показывает практика, резко снизился интерес обучающихся и учителей физической культуры к лыжной подготовке, на что указывают многие факторы.

**Цель нашего исследования** – доказать, что единая система урочной и внеурочной работы при наличии необходимых условий для прохождения программы по лыжной подготовке в полном объеме будет способствовать повышению интереса, мотивации детей к лыжной подготовке и достижению высоких спортивных результатов.

Мы установили, что лыжный спорт – это радость, здоровье, долголетие. Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. В нашей стране лыжами заниматься готовы все, на что указывает Всероссийская акция «Лыжня России».

Анализ литературных источников показал, что на изучение раздела «Лыжная подготовка» базовой части отводится 12–16 часов. Она проводится на основе государственных программ, основная задача которой – обучение детей технике передвижения на лыжах и привитие интереса к данному виду спорта.

С целью обоснования эффективности проведения занятий по лыжной подготовке мы провели опрос по изучению мотивации учеников к занятиям физической культурой данного раздела, определили их физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние, сравнили спортивные достижения обучающихся, связанных с лыжной подготовкой.

Опрос проводился в начале и конце эксперимента.

Следует отметить, что если до эксперимента в экспериментальной и контрольной группах мотивация была на среднем уровне, то после эксперимента в экспериментальной группе мотивация стала соответствовать высокому уровню.

Увеличение мотивации мы связываем с влиянием экспериментального фактора.

В контрольной группе силы мотива остались на среднем уровне.

На втором этапе мы провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие две школы № 23 и 11 (возраст 14–16 лет).

В школах занятия по лыжной подготовке проводились в соответствии с учебной программой.

Отличие состояло в том, что ученики школы №11, расположенной в центре г. Благовещенска, изучали углубленно теоретический материал и отрабатывали практический на школьном стадионе, форма работы – экскурсия, прогулка.

Школа № 23, расположенная на окраине г. Благовещенска, для изучения данного раздела использовала необходимые рельефные условия местности района Моховая падь, а также внеклассные занятия на лыжной базе «Россия».

Изучение данного раздела в школе №23 представляет взаимосвязанную систему урочной и внеурочной работы.

С целью определения **физической подготовленности** учеников мы провели тестирование по программе «Президентские состязания».

Уровень физической подготовленности (экспериментальной и контрольной группы) практически не отличается и соответствует высокому и среднему уровню, что указывает на хорошую физическую подготовленность обучающихся школы № 11 и 23, не зависящую от уровня преподавания лыжной подготовки.

Для определения технико-тактической подготовки юных лыжников нами была использована шкала оценки качественной и количественной сложности отдельных компонентов соревнователь-

ных дистанций в оптимальном соотношении структурных элементов соревновательных трасс в зависимости от геоморфологических характеристик местности.

Обучающиеся экспериментальной группы в совершенстве владеют всеми техническими элементами, необходимыми для участия в лыжных гонках.

На это указывают высокие результаты (в экспериментальной группе) спортивных соревнований по лыжным гонкам среди общеобразовательных учреждений г. Благовещенска.

Обследования простудных заболеваний показали, что работа по развитию лыжного направления в общеобразовательном учреждении экспериментальной группы дала положительные результаты. Количество школьников, болеющих простудными заболеваниями, имеет тенденцию к уменьшению.

Таким образом, занятия лыжной подготовкой несут оздоровительный и закаливающий фактор, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Диагностика **эмоционального состояния** показала, что у учеников в экспериментальной группе преобладало восторженное и радостное настроение в процессе занятий лыжной подготовки и по окончании его.

### *Abstract*

Recent years have seen many changes in teaching «Physical training», but skiing is still a compulsory element in the school curriculum.

During our experiment, we established that skiing is enjoying one of the biggest involvement ratios in the Russian Federation.

To reveal the level of technical and tactical skills of young skiers, we have made use of the scale to assess qualitative and quantitative complexity of particular components of competition tracks, with an optimum ratio of track structural elements depending on terrain geomorphologic properties.

Diagnosis of emotional state demonstrated that skiing training is necessary in the school curriculum, because the students from the experiment group demonstrated gladness and joy both during skiing trainings and afterwards.

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.А. Латышева

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга*

Проблема формирования мотивации к учению рассматривается многими психологами и педагогами (А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п.) В процессе организации учебной деятельности мотивационная сфера школьника является одним из основных компонентов: только при наличии внутреннего желания и интереса к занятиям она будет эффективна.

Наряду с вопросами мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования у школьников устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности, поскольку в условиях преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи (она необходима для успешной трудовой деятельности).

Потребности в занятиях физической культурой меняются с возрастом (А.К. Маркова, Е.П. Ильин, Л.И. Божович). В младших классах потребности в движениях находятся на достаточно высоком уровне. С периода среднего школьного возраста выбирается и укрепляется основное ядро интересов (в том числе и школьных предметов). В средних классах у школьников возникает стойкий интерес к определенным предметам, он формируется по мере накопления знаний.

По данным В.Н. Пристинского и Н.А. Курьсько у большинства учащихся в старших классах снижается интерес к занятиям физической культурой (в качестве причин школьники называют следующие: отсутствие должного внимания со стороны учителя (13,3%); неудачное выполнение двигательного задания (73,3%); и только для 13% учеников такие причины отсутствуют). Если мотивация к повышению уровня своих физических качеств проявляется, то она актуализируется лишь при систематическом стимулировании со стороны учителя физической культуры (при создании соответствующих учебных ситуаций). Формирование устойчивого интереса требует постоянной стимуляции извне (со стороны классного руководителя, одноклассников, родителей).

Основная задача учителя на данной ступени – заинтересовать школьников, сформировать мотивацию к самосовершенствованию.

Обычные уроки физической культуры в большинстве случаев не позволяют решить данную задачу с должной степенью результативности. Возникает необходимость внедрения чего-то нового, нестандартного, необычного, того, что смогло бы мотивировать школьников к изучению и исследованию собственного организма. Фитнес-технологии, являющиеся на настоящий момент инновацией в школьных программах, могут оказать педагогам неоценимую помощь в решении данной проблемы, поскольку мотивация к занятиям во многом зависит от формы и содержания учебных занятий по физическому воспитанию, использованию популярных видов двигательной активности.

Сейчас существует множество направлений фитнеса: классическая аэробика, степ-аэробика, тай-бо, пилатес, аква-аэробика, развиваются новые виды, такие как тай-чи, фитнес-йога, различные виды восточных практик. Фитнес-индустрия не стоит на месте и постоянно предлагает своим клиентам что-то новое.

Уроки физической культуры, на наш взгляд, не должны следовать определенному шаблону: включение дополнительных разделов позволит значительно разнообразить их. Школьники должны иметь возможность познакомиться с разными оздоровительными системами, чтобы впоследствии у них была возможность выбрать занятие по душе.

Особое внимание хотелось бы уделить восточным практикам, таким как тайцзи-цюань, цигун, японская гимнастика. Они вызывают неподдельный интерес как у старшего, так и у более молодого поколения, становятся модными и популярными. Возникает мотивация стремиться к лучшему, достигать больших высот: быть гибкими, как йоги, сильными, как мастера восточных единоборств.

Стоит отметить, что названные направления не несут в себе никакой агрессии, это не отработка ударов руками и ногами, не схватки и не бои. Это, прежде всего, естественные движения и их комбинации, которые позволяют абсолютно свободно, гармонично перемещаться в пространстве и



чувствовать свое тело. На наш взгляд, при планировании уроков физической культуры нужно включать в них как отдельные упражнения, так и теорию, которая сможет заинтересовать занимающихся. Теоретическая часть урока для старших школьников в данном контексте является важной, поскольку предполагает ознакомление с историей того или иного направления восточных практик, и, прежде всего, с оздоровительной направленностью упражнений.

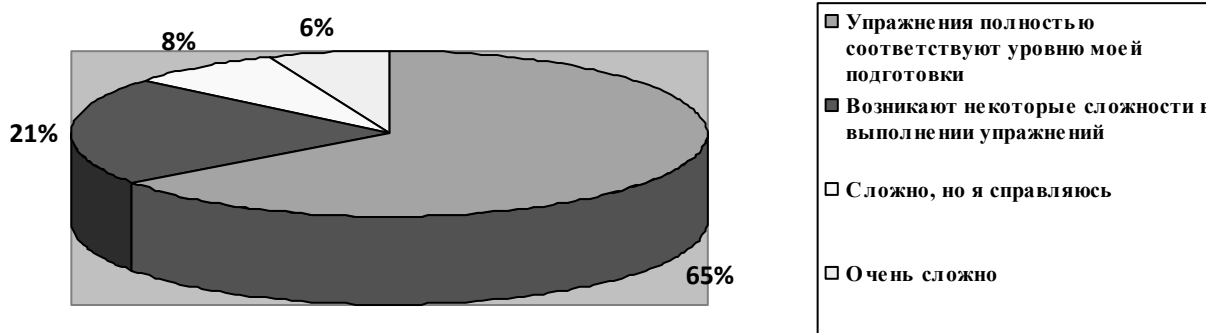
Приведем в пример одну из восточных систем оздоровительной направленности – японскую гимнастику. Упражнения, составляющие ее, возникли длительное время назад на базе карате, на их основе можно построить зарядку, но отличается техника выполнения: нагрузка создается за счет тонического напряжения мышц и не требует дополнительных отягощений. Каждое упражнение длится от 10 до 90 с (в зависимости от сложности), время упражнения постепенно увеличивается с ростом подготовленности занимающихся.

Японская гимнастика позволяет поддерживать тонус мышц, укрепляет связки и сухожилия, за счет чего снижается риск травматизма. Основное правило – умение концентрироваться на внутренних ощущениях и чувствовать свое тело (где возникает напряжение, какие мышцы работают, почему появляется дискомфорт и пр.). Данное умение необходимо для школьников, так как в большинстве своем, они не совсем представляют, какое влияние оказывает на их организм физическая нагрузка.

Включение в урок нестандартных элементов, например, самомассажа, положительно влияет на мотивацию. Прежде всего, школьники знакомятся с теоретическими основами: под воздействием самомассажа улучшается циркуляция крови в мышцах, усиливаются обменные процессы и выведение продуктов обмена и распада, поддерживающих патологическое состояние, улучшается снабжение клеток кислородом. Некоторые точки при самомассаже помогают улучшить самочувствие, снять симптомы укачивания, головной или зубной боли. Данная информация наверняка заинтересует школьников, что в дальнейшем повлечет самостоятельный поиск информации.

В уроке нами используются как традиционные упражнения различных видов аэробной направленности, так и силовые, а также стрейчинг и упражнения для релаксации. Что касается непосредственно упражнений, в своем исполнении они не представляют сложности. Доступность важна при формировании мотивации к занятиям: осознание того, что все на самом деле просто для понимания, играет значительную роль.

На диаграмме представлены ответы школьников на вопрос: «Насколько доступными, с вашей точки зрения, являются упражнения, представленные на уроке?».



В процессе проведения урока более 60% школьников отмечают простоту в повторении, естественность движений, что и вызывает интерес к дальнейшим упражнениям. Около 30% занимающихся говорят о некоторых сложностях, но с формированием двигательного навыка овладеть новыми движениями им становилось легче. У 6% занимающихся при выполнении упражнений возникают серьезные сложности, но учитель во время урока может предложить более простое упражнение для конкретного школьника, так как уровень физической подготовки занимающихся в группе различается.

Важным этапом формирования мотивации к самосовершенствованию является изучение собственных возможностей организма. «Карта физической подготовленности», включающая показатели физических качеств и состояние сердечно-сосудистой системы, поможет и учителям, и школьникам отслеживать динамику развития физических качеств, она отражает состояние физической подготовленности занимающихся. Особенно важны результаты в работе со старшеклассниками, поскольку интерес к собственному физическому состоянию вызывает множество вопросов:

- Почему у меня не получается то или иное упражнение? Что сделать, чтобы оно получилось?
- Как мне развить гибкость?
- Какие упражнения мне нужно делать для того, чтобы укрепить пресс, мышцы спины и пр.?

Карта физической подготовленности может включать, к примеру, задания, направленные на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину), на мышечную силу и выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лежа), на гибкость (наклон вниз из положения стоя на скамейке), на быстроту и скоростные способности (челночный бег). Состояние сердечно-сосудистой системы можно определить, измерив пульс в покое и после нагрузки.

«Карта физической подготовленности» может быть рекомендована и для самостоятельной работы школьников, в нее могут включаться другие двигательные задания. Все зависит от того, динамику какого физического качества необходимо проследить.

С нашей точки зрения, внедрение в урок физической культуры новых и нестандартных направлений оздоровления и возможность наглядно ознакомиться с собственными результатами позволит сформировать у школьников мотивацию к исследованию возможностей своего организма и в дальнейшем заботу о сохранении и укреплении своего здоровья.

### **Литература**

Божович Л.И. Проблемы формирования личности /Вступ. ст. Д. И. Фельдштейна. М.: Воронеж: НПО «МОДЭК»,1997. 352 с.

Григоренко В.Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования. Бердянск: Модем, 2003. 148 с.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для пед. ин-тов / М.: Просвещение, 1987. 187 с.

Китайский самомассаж (профилактика и лечение заболеваний). М., 1991. 48с.

Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1983. 96 с.

Пристинский В.Н., Курьсько Н.А. Психологические условия формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся средних и старших классов к занятиям физической культурой.

### ***Abstract***

The article tackles the problems of motivation towards physical training activities among high-school students, and is also considering creatively different areas of health-promotion, allowing to substantially diversify lessons and to shape students' motivation towards physical progress.

# ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» В ПРЕПОДАВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 1–4 КЛАССАХ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ПУТЕМ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**В.С. Меренкова, Е.Ю. Пономарева, Г.А. Севостьянова**

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец*

В практике преподавания физической культуры в школе ведется постоянный поиск новых видов двигательной активности, отличительными чертами которых являются: адекватность запросам и физическим возможностям современных школьников; разносторонность влияния на физические качества и формирование как можно более широкого спектра жизненно важных двигательных умений, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнерства и сотрудничества [1].

К таким видам двигательной активности можно отнести и фитнес-аэробику.

Разработанная в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направленная на укрепление здоровья младших школьников, их физическое и психическое развитие, примерная программа учебного модуля «Фитнес-аэробика» (1–4 классы) подготовлена для внедрения в образовательный процесс общеобразовательных учреждений г. Липецка (рецензент – д.п.н., профессор кафедры ТИМФВС ГОУ ВПО МГОУ, автор программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений А.П.Матвеев).

Примерная программа учебного модуля предполагает использование средств фитнес-аэробики в рамках третьего часа физической культуры в 1–4 классах. Данная форма позволяет сохранить основную программу курса «Физическая культура» и в то же время разнообразить ее современными фитнес-технологиями, что наиболее эффективно сказывается на результатах образовательного процесса.

В структуру фитнес-аэробики входят различные комплексы: атлетические, танцевальные, психорегулирующие и смешанного характера [3]. Объединяя упражнения в разные комплексы, можно воздействовать на все части тела, развивать необходимые физические качества. Фитнес-аэробика является «эффективным средством повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, пищеварительного аппарата, стимуляции обмена веществ (Андерсон Ненси, И.А. Анохина, Л.И. Богданова, А.А. Виру, Т.С. Лисицкая, Н.А. Романова, В.М. Смолевский, В.Ю. Сосина, В.С. Юрасова, Н.В. Яружный и др.). Многие зарубежные авторы под влиянием занятий аэробикой наблюдали улучшение функций аппарата дыхания» [2].

Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей школьного возраста [7].

Для коренного улучшения состояния здоровья детей необходимо комплексное решение наиболее актуальных вопросов организации охраны их здоровья с использованием новых технологий профилактики, диагностики, лечения и реабилитации. Высокая заболеваемость и инвалидность среди детей свидетельствует о том, что проблема охраны их здоровья переросла медико-социальный уровень (Баранов, 1999). В связи с этим дальнейшее ускорение разработки научных основ охраны здоровья детей и повышение их эффективности являются приоритетной проблемой, которая должна решаться на комплексной основе.

Культура бережного отношения к здоровью, умение и желание заботиться о нем у большинства школьников остаются на очень низком уровне, поэтому крайне важно уже в младшем школьном возрасте воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью.

Диагностика состояния здоровья сводится к показателям плановых медицинских осмотров, количеству пропущенных дней по болезни и не учитывает влияние на здоровье социальных, психологических факторов. Между тем результаты объективной всесторонней диагностики могут помочь вовремя заметить нарушения в физическом развитии младшего школьника и правильно составить программу оздоровления.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый

вред здоровью, и примеров этому каждый может привести множество. Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

В связи с вышеизложенным **цель настоящего исследования** состоит в выявлении специфики функционального состояния организма у детей младшего школьного возраста (учащиеся школ г. Липецка), занимающихся фитнес-аэробикой в рамках третьего часа физической культуры, как диагностического критерия по оценке эффективности внедрения программы учебного модуля «Фитнес-аэробика» в преподавание предмета «Физическая культура» в 1–4 классах в соответствии с ФГОС.

Для решения поставленных в исследовании цели и задач используются следующие **методы изучения специфики функционального состояния организма детей младшего школьного возраста:**

1. Оценка вариабельности кардиоритма младших школьников с помощью компьютерной программы Омега-М (оборудование для диагностики уровня функционального состояния организма) до начала проведения занятий по фитнес-аэробике в рамках третьего часа физической культуры и после.

2. Экспресс-диагностика уровня сформированности внутренней картины здоровья детей (Е.И. Николаева).

**Для родителей обследуемых детей:** социально-психологическая анкета для родителей «Здоровье моего ребенка», опрос родителей «Способы сохранения и укрепления здоровья», Экспресс-диагностика уровня сформированности внутренней картины здоровья взрослых (Е.И. Николаева).

Для более достоверного изучения особенностей функционального состояния организма детей младшего школьного возраста также будут проанализированы медицинские сведения, полученные от родителей и медицинских работников школы.

#### **Основные этапы исследования:**

1. Диагностика функционального состояния организма младших школьников до начала проведения занятий фитнес-аэробикой с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-М».

2. Экспресс-диагностика уровня сформированности внутренней картины здоровья детей младшего школьного возраста и их родителей.

3. Работа с родителями в рамках родительского собрания с целью их диагностики и психологического просвещения в сфере здоровья детей младшего школьного возраста.

4. Обработка полученных результатов.

5. Диагностика функционального состояния организма младших школьников после одного года проведения занятий фитнес-аэробикой с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-М».

6. Сравнительный анализ полученных в начале и конце учебного года результатов исследования.

Первый этап исследования предполагал диагностику функционального состояния организма младших школьников до начала проведения занятий фитнес-аэробикой с помощью компьютерной программы «Омега-М», которая позволяет провести статистическую обработку вариаций сердечного ритма человека.

В исследовании приняли участие 82 учащихся 1–4 классов. Средний возраст испытуемых составил  $8,5 \pm 0,6$ . Программно-аппаратный комплекс «Омега-М» предназначен для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основу метода положена новая информационная технология анализа биоритмологических процессов – «фрактальная нейродинамика». Срок службы не менее 3 лет. Изготовитель – научно-производственная фирма «Динамика». Данный метод являлся основным в процессе проведения экспериментального исследования.

Особенность исследования состояла в оценке вариаций сердечного ритма учащихся начальной школы как психофизиологического показателя их психологического здоровья. Это позволило, оценивая соотношения волн высокой и низкой частоты, описать функционирование вегетативной нервной системы, уровень напряжения систем регуляции или истощение регуляторных механизмов. Для регистрации ЭКГ производилось наложение электродов на руки испытуемых в области запястий, контактной площадкой с внутренней стороны. Испытуемый находился в состоянии покоя, в положении «сидя». У каждого испытуемого в процессе обследования было записано по 300 R-R интервалов, которые затем подвергались математической обработке с помощью программы «Омега-М».

Показатели функционального состояния рассчитываются по уникальным методикам математического анализа биоритмов организма. Все показатели были нормированы и приведены в процентах. Результаты исследования представлены в табл.

### Среднегрупповые показатели функционального состояния младших школьников

Параметры исследования	ЧСС	А	В	С	Д	Н
Младшие школьники	95,2±9,9	65,2±20	61,5±23,8	60,7±	63±13,2	62,6±17,1

*Примечание:* ЧСС – частота сердечных сокращений; А – уровень адаптации организма; В – уровень вегетативной регуляции; С – показатель центральной регуляции; Д – психоэмоциональное состояние; Н – интегральный показатель функционального состояния.

Нормативные границы показателей функционального состояния организма должны быть в пределах от 60 до 100 %. Как видно из табл.1, все показатели младших школьников, полученные в ходе экспериментального исследования, в пределах нормы. Показатели приходятся на нижнюю границу нормы, что может свидетельствовать о возможности снижения данных функционального состояния в стрессовой ситуации.

Именно поэтому внедрение учебного модуля «Фитнес-аэробика» в преподавание предмета «Физическая культура» в 1–4 классах в соответствии с ФГОС может оказать выраженное положительное влияние на здоровье младших школьников, при этом формируя адекватно режиму двигательной активности структурные связи между различными функциональными системами организма, зависящие от вида двигательной деятельности.

Теоретическую значимость работы следует рассматривать с позиций теории и методики физической культуры и непосредственного внедрения в педагогический процесс результатов научной работы, особенно для обоснования эффективности работы программы учебного модуля «Фитнес-аэробика» в рамках третьего часа физической культуры с младшими школьниками в общеобразовательных школах.

### Литература

1. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе: метод. пособие / А.Б. Лагутин. М.: Физическая культура, 2008. 144 с.
2. Левченко А.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета. Дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2001.
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. М.: ФиС, 1985. 63 с.
4. Национальная доктрина образования в Российской Федерации (одобрена постановлением Правительства РФ от 4 октября 2000 г. N 751). М., 2000. 34 с.
5. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования в условиях детского сада. СПб.: Детство-Пресс, 2013.
6. Программа для обучающихся 8–11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики / О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев. М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2011. 133 с.
7. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 297 с.
8. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сб. мат-лов междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2010. 292 с.

### Abstrac

This paper is devoted to the results of the examination of human body functional state of junior school students participating in the programme to implement a «fitness-aerobics» training module in P.T. lessons in 1st to 4th forms, under the FGES project, using the computer programme «Omega-M». It was revealed, that the levels of organism adaptation, vegetative and central regulation and psycho-emotional state of junior schoolchildren during the period before the start of particular activities had been below the lower limit of normal. Further activities will be focused on increasing the level of children's functional state and assessing the efficiency of the «fitness-aerobics» training module.

## **ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В.Е. Могилёв, Е.А. Ветошкина, А.Л. Крамаренко, В.В. Мезенцев, И.В. Иванцова**

*Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск*

В настоящее время олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой одну из инновационных форм организации целостного образовательного процесса в школе. В соответствии с идеями разносторонней и гармоничной подготовки школьников в программу олимпиады включаются две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре, как базовой ее части, так и вариативной.

Проверка теоретической подготовленности участников олимпиады осуществляется в форме тестирования, причем сложность заданий от этапа к этапу повышается.

Содержание практических заданий заключительного этапа ежегодно изменяется и в разные годы включало выполнение упражнений по разделам: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол)», «Преодоление полосы препятствий», «Спортивная ходьба», «Езда на велосипеде», «Плавание». В связи с этим участники заключительного этапа должны иметь разностороннюю физическую и техническую подготовку, а также психологическую устойчивость.

Порядок организации и проведения Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» предусматривает несколько этапов, каждый из которых является отборочным для последующего: школьный (5–11 класс, сентябрь–октябрь), муниципальный (7–11 класс, ноябрь–декабрь), региональный (9–11 класс, январь–февраль) и заключительный (9–11 класс, апрель).

В программу практического тура регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2014 году вошли испытания по разделам «Гимнастика» и «Легкая атлетика», а на заключительном этапе в программе были испытания по разделам «Гимнастика», «Баскетбол», «Легкая атлетика» и «Прикладная физическая подготовка», которая представляла собой полосу препятствий (320 м), состоящую из 3 кувырков вперед, стрельбы из мелкокалиберной винтовки, прыжков через нарты, бега по бревну, бега с палкой.

В 2013–2014 учебном году в Хабаровском крае были проведены диспансеризация и дополнительное инструментальное обследование школьников, участвующих в региональном и заключительных этапах. Были исследованы показатели физического развития: длина тела, масса тела, динамометрия правой и левой кисти. Показатели дыхания изучались на спирометре Microlor, с опцией оксиметрии – свыше 15 параметров. Психофизиологические показатели исследовались по результатам обследования на приборе «НС-Психотест» – ориентировочно-зрительно-поисковая реакция, простая зрительно-моторная реакция, реакция выбора, оценка внимания, помехоустойчивость и реакция на движущийся объект. Кроме этого, исследовались уровень адаптации к физическим нагрузкам, уровень и резервы управления, тренированности, энергетического обеспечения, психоэмоциональное состояние, суточный прогноз работоспособности и показатель биологического возраста. В целом оценивались физическое состояние и интегральный показатель спортивной формы на программно-аппаратном комплексе «Омега-С».

Такое комплексное исследование позволяло наблюдать за динамикой психофизического состояния, оптимизировать его и оперативно корректировать учебно-тренировочные нагрузки, подбирать средства восстановления организма школьников с учетом индивидуальных особенностей.

Первое обследование было проведено накануне регионального этапа (январь), в котором приняли участие 10 человек – 5 девушек и 5 юношей, из них учащихся 9 класса один человек, три десятиклассника и шесть выпускников школы. Данная группа была сформирована из участников, которые показали хорошие результаты на муниципальном этапе текущего года, а также из победителей и призеров регионального этапа прошлого года.

Антропометрические показатели сравнивали с разработанными нами региональными стандартами учащихся Дальнего Востока 7–18 лет. Было выявлено, что у большинства обследованных (7 чел.) показатели длины и массы тела относятся к среднему уровню, у двух – выше среднего, у одного – ниже среднего уровня. Практически у всех испытуемых выше среднего оказались показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), форсированный вдох и выдох, однако максимальная вентиляция легких выше должной была выявлена всего у четырех испытуемых.

Изучение психофизических показателей выявило хорошую ориентировочно-зрительно-поисковую реакцию (в среднем 4,3 балла), простую зрительно-моторную реакцию (4,1 балла), реакцию выбора (5 баллов) и реакцию на движущийся объект (4,1 балла). Несколько хуже оказались показатели внимания (3,9) и помехоустойчивости (3,7).

Обследование с помощью компьютерного комплекса «Омега-С» выявило следующие результаты (без испытуемой Ч., показавшей выпадающие из среднего уровня результаты). Уровень адаптации к физическим нагрузкам участников регионального этапа составил в среднем 78,5% (64–97% – 5 баллов). Тренированность в среднем оказалась на уровне 93,1% (83–100% – 5 баллов), в то время как резервы тренированности были существенно ниже – 81,1% (4,8 балла), с колебаниями от 59 до 97%. Достаточно высокими оказались уровень энергетического обеспечения (74,3% – 4,9 балла) и его резервы (82,9% – 5 баллов).

При анализе картирования биоритмов мозга у большинства обследуемых школьников зарегистрирован высокий уровень управления, отражающий их психоэмоциональное состояние на фоне тренировочных нагрузок и накануне ответственного старта (75,4% – 4,9 балла), а также резервы управления – устойчивости саморегуляции (72,6% – 4,7 балла).

По результатам первого обследования только у одной участницы регионального этапа (Ч.) был снижен показатель адаптации к физическим нагрузкам (34%), недостаточный уровень энергообеспечения (42%), спортивная форма соответствовала оценке 3 балла, при этом данные физического развития были достаточно хорошие: рост и вес среднего уровня, ЖЕЛ выше среднего (98% от ДЖЕЛ), динамометрия выше среднего, все показатели психомоторики на уровне 4 баллов (из 5 возможных).

Данные физического развития испытуемого Ш. имели средний уровень, а динамометрия кистей – выше среднего, однако при оценке показателей психомоторики выявлена значительная их неравномерность – при отличной реакции выбора и ориентировочно-зрительно-поисковой реакции отмечены лишь удовлетворительные показатели внимания и помехоустойчивости. Изучение данных на комплексе «Омега-С» выявило достаточно высокий уровень адаптации к физическим нагрузкам (78%), тренированности (91%), энергообеспечения (76%) и психоэмоционального состояния. При этом существенное превышение уровня тренированности над уровнем адаптации (на 13%) свидетельствует об определенной напряженности процессов адаптации. По результатам психотеста у этого школьника можно отметить наличие небольшого психоэмоционального стресса.

Результаты выступления этих школьников (Ч. и Ш.) на региональном этапе вполне согласуются с данными диспансеризации – эти школьники показали результаты хуже прошлогодних и не прошли отбор на заключительный этап. В связи с тем что каждый из обследованных занимается спортом, были даны рекомендации по коррекции тренировочного процесса.

Пять школьников – трое девушек и двое юношей – по результатам всероссийского рейтинга стали участниками заключительного этапа, который прошел в апреле в г. Якутске. Наблюдение за их состоянием проводилось в марте (во время учебно-тренировочных сборов) и апреле (накануне заключительного этапа).

По антропометрическим показателям трое школьников этой группы относились к среднему уровню, один оказался выше среднего (занимается баскетболом в школьной секции) и один ниже среднего (кандидат в мастера спорта по спортивной акробатике). Показатели силы кисти у четверых были выше среднего, у одного – средние. Исследование системы дыхания показало, что жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у всех испытуемых выше среднего уровня и высокая (101–111% от должной), форсированный вдох у всех школьников превышает должный уровень (109–120%), а форсированный выдох несколько ниже (97–104%). Максимальная вентиляция легких у двоих испытуемых оказалась выше должной (105%), оба школьника стали победите-

лями и призерами заключительного этапа. Следует отметить достаточно высокое содержание кислорода в крови (96,5–98,4%) у всех обследуемых.

Психофизические показатели участников заключительного этапа изменялись на разных этапах обследования. Ориентировочно-зрительно-поисковая реакция (ОЗПР) у 4 человек составила 4 балла, у одного (победителя заключительного этапа) – 5 баллов. При этом у всех обследованных отмечено улучшение данного показателя по мере приближения основных соревнований. К заключительному этапу также у всех школьников несколько улучшилась простая зрительно-моторная реакция и составила в среднем 4 балла. Практически у всех зарегистрирована отличная реакция выбора, за исключением одной школьницы.

Анализ показателей внимания и помехоустойчивости не выявил закономерностей их изменений на различных этапах подготовки – у 4 человек внимание к третьему этапу несколько снизилось, что, по-видимому, связано с волнением и переездом.

Анализ данных, полученных на комплексе «Омега-С», показал высокий уровень адаптации испытуемых к физическим нагрузкам и уровень тренированности организма, колебания не выходили за пределы отличных и хороших оценок, а также выявил некоторые закономерности в динамике сдвигов.

Показатели уровня адаптации к физическим нагрузкам у всех испытуемых в марте несколько снизились (5–18,5%), а к моменту отъезда на заключительный этап (апрель) повысились (6–16%). При этом аналогично изменялся интегральный показатель спортивной формы – во втором обследовании (март) снижение составляло 3,9–19,4%, а на третьем (апрель) зарегистрировано повышение на 7,8–19,7%, за исключением одной школьницы, у которой «спортивная форма» к заключительному этапу оказалась без изменений.

Суточный ритм психоэмоциональной и физиологической активности у 4 обследованных повышался к апрелю, при этом у них отмечены четко выраженные пики снижения работоспособности в 6 и 9 часов (кортизоловый) и в 15 часов (инсулиновый).

Изучение гистограммы вариационного анализа выявило у троих обследованных преобладание парасимпатического влияния на ритм сердца, у двоих отмечено «вегетативное равновесие». Анализ спектрограммы выявил у одной школьницы смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела.

Результаты вариационного анализа кардиоритмограммы второго обследования выявили у двоих школьников состояние функционального напряжения, проявляющееся мобилизацией защитных механизмов, к третьему обследованию состояние нормализовалось.

Нейродинамический анализ показал достаточно высокое сопряжение аэробных и анаэробных путей энергообеспечения. При картировании биоритмов мозга были выявлены достаточно высокие уровни психоэмоционального состояния испытуемых с незначительными колебаниями в динамике в периоды обследования.

Таким образом, показатели психофизического состояния 4 школьников можно считать оптимальными. Исключение составляла одна школьница, у которой показатель «спортивной формы», психоэмоциональной и физиологической активности, остался стабильно сниженным (на уровне учебно-тренировочных сборов), а последнее обследование выявило истощение регуляторных систем, снижение энергообеспечения и резервов управления, что свидетельствовало об отрицательном прогнозе уровня работоспособности. Также произошло существенное снижение реакции выбора к заключительному этапу (на 24%). Это согласовывается с весьма средними результатами, показанными ею во всех конкурсных испытаниях заключительного этапа.

Выступление школьников Хабаровского края на заключительном этапе Всероссийской олимпиады можно признать весьма успешным. Одна школьница, учащаяся 9 класса, вошла в число победителей, 2 выпускника средней школы стали призерами. При этом следует отметить, что 30% результата приходится на долю теоретического конкурса, поэтому при сопоставлении данных диспансеризации мы ориентировались на данные практического тура. Необходимо отметить, что на окончательный результат еще одного участника, который оказался в итоговой таблице в середине рейтинга, повлияло весьма неудачное выступление в теоретическом туре, при этом он в практических испытаниях оказался выше одиннадцатиклассника, который попал в число призеров.



Результаты всех исследований оперативно анализировались и доводились до сведения педагогов, осуществляющих подготовку школьников, давались индивидуальные практические рекомендации по организации восстановительных мероприятий, витаминизации, оптимизации тренировочных нагрузок и психологической подготовке.

Таким образом, комплексное исследование динамики психофизического состояния школьников на различных этапах Всероссийской олимпиады и в процессе подготовки к ним позволяет в целом оптимизировать психофизическое состояние участников олимпиады, оперативно корректировать учебно-тренировочный процесс, определять прогноз и направление дрейфа спортивной формы, дает дополнительные ориентиры педагогам в процессе отбора школьников для участия в «олимпиадном» движении.

### *Abstract*

In 2014 in Khabarovsk region, we organized clinical examination and supplementary instrumental examination of school students, participating in the regional and final stages of school student competition in «Physical training». In general, their physical status and integrated index of athletic shape were examined, using the hardware-and-software «Omega-S» complex. This complex examination of psycho-physical status dynamics during various stages of the National (All-Russia) Competition allows optimizing in general the psycho-physical status of competition participants, to correct academic and training situation swiftly, to establish forecasts and directions of athletic shape drift, and provides additional landmarks for teachers during selection of students for the participation in the «school competition» movement.

# ИГРА «БРЕНДБОЛ» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Муони, С.Г. Романченко, А.А. Иванов

*Средняя общеобразовательная школа № 29, г. Петрозаводск*

Игра является одной из ведущих в деятельности у детей. В младшем школьном возрасте – это, как правило, подвижные игры с элементами спортивных, а в старших классах – спортивные игры. Игры на уроках физической культуры делают их более эмоциональными и интересными.

Мы хотим рассказать вам об игре «Брендбол». Эта игра чем-то похожа на «Бейсбол» и «Русскую лапту». Она очень популярна в школах нашего города. В «Брендбол» любят играть ученики всех классов. Мы рекомендуем начинать эту игру с 3-го класса. В нее с удовольствием играют даже 11-классники. Эта игра развивает такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, меткость. Ее можно использовать в качестве разминки в подготовительной части урока; в основной части, увеличивая продолжительность игры, для развития быстроты, повторения элементов метания мяча и даже развития выносливости. В старших классах, при проведении игры в зале, вместо теннисного мяча лучше использовать мягкий поролоновый мяч. По этой игре можно проводить соревнования, при этом должно быть 2 судьи, один, чтобы следить за игрой и ловцом, а другой – считать очки.

Как и любая подвижная игра, «Брендбол» не только развивает двигательные умения и качества, но и способствует формированию УУД.

Познавательные УУД направлены на освоение правил игры, построение определенных логических действий для достижения желаемого результата.

Регулятивные УУД. Игра развивает умение планировать деятельность, прогнозировать результаты своих действий, оценивать свои действия (бросил мяч не в руки «ловцу», в результате команда бегунов заработала много очков, это видят все участники игры и могут сделать правильный вывод, скорректировать дальнейшие действия и не допускать таких ошибок).

Личностные УУД. Включают соблюдение правил всеми участниками игры, честность, мотивацию на достижение результата, в том числе и командного; готовность адекватно принять любой результат своей деятельности.

Коммуникативные УУД. Игра учит взаимодействию в команде, правильному распределению функций между игроками (например, учащиеся должны понимать, что «главным ловцом» должен быть тот, кто может хорошо ловить мяч, если таких учеников несколько, то они должны уметь договариваться и в процессе игры меняться местами). Осуществляя взаимный контроль, дети следят за выполнением правил игроками другой команды. Навык сотрудничества и взаимопомощи также формируется в этой игре. Например, более опытный игрок подсказывает товарищу по команде способы более успешной деятельности, предложив перейти в другое место, чтобы проще было ловить мяч или чтобы мяч ловцу лучше бросить, чем бежать и передавать в руку.

Таким образом, мы видим, что игра учит соблюдать правила, оценивать игровую ситуацию, что-то менять в своих действиях для достижения наилучшего результата. Все эти умения необходимы и в повседневной жизни.

## Описание игры

*Место проведения:* спортивный зал, любая ровная площадка.

*Инвентарь:* теннисный мяч, бита (любая), ориентиры для обозначения «баз» (резиновые коврики, конусы или можно обозначить любым другим способом). Секундомер, свисток для судьи.

*Участники:* в игру играют 2 команды по 10–14 человек (можно и меньше),

1-я команда – «бегуны» (они находятся за полем), 2-я команда – «ловцы» (находятся в поле).

*Продолжительность игры:* игра длится по времени: каждой команде дается 5–10 минут, затем команды меняются местами.

*Начисление очков:* каждый бегун, пробежавший через все 5 «баз», вернувшийся за поле приносит команде 1 очко. Если же бегун успел пробежать полный круг после своего удара, то он приносит команде 5 очков. Если бегуны в результате удара дают «свечу», то у их команды **вычитается** 5 очков.

*Результат игры:* побеждает команда, набравшая больше очков.

### Подготовка к игре

Обозначаем «базы» по боковым линиям волейбольной площадки. Например: 1 «база» – линия нападающего удара со стороны «бегунов», 2, 3 «базы» – на углах противоположной лицевой линии, 4 «база» – на линии нападающего удара напротив 1 «базы», 5 «база» – финиш. Место «главного ловца» находится в поле внутри площадки, например, за линией трехочкового броска. Линию трехочкового броска можно сделать штрафной линией, за которую должен улететь мяч при ударе. На улице можно просто провести штрафную линию на площадке в зависимости от уровня подготовки играющих.

«Бегуны» выстраиваются за полем на лицевой линии волейбольной площадки, на безопасном расстоянии от бьющего игрока.

Команда «ловцов» встает произвольно на всей площадке в поле и за его пределами. «Главный ловец» занимает свое место.

Задача «бегунов» – выполнять хорошие удары и как можно быстрее пробежать через все «базы».

Задача «ловцов» – быстро поймать мяч в поле или за его пределами и точно передать его «главному ловцу», чтобы задерживать движение «бегунов» по «базам».

**Начало игры:** включается секундомер и дается свисток.

Первый «бегун» сам подбрасывает мяч и выполняет удар битой. Если удар выполнен успешно, то он начинает бежать по «базам» по периметру площадки. В это время игроки, стоящие в поле («ловцы»), должны поймать мяч и передать его «главному ловцу». Поймав мяч, «главный ловец» должен встать на свою «базу». Как только это произойдет, судья дает свисток. Все бегущие должны остановиться. «Бегуны», не успевшие добежать до «базы» до свистка, должны вернуться на предыдущую «базу» и ждать там следующего удара игрока своей команды. «Главный ловец» может не отдавать мяч «бегунам», пока все они, находящиеся в поле, не вернуться на предыдущие «базы». Если же он отдал мяч раньше, то «бегуны» вправе выполнить очередной удар и начать передвижение не с «базы», а с того места на площадке, где они находились при выполнении удара. За возвращением «бегунов» на предыдущие «базы» должен следить «главный ловец».

Если удара не произошло (игрок промахнулся или мяч упал перед штрафной линией, или дал «свечу», судья дает свисток, т.е. никому бежать нельзя), то «бегун» идет на 1 «базу» и ждет удара следующего игрока и т.д. «Бегуны» могут сами подбирать мяч, если он упал близко и возвращаться за поле для удара. На любых «базам» может оказаться сразу несколько «бегунов», которые ждут хо- рошего удара.

Если игроков в команде мало (5–7 чел.) и удары были неудачными, так, что никто не успел вернуться за поле, то последнему оставшемуся «бегуну» дается право «три руки». Он может выполнить три удара, пока кто-то не вернется за поле. Последний «бегун» не должен убежать по «базам» пока кто-то не вернется. Если же за эти три удара никто так и не вернулся, то все «бегуны» с «баз» возвращаются за поле, не принося команде очков. Игра продолжается до истечения времени.

### Правила игры

1. Удар считается выполненным успешно, если мяч улетел за штрафную линию (можно использовать линию трехочкового броска, линию нападающего удара). Если удар не получился, то «бегун» сразу идет на первую «базу». При этом «бегуны» могут сами подбирать мяч в поле и вернуться за линию удара (игра идет по времени, надо делать все быстро).

2. После удара мяч может касаться стен и потолка за пределами штрафной линии. В зале боковые ауты не используются.

3. «Ловцы» не должны стоять на 1–5 «базам» и мешать «бегунам».

4. «Бегуны» не должны после удачного удара касаться мяча, ловить, когда «ловцы» передают его друг другу, и т.д. Если мяч случайно попал в «бегуна», то это не считается ошибкой.

5. Если мяч «главному ловцу» передали неточно, и он улетел за поле к «бегунам», то «бегуны» не должны его брать, а «главный ловец» (или другой «ловец» из команды) должен бежать за поле, там подобрать мяч и передать «главному ловцу».

6. Если «бегуны» нарушают пункты 4 и 5, мешают «ловцам», то можно дать свисток. Это не позволит «бегунам» продолжать движение и нарушать правила.

7. «Свеча» – это когда мяч «ловцами» пойман с лета, т.е. он не коснулся пола, стен, потолка. Дается свисток. При этом «бегунам» передвигаться по «базам» нельзя. У команды «бегунов» вычитается 5 очков.

8. «Бегуны» должны пробежать через все 5 «баз» по порядку.

9. «Бегуны», не успевшие добежать до «базы» (кроме первой) после свистка судьи, возвращаются на предыдущую «базу». За этим могут следить сами игроки команды «ловцов».

10. «Главный ловец» не должен отдавать мяч «бегунам», пока все не вернутся на предыдущие «базы».

11. При проведении игры на улице после удара мяч должен упасть за штрафной линией в пределах боковых линий площадки (как в «Лапте»). Прямо можно бить далеко. При этом «ловцы» могут располагаться за пределами поля.

#### ***Варианты:***

Можно увеличить время игры, проводить несколько раз смену команд, при этом очки суммировать (например, 2 тайма по 5–10 минут). Этот вариант хорошо подходит для улицы.

Для удобства подсчета очков на уроке (если нет помощника) можно начислять только по 1 очку, за «свечу» тоже отнимать 1 очко. На соревнованиях лучше использовать предложенную выше схему начисления очков.

При проведении соревнований по «Брендболу» в команде должно быть 12 участников (например, 6 мальчиков и 6 девочек, возможны и другие варианты в зависимости от наполняемости классов).

Можно увеличить или уменьшить расстояние между базами в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Желаем удачи!



#### ***Abstract***

Playing games at P.T. lessons makes the lessons more emotional and attractive. We would like to present the «brandball» game, which is similar to baseball. Brandball is beloved by students of all forms. We recommend starting playing this game from the 3rd form. This game allows to develop such locomotive skills, as quickness, dexterity, marksmanship and stamina. Competitions can be held in this game. This game requires a flat playground outdoors or a gym, a tennis ball, a bat and landmarks to mark «bases». The game is divided in time periods. In higher forms (high school), when playing in a gym, it is better to use soft foam ball instead of tennis ball. There are two teams playing (one in the field, and the other out of the field – after a certain period of time they should change positions). The team to win is the one have made more homeruns over the whole playground perimeter after ball strikes.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Г.М. Панфилова, О.С. Лыкова,

*Гимназия № 25, г. Курск*

На наш взгляд, физкультурно-спортивная сфера – это та среда, в условиях которой возможно наиболее полное (при грамотном руководстве педагога) и гармоничное развитие школьника и становление его как личности. Всероссийская олимпиада школьников по названному предмету школьного цикла реализует в своем содержании основные разделы образовательной программы по видам спорта, поэтому достичь высоких результатов в этих состязаниях могут только всесторонне подготовленные и развитые школьники, непрерывно стремящиеся к самосовершенствованию (программа олимпиады изменяется ежегодно).

Для того чтобы оценить влияние олимпиады на становление личности, необходимо вспомнить о психологических аспектах становления личности в подростковом возрасте. К основным тенденциям личностного развития подростка относят [4]: осознание взрослости, стремление доказать свою самостоятельность; увлечение всем новым, необычным, стремление все попробовать, во все включаться лично; расширение круга общения и усиление значимости мнения друзей при относительном снижении авторитета взрослых; усвоение кодекса товарищеской чести, морали равенства против морали послушания; активизация самоанализа, самосознания, самооценки и попытки выработать у себя желаемые качества; появление кумиров, идеальных образов; выстраивание механизма саморегуляции в виде цепочки взаимосвязанных факторов: самосознание – самооценка – самовоспитание; учет интересов другого человека.

Из описанного выше вытекает ясный, четко прослеживающийся вывод: становление человека как личности определяется внешними социально-психологическими условиями жизни, преломляемыми через его внутренние условия – природные задатки, однако стоит различать понятия «личность» и «субъект» в их содержательном аспекте. В обиходе субъект противопоставляется объекту как носитель активности (субъект активен, объект пассивен). Личность характеризует человека с точки зрения его отношений с обществом, то есть является социальным качеством. Субъект же описывает человека наиболее широко, раскрывает единство его социальных, природных, индивидуальных качеств. Человек как субъект, по С.Л.Рубинштейну, есть распорядитель собственных духовных и физических сил [5]. Отсюда рождается термин «субъектность» как интегральная способность выстраивать жизнь в соответствии с собственными целями и ценностями и рассматривается как основа личности [2]. Таким образом, личность – «субъект социальных отношений» [1]. Это понятие является частью более широкого термина «субъект». Только обладая субъектностью, человек (подросток) может совершенствоваться, ставить цели и достигать их.

Возвращаясь к целям общеобразовательного процесса в школе, стоит сказать о том, что данное учреждение, принимая ребенка на обучение, обязуется заботиться и о его воспитании, что предполагает научение его базовым социальным навыкам, проще говоря – активизирует процесс социализации. На наш взгляд, Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляется средством, способным наиболее полно охватить все аспекты развития ребенка – нравственный, физический и интеллектуальный. Она включает несколько этапов: первый (школьный), второй (муниципальный), третий (региональный) и заключительный (всероссийский). Каждый из них представляет собой совокупность заданий, среди которых обязательное место занимают теоретические испытания, легкая атлетика и спортивная гимнастика, к вариативным видам относят спортивные игры, плавание и другие [6].

Таким образом, олимпиада по данному предмету носит действительно всеобъемлющий в рамках образовательной программы, а иногда и превосходящий ее, характер.

Касательно личностного аспекта этого вида состязаний, во-первых, борьба по правилам, уважение к соперникам, взаимопомощь при подготовке к олимпиаде приучают подростка анализировать собственные и чужие действия, видеть и предотвращать ошибки, находить компромисс, создавать рабочую обстановку.

Во-вторых, регулярные физические нагрузки способствуют формированию волевых качеств школьника (дисциплинированность, ответственность, способность преодолевать собственный страх и высокие физические нагрузки и т.д.) [3].

В-третьих, сложные по координации и содержанию физические упражнения способствуют развитию памяти (в том числе моторной), внимания и мышления, а в некоторой степени и воображения. Кроме того, олимпиадные испытания включают теоретический блок, который напрямую призван «тренировать» интеллект, потому как включает не только тестовые задания с выбором вариантов ответа, но и задания на соотнесение объектов и поиск причинно-следственных связей.

Таким образом, призер любого этапа олимпиады по физической культуре в той или иной степени обладает указанными выше качествами, что характеризует его как субъекта определенной деятельности – познавательной, игровой, спортивной.

Вместе с тем в результате наблюдений нами обнаружено, что не всегда участие в различных этапах олимпиады по физической культуре положительно сказывается на становлении школьника как личности и субъекта своей деятельности. Иногда участие в олимпиаде индифферентно по отношению к влиянию на личностное развитие, иногда – отрицательно (например, связано с пропусками учебных занятий по другим предметам). По результатам беседы с ведущими учителями физической культуры Курской области, подготовившими призеров регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по профильному предмету, мы обнаружили, что наряду с интенсивной физической, технической и тактической подготовкой детей следует уделять особое внимание тем условиям среды, в которой живет и учится подросток-участник олимпиады. Так, образовательно-тренировочный процесс, нацеленный на достижение успеха в избранной деятельности, приобретает многоаспектный характер: во внимание принимаются внутренние условия (двигательные задатки, способности, волевые предпосылки, набор индивидуально-типологических черт) и внешняя среда (социально-психологические условия жизни ребенка). Подтверждая рассмотренные в начале статьи теоретические аспекты содержания становления личности и субъекта, мы выявили следующие социально-психологические компоненты организации процесса подготовки к олимпиаде, повышающие его эффективность:

1. Наличие мотивации у школьника. Стремление, желание чего-либо является движущей силой развития личности, в спортивной деятельности оно все чаще проявляется как желание достичь большего. Формирование мотивации во многом зависит от педагогического мастерства учителя-наставника, а также индивидуально-типологических черт конкретного школьника.

2. Наличие мотивации и организаторских способностей у наставника. Точно так же, как ребенок желает завоевать высокое место на олимпиаде, учитель должен стремиться к расширению границ своего педагогического и профессионального опыта, преломляя полученные знания через призму особенностей ребенка. Кроме того, задача наставника – ненавязчиво создать ту среду, которая бы обеспечивала максимальный комфорт и эффективность усилий ребенка и учителя наряду с минимальным ущербом развитию личности школьника в других сферах деятельности.

3. Наличие группы профессионалов-единомышленников. Учитель физической культуры владеет базовыми навыками видов спорта, однако требования современной предметной олимпиады предполагают включение тренеров по видам спорта в процесс подготовки школьника для освоения более сложных двигательных элементов. Нередко учителя физической культуры – это спортсмены в прошлом. В этом случае функции тренеров по разным видам спорта они разделяют между собой сообразно опыту и специализации. Активная, понимающая поддержка со стороны учителей-предметников обеспечивает безболезненное освоение школьной программы в сжатые сроки или другое (относительно стандартного) время.

4. Наличие группы поддержки. В эту группу могут быть (и лучше, если так и будет) включены родители, учителя других предметов, а также одноклассники, друзья школьника, который готовится к олимпиаде. Значимость того, чем занимается ребенок, для окружающих является залогом формирования его самооценки, уверенности в себе, отношений с людьми и т.д.

5. Наличие доброжелательного взаимоотношения с другими участниками олимпиады. Как правило, при подготовке школьников к Всероссийской олимпиаде по предмету «Физическая культура» учителя-наставники ориентируются на небольшую группу наиболее способных детей. Соответственно, их тренировочная деятельность является совместной. «Эгоистический» настрой школьников во время подготовки объясняется, во-первых, взглядом непосредственного наставника на

достижения других детей (если в школе несколько учителей физической культуры), во-вторых, взаимоотношениями коллег (общение взрослых – образец для подражания). При грамотном построении тренировочного процесса каждый из участников олимпиады находит свою «ситуацию успеха» и, реализуясь в ней, может стать опорой для учителей в плане помощи в подготовке других подростков по определенному виду спорта (дети, занимающиеся легкой атлетикой и гимнастикой, могут самостоятельно помогать друг другу в своих «коронных» видах).

6. Наличие непосредственно близкого ориентира, идеала, цели. Этот компонент можно было бы рассмотреть в самом начале, когда речь шла о наличии мотивации у самого школьника, однако мы выделили его, опираясь на такую психологическую особенность подростка, которая активизирует поиск идеала. В этом качестве может выступать уже окончивший школу успешный спортсмен, победитель той же самой олимпиады, старший по возрасту, молодой тренер-профессионал, студент университета физической культуры и т.д. Главным условием для активизации процесса формирования субъектности, стремления к самосовершенствованию у школьника является непосредственная близость, доступность идеала, возможность прямого контакта с ним. Если это старший товарищ-«олимпиадник» или спортсмен, который учится в той же школе и достиг уже определенного успеха в схожей деятельности, то это наводит на мысль: «Если он смог, то и мне это по силам». Это должен быть не абстрактный чемпион, а конкретный человек. Данный компонент обуславливает значение преемственности опыта подготовки в учебном заведении.

Из изложенного выше можно сделать вывод о том, что подростки, прошедшие «школу» подготовки с учетом названных выше социально-психологических компонентов на всех этапах олимпиады, являются подготовленными к жизни, ответственными, волевыми, толерантными, но, главное, непрерывно совершенствующими себя гражданами своей страны. В качестве подтверждения этого факта приведем данные победителей и призеров регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Курской области в период с 2003 по 2012 год. Пятнадцать человек, информацию о которых нам удалось собрать, после окончания школы (и одновременно после победы на третьем этапе олимпиады) поступили в высшие учебные заведения. Десять вчерашних школьников отмечены медалями «За особые успехи в учении». Пятеро из них избрали своей будущей специальностью физическую культуру и спорт, а двое уже стали аспирантами. Семь человек выбрали технические специальности для освоения в качестве будущей профессии, причем один из них поступил в МГТУ им. Баумана. Один из призеров олимпиады поступил в медицинский университет, еще двое – в сельскохозяйственную академию. Во время обучения в вузе никто из бывших школьников не оставил занятия спортом.

### **Литература**

- Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога. СПб, 2006. 526 с.  
Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003. 272 с.  
Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.  
Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. М.: Высшее образование; МГППУ, 2006. 460 с.  
Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 3-е изд., в 2-х т. М., 1989.  
Чесноков Н.Н., Балашова В.Ф. XII Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура». Практические испытания // «Физическая культура в школе», 2012. №1. С. 2–8.

### **Abstract**

The national (all-Russia) competition of school students in «Physical training» is a sports environment allowing harmonized school students' evolution and achievement of personhood. Some social-and-psychological components of the competition preparation process boosting its effectiveness have been revealed. Those teenagers, who finished the «school» of all stages of the national competition, are well prepared for life, responsible, forceful, tolerant and ever-evolving citizens of their country. To support this fact, we cite the data on winners and prize-winners of the regional stage of the National (all-Russia) school students' competition in Kursk region during the years 2003 to 2012.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, РЕГУЛЯТИВНЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

С.Г. Романченко

*Средняя общеобразовательная школа № 29, г. Петрозаводск*

Задачей современной системы образования становится не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин, но и совокупности «*универсальных учебных действий*».

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование *личностных* универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области *регулятивных* действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области *коммуникативных* действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

*(Из основной образовательной программы начального общего образования школы для реализации образовательного стандарта второго поколения).*

Одной из ведущих деятельностей детей 7–10 лет остается игра. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Эту потребность можно удовлетворить с помощью подвижных игр. Подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, так как почти в каждой игре присутствуют бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих,



дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. В игре формируются честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности. В младших классах на уроках физической культуры играм должно отводиться от 40 до 60% времени. Игру можно использовать как средство обучения, повторения и закрепления двигательного действия.

Работая с учащимися обычных классов и классов коррекции, я обратила внимание на то, что ученики коррекционных классов не умеют играть сообща, не принимают условий игры товарища, а предпочитают кратковременную деятельность в одиночестве, поэтому одной из задач на уроках стало научить детей коллективным действиям через подвижные игры. Наблюдая за учениками на уроках, я выявляла интересы учеников к определенным видам деятельности. Это были бег с элементами соревнования и игры с мячом. Небольшая наполняемость классов позволила проводить различные игры с бегом (варианты челночного бега), где каждый участник должен был проявить свою быстроту и выносливость. Игра с мячом «Выбивала» также понравилась учащимся. В этой игре им надо было соблюдать правила: не выходить за границы площадки, если попали мячом, то выйти с площадки и сесть на скамейку, попадание от земли не считается, водящие не должны заступать за линию площадки. Это были игры без деления на команды.

Для воспитания коллективных действий использовались игры с разделением класса на команды. Это были различные игры-эстафеты, в которых от правильного выполнения действия каждого участника зависел результат всей команды, а также игры с бегом и ОРУ: «Вызов номеров», «Воробы и воробьи», «Часовые и разведчики». Игра с мячом «Охотники и утки», где дети делятся на 2 команды и выполняют роли «охотников» и «уток» по очереди.

Использование подвижных игр на уроках физической культуры позволило: во-первых, сделать уроки физкультуры более интересными и эмоционально окрашенными; во-вторых, воспитывать чувство ответственности и дисциплинированность; в-третьих, формировать навыки коллективной деятельности, которые необходимы и в повседневной жизни.

Таким образом, подвижная игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. Все это в итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития детей.

### ***Abstract***

The up-to-date education system aims at not only mastering particular domain knowledge or skills, but also at shaping *personal*, *normative*, and communicative universal educational activities. Physical training lessons allow evolving all these skills via playing games. Action games allow evolving and improving various motions. Game plays a major role in personality building. Children assimilate the game's sense, learn to act according to a selected role, apply the existing locomotive skills creatively and learn to analyze their own and their mates' actions. The game rules will be conceived as certain laws by children, and abiding by these laws will shape volition force, develop self-command, moderation, and skills to control actions and behavior. One of the tasks is to teach children team actions via various games. This means, that action games are one of the complex tools to bring up and educate children.

# КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОГНИТИВНЫХ И ПРАКСИОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

П.А. Сава<sup>1</sup>, Л.А. Вербовщюк<sup>2</sup>, В.М. Филипов<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинэу, Республика Молдова

<sup>2</sup>Теоретический лицей им. академика К.Сибирского, г. Кишинэу, Республика Молдова

<sup>3</sup>Гимназий с. Кожушина, Страшенский р-н, Республика Молдова

Структура и содержание обновлённого куррикулума (программы) по физическому воспитанию (выпуск 2010 года) обладает большими возможностями в плане формирования и развития у учащихся системы компетенций, необходимых им в жизни. Идея обучения, основанная на формировании компетенций, находит отражение и в Законе Республики Молдова «Об образовании» (1995), в котором подчёркивается необходимость такого обучения, в результате которого ученик на основе усвоенного комплекса ценностей «...сможет приспособливаться к изменяющимся условиям жизни» [5].

Очевидно, что модернизация современного общества связана с возникновением различных проблемных ситуаций, «...требующих от гражданина глубокого анализа и осмысления социальных феноменов, творчества и предприимчивости в осуществлении профессиональной деятельности, хорошего состояния здоровья и физической подготовленности, а также стабильного, уравновешенного физиологического и психологического комфорта» [1]. В контексте подготовки человека жить и работать в новых технологических условиях особая роль принадлежит школе, учителям, преподающим соответствующие учебные дисциплины. Необходимо отметить особое значение школьного учебного предмета «Физическое воспитание» в «...развитии личности ребенка, его физических и духовных способностей... обеспечении всесторонней физической подготовки профессионально-прикладного характера... формировании потребностей в занятиях физической культурой и спортом на протяжении всей жизни» [5].

Перечисленные, а также другие законодательные положения послужили основой в разработке концепции школьного физического воспитания, сущность которой ориентирует учителя на систематическую работу по формированию у учащихся скоординированной системы знаний, мотиваций, качеств и способностей (компетенций) сознательного, систематического и самостоятельного использования средств физического воспитания (физических упражнений, гигиенических и естественных факторов природы) в целях укрепления и поддержания здоровья, физического совершенствования и т.д. Учащиеся по окончании школы должны осознать, что физическая культура и спорт являются эффективными средствами, обеспечивающими продолжительность жизни человека [1].

Итогом осуществления этого концептуального положения должны стать систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями на основе разработанных учащимися (под руководством учителя) индивидуальных двигательных программ «...реализация которых повысит уровень развития двигательных качеств, а также способствовать устранению физических недостатков и укреплению здоровья» [4].

Для реализации соответствующих законодательных и концептуальных положений в процессе физического воспитания необходимо:

- формировать у учащихся систему научных знаний о здоровом образе жизни, физической культуре, здоровье человека, ее укреплении и поддержании средствами физического воспитания;
- воспитывать устойчивый интерес, а также формировать осознанную мотивацию и потребность учащихся к ежедневной двигательной активности;
- обогатить двигательный и методический опыт учащихся по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом для здоровья;
- формировать и развивать компетенции учащихся к самодиагностированию уровня своего физического развития, физической, двигательной и функциональной подготовленности и т.д.;
- научить учащихся анализировать уровень своего физического состояния и на основе такого анализа проектировать деятельность по улучшению параметров физического здоровья.

Для формирования у учащихся системы интересов, потребностей и компетенций (когнитивного, психомоторного и поведенческого характера), на основе которой они станут убежденными «потребителями» средств физического воспитания, используемых в различных целях (оздоровительного, рекреативного, развивающего, формативного и т.д.), необходимо разнообразить формы обучения. В этом контексте в образовательных учреждениях Республики Молдова наравне с классическими формами внедряются и нетрадиционные формы физического воспитания, являющиеся эффективными в решении следующих задач:

- формировать у учащихся научные знания, убеждений мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировать у школьников методический опыт самооценивания своих физических кондиций;
- научить ученика проектировать свою двигательную деятельность, направленную на улучшение физического здоровья.

Среди нетрадиционных форм физического воспитания учащихся отметим следующие:

- *Теоретические уроки по физическому воспитанию.* К примеру, для учащихся старших классов 5–6 таких уроков в учебном году проводятся с целью сообщения учащимся тематических концептуальных знаний, их контроля и оценивания. Опыт работы лучших учителей республики показывает, что именно в процессе таких уроков возможно качественное усвоение системы научных знаний, на основе которых у учащихся формируются взгляды, мировоззрения, идеи, концепции о физической культуре и ее взаимосвязи со здоровьем человека, нации, экономикой страны и т.д. Теоретический урок, проведенный в классном помещении, является идеальным вариантом формирования у учащихся когнитивных компетенций. На наш взгляд, условия и возможности теоретического урока позволяют:

а) *учителю:*

- легко концентрировать внимание учащихся;
- вести наблюдения и руководить деятельностью классного коллектива;
- использовать классную доску для записи важных положений преподаваемой темы;
- использовать наглядные пособия, современные технические средства обучения;
- качественно организовать контроль знаний учащихся, в особенности применяя письменный

тест для оценивания когнитивных компетенций;

б) *ученикам:*

- обучаться в благоприятных условиях;
- конспектировать знания по сообщаемой теме;
- прослушать (в тишине) и понимать коллег, преподавателя;
- задавать преподавателю вопросы, получая компетентные ответы на них [3].

- *Лабораторные уроки по физическому воспитанию.* Актуальность лабораторного урока диктуется требованиями школьного куррикулума по физическому воспитанию, обязывающего педагога решить и целеполагания, касающиеся формирования различных знаний и компетенций учащихся по самодиагностированию уровня физического развития, физической, двигательной и функциональной подготовленности собственного организма. Сущность лабораторного урока состоит в ознакомлении учащихся с конкретными технологиями диагностирования физических кондиций и состояния физического здоровья человека.

В процессе лабораторного урока под руководством учителя учащиеся проводят конкретные опыты, основанные на соответствующих антропометрических тестах и функциональных пробах, предназначенных оценивать параметры уровня своего физического развития, физической и функциональной подготовленности и т.д. Результаты проводимых исследований сравниваются с существующими стандартами, что позволяет ученику получить конкретное представление об параметрах, характеризующих биодвигательный потенциал своего организма. В итоге ученик на основе анализа может сформулировать определенные выводы, касающиеся реализации резервов своего организма.

Таким образом, лабораторный урок способствует осознанию учениками особенностей и закономерностей функционирования человеческого организма и изменения его деятельности в зависимости от конкретных факторов. Значит, можно утверждать, что этот тип урока для учащихся является научным исследованием (пусть и простым), в рамках которого они открывают для себя что-то новое, интересное, то, что впоследствии анализируется, синтезируется, сравнивается и т.д. [3].

**Вывод.** Нетрадиционные уроки физического воспитания (теоретический и лабораторный) являются эффективными формами обучения учащихся, в процессе которых приобретаются научные знания, являющиеся основой формирования мотивации, когнитивных и праксиологических компетенций, необходимых школьникам для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Литература**

1. Сава П. Физическое воспитание: Методический гид для лицеев с русским языком обучения. Chişinău. Cartier, 2010. 119 с.
2. Физическое воспитание. Куррикулум для X–XII классов / Министерство просвещения Республики Молдова. Кишинэу, Î.E.P. Ştiinţa, 2010. 31 с.
3. Филипов В., Сава П. Физическое воспитание: методический гид внедрения модернизированного куррикулума для лицеев. Кишинэу: Ştiinţa, 2007. 111 с.
4. Boian I., Bicherschi Şt., Sava P. Concepţia educaţiei fizice şi sportului în învăţământul preuniversitar / Ministerul Învăţământului al Republicii Moldova. Chişinău, 1998. 24 p.
5. Legea Învăţământului // Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 62–63 din 09 noiembrie 1995.

### ***Abstract***

At the moment, educational institutions in the Republic of Moldova are focusing on forming of an integrated system of knowledge, motivation, skills and competences to use physical education facilities consciously, systematically and independently to build up and strengthen health. Implementation of this conceptual project depends greatly on the didactical content of the school curriculum in physical training, incorporating a new «Knowledge» section. This section designated for students of 1st – 12th forms contains 40 theoretical topics characterized by a complex (social-and-economic, sanitary-and-hygienic, medical-and-biological, and theoretical-and-methodical) nature. This big volume of scientific knowledge, allowing evolving students' cognitive competences, needs to be communicated during specific lessons. Some experience of Moldavian teachers has shown that theoretical and laboratory lessons may act as such specific lessons, as those have the required organizational and methodological capacity.

## МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАЧЕСТВОМ ОБУЧЕНИЯ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПетрГУ

А. Н. Савин, А. С. Кариаули

*Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

Каждый студент – это будущий специалист, работник, на котором будет держаться экономика и благосостояние нашей страны. Из-за слабой физической подготовки молодых специалистов и инженерно-технических работников происходят аварии, остановки оборудования, брак в изготавливаемых изделиях. Недостатки в физическом воспитании и отсутствие должной закалки приводят к тому, что из трудового процесса ежедневно по болезни выключается огромное количество человек!

Студенческая молодежь рассматривается как специфическая группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы поведения. Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи сложна и многогранна и на сегодняшний день является одной из наиболее тревожных проблем современного общества. Возросшие требования к качеству обучения в вузе требуют от студентов интенсивной работы, сопряженной с большой умственной и физической нагрузкой. Сохранение здоровья студентов во многом зависит от форм и методов, используемых в учебном процессе, психологического климата в учебном заведении, от организации специализированной системы воспитания.

Для исследования отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» был проведен мониторинг. Нами была разработана анкета «Мониторинг удовлетворенности студентов качеством обучения на кафедре физической культуры ПетрГУ или занятия физической культурой глазами студентов», которая состояла из 11 вопросов, позволяющих определить отношение студентов к учебному процессу вообще и к физической культуре в частности. В анонимном анкетировании приняли участие 163 человека – 53 юноши (39%), 110 девушек (61%); участвовали студенты 1–3 курсов.

Подавляющее большинство респондентов (92%) понимают положительное влияние физических упражнений на укрепление здоровья. На вопрос: «А нужна ли физкультура в вузе?» 72 % ответили «да», а 12 % – «нет» и 17 % – «не знаю». Вопрос о влиянии физических упражнений на успеваемость дал следующие результаты: 47 % считают, что физкультура не влияет на успеваемость, 33 % отметили положительное влияние, 7% – отрицательно и 13 % затруднились с ответом.

Немаловажным является факт удовлетворенности студентов занятиями физической культурой. Отрицательные эмоции, плохое физическое самочувствие после занятий физической культурой испытывают 2 % юношей и 7 % девушек. Ответ «не испытываю ничего особенного» выбрали 20 % девушек и 19 % юношей. Усталость после занятий ощущают 41 % девушек, и этот ответ чаще всего идет совместно с ощущением удовольствия и удовлетворенности от занятий (также 41 %). Юноши (17%) реже признаются в усталости, но их ответ об ощущениях удовольствия и удовлетворенности от занятий чаще всего идет совместно с ответом о хорошем самочувствии (32%). Такой же ответ – «хорошее физическое самочувствие» – часто встречается и у девушек – 35%.

Отвечая на вопрос анкеты «Что Вас не устраивает в проведении занятий по физической культуре?», студенты отвечали следующим образом: ответ «нет причин для недовольства» выбрали 15% респондентов. Самая частая причина для недовольства – «слишком мало играем» – 30% респондентов (этот ответ был одинаково популярен как у девушек, так и у юношей). Второй по распространенности ответ – неинтересные занятия – 25% респондентов ответили так. В связи с этим считаем, что преподавателям стоит продумать внесение в занятия большой эмоциональный эффект – за счет соревновательных упражнений, упражнений в игровой форме, может быть музыкального сопровождения. Недовольны слишком большими физическими нагрузками 22% респондентов, в основном это девушки.

Было интересно узнать, какие виды подготовки пользуются наибольшей популярностью у студентов. В представленных вариантах ответов респондентам можно было отметить два пункта. Наименее популярным видом подготовки и юноши, и девушки назвали лыжную подготовку (57% юношей и 59% девушек). Далее в порядке убывания для девушек – баскетбол (37%), плавание (27%), легкая атлетика (20%). Для юношей – плавание (21%) и, как ни странно, тренажерный зал (13 %).

Приоритетным видом подготовки юноши назвали баскетбол (46%), волейбол (40%), плавание (19%). Девушки – волейбол (49%), тренажерный зал (37%) и затем занятия в фитнес-формате (28%).

Вопрос: «Посещали ли бы вы физкультуру при условии, что зачет вам поставят в любом случае?» показал картину удручающую, но, наверное, честную – 41 % не приходили бы, 26 % не знают, 33 % обещали приходить и заниматься вне зависимости от уже выставленного зачета.

Последний пункт анкеты звучал следующим образом: «Оцените по пятибалльной шкале степень удовлетворенности от ...» и далее перечислялись оцениваемые показатели. В итоге взаимоотношения между преподавателем и студентом были оценены на 4,27 балла; качество проведения занятий – 4,26 балла; требования и организация зачета по физической культуре – 4,31 балла; результаты занятий – 3,8 балла; удобство расписания в сетке учебных занятий – 3,44 балла. В целом полученные данные производят позитивное впечатление, но хотелось бы подтянуть показатель удовлетворенности от результатов занятий, так как видеть итог своих трудов – немаловажный фактор мотивации деятельности.

Анализируя результаты исследования, можно сказать, что необходимы дополнительные меры по повышению престижности занятий физической культурой за счет повышения материально-технической базы, внедрения инновационных методик обучения и введения в учебную программу по физической культуре новых видов спорта. Вместе с тем материалы исследования свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт не являются еще обязательным элементом повседневной жизни молодежи. Наши данные могут свидетельствовать о том, что необходимо разработать более эффективную организацию учебного процесса в вузе с целью воспитания у студенческой молодежи потребности в занятиях физическими упражнениями.

### **Литература**

- Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры. М., 2013.
- Кирибеева К.Г., Семенова Г.И. Современный урок физической культуры глазами старшеклассников // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум», 2014 <http://www.scienceforum.ru> 28.04. 2014.
- Лихачев Л.В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. С. 11, 15–6.
- Горлова С. Н., Толстых Д. С. Качество обучения на кафедре физвоспитания технического вуза. // Вестник Воронежского института МВД России, 2012, вып. 2
- Конкина М. А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, российское общество социологов, 2008.

### **Abstract**

The up-to-date society poses the problem of preserving and strengthening students' health as one of the most crucial. Our article offers some results of a research on students' perception of physical training discipline, understanding of the relevance of physical exercises for health and academic progress. Also the article discovers the reasons for negative perception of the lessons and establishes the priority types of P.T. activities.

The research performed demonstrated that we require some additional activities to increase the profile of P.T. lessons via better infrastructure, innovative teaching techniques and introducing new sports into the P.T. curriculum.

## ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.М. Скуратова<sup>1</sup>, Т.С. Фролова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Средняя общеобразовательная школа № 70, г. Липецк*

<sup>2</sup> *Липецкий государственный педагогический университет, г. Липецк*

Одной из приоритетных задач нашей школы является повышение качества образования путем сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современное развитие общества выдвигает системе образования школьников новые требования, которые сформированы с учетом факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья обучающихся.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы. Задача школы – найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся. При этом следует учесть, что утомительность урока (каким бы он ни был: математика, история или физическая культура) не следствие какой-либо одной причины (сложности материала, физической или психологической напряженности), а определенное сочетание, совокупность различных факторов. Этими факторами могут выступать, например: раннее начало систематического школьного обучения; интенсификация учебного процесса, несовершенство программ; недостаток двигательной активности; неправильное питание, вредные привычки; недостаточная компетентность родителей, обучающихся и педагогов в вопросах сохранения здоровья и гигиены; преимущественное использование обучающих технологий в ущерб воспитательным; авторитарный стиль преподавания; недостаточное использование технологий, дающих школьникам опыт «успеха» и «радости»; ошибки в подборе технологий обучения в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и др.

Значимым направлением работы по здоровьесбережению является школьный мониторинг здоровья в сочетании со здоровьесберегающими педагогическими технологиями, призванными обеспечить развитие природных способностей ребенка.

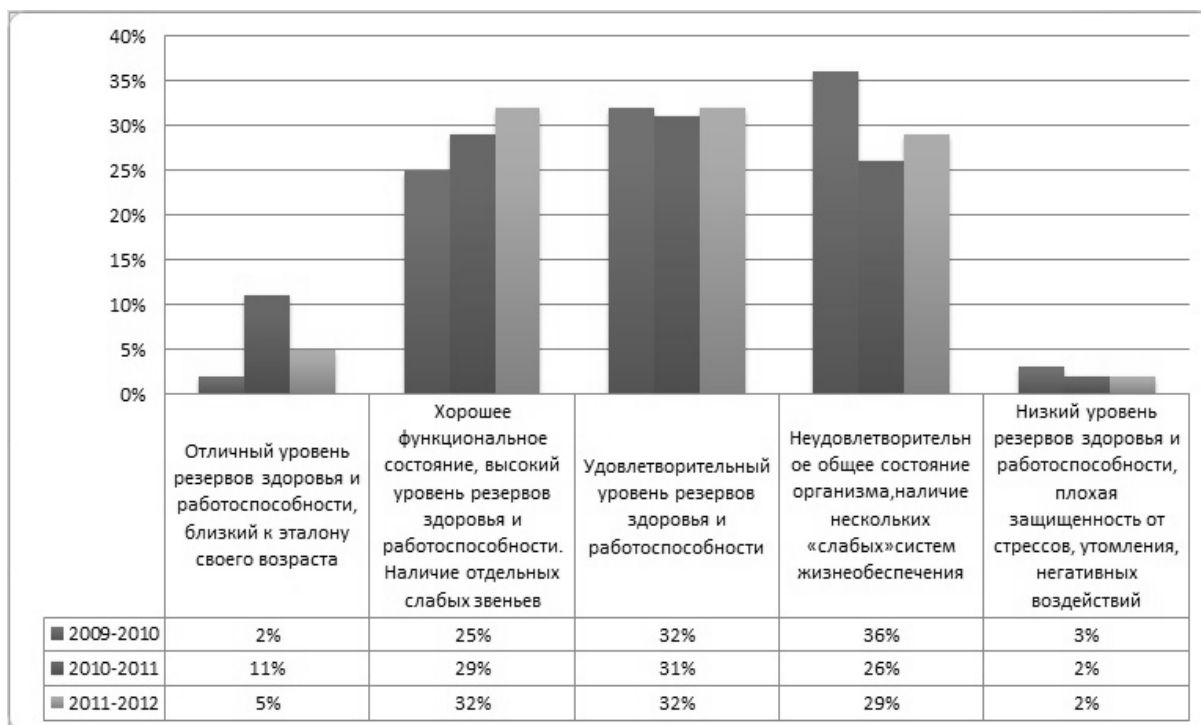
На протяжении трех лет по заявкам родителей в конце учебного года в школе проводилось тестирование обучающихся разных возрастов. С помощью общедоступных методов оцениваются функциональные резервы основных физиологических систем организма и рассчитывается по 6-балльной шкале интегральная оценка соматического здоровья и жизненного стиля.

Технология представляет собой характеристику соматического здоровья и функциональных резервов систем организма, а также целевые ориентиры индивидуальных оздоровительно-развивающих программ и призвана предупредить и не допустить развитие заболеваний у детей даже при наличии «биологических дефектов», то есть при предрасположенности к тому или иному заболеванию. Таким образом, данная технология позволяет определить личностный биоресурс каждого ученика, чтобы корректировать функциональное состояние в случае необходимости.

Обследования, в 2011–2012 году показали, что лишь 5% школьников имеют высокие показатели резервов здоровья и работоспособности, около 32% – достаточно хороший показатель индекса физического здоровья, 32% характеризуются удовлетворительным состоянием. Остальные 29% отличаются неудовлетворительными показателями, в том числе около 2% находятся в крайне плохом положении, когда отсутствуют необходимые функциональные резервы организма и доминируют выраженные факторы риска появления различных заболеваний. В целом в обследовании приняли участие 237 человек – 43% от общего количества обучающихся.

На наш взгляд, было бы ошибкой видеть причину ухудшения здоровья школьников исключительно в экономических трудностях страны или недостатках факторов здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Наряду с факторами экономического, экологического, медицинского и организационного характера на ситуацию в значительной мере влияют факторы социокультурные: система ценностных ориентаций, сложившиеся в семье стереотипы и модели поведения, культурные традиции.

Из приведенной ниже диаграммы видно, что состояние здоровья обучающихся в основном находится на стабильном уровне (во 2-й и 3-й группе), вместе с тем возросло на 3% число детей с неудовлетворительным общим состоянием организма, а обучающихся с отличным уровнем здоровья по сравнению с предшествующим периодом стало меньше на 6%.



Статистика изучения двигательной подготовленности свидетельствует о том, что низкие показатели имеют следующие позиции:

- зрительно-двигательная реакция (дети затрудняются повторить комплекс движений) – 130 чел. (67%);
- координация движений (дети затрудняются с точностью повторить требования инструктора в выполнении задания) – 110 чел. (57%).

Вместе с тем за два года удалось добиться повышения индекса физического развития в основной и второй группах здоровья детей, занимающихся на уроках физкультуры, на 5–7% в результате изменений в системе направленных физкультурно-оздоровительных упражнений и тренировок.

Сравнительный анализ распределения обучающихся школы по группам здоровья показывает, что данные величины достаточно стабильны; заметны небольшие увеличения учащихся первой группы здоровья в начальной (0,9%) и старшей (29%) школе, снижение происходит в средней школе (на 0,9% сократилось число учеников с первой группой здоровья).

По данным диспансеризации школьников было установлено, что наибольшее число хронических заболеваний приходится на болезни опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%) и желудочно-кишечного тракта (14%), которые в значительной мере являются результатом воздействия факторов риска, приведённых выше.

Анализ острой заболеваемости по показателю кратности заболеваний выявил, что большинство школьников болеют эпизодически 2–3 раза в год. Число часто и длительно болеющих школьников колеблется от 6 до 10%. Основные заболевания детей – ОРВИ, болезни желудочного тракта, болезни сердца и сосудов.

Реализация принципов здоровьесберегающей педагогики и внедрение соответствующих технологий осуществимо лишь при условии комплексного подхода, позволяющего предусмотреть все основные аспекты работы школы в области охраны здоровья, что отвечает представлениям о здоровьесберегающем пространстве. Наше образовательное учреждение имеет современную материальную, учебно-методическую и кадровую базу, позволяющую в полном объеме проводить мероприятия по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся и работников.



На уроках физической культуры укрепляются естественные факторы здоровья организма человека и, как правило, используются сопутствующие факторы – воздух, солнце, вода, так как значительная часть занятий проходит на спортивных площадках школы.

Осознавая, что здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека, считаем одной из важнейших задач учителя физической культуры – повышение активности обучающихся путем вовлечения их в различные формы занятий и мероприятий.

Эта работа нацелена на формирование не только у обучающихся, но и у родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества школьников оздоровительными мероприятиями.

В своей школе мы используем несколько форм физического воспитания: урочное, прикладное, физкультурно-оздоровительное, внеклассное. При этом основной акцент делается на спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу, которая проводится во внеурочное время (за исключением малых форм) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся. Анализируя итоги этой работы, можно сделать следующие заключения:

- 100% школьников – участники физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий различных уровней;
- выросло количество мероприятий, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой;
- 100% родителей удовлетворены мероприятиями, проводимыми в школе, сами принимают участие и оказывают помощь в организации.

Таким образом, спорт, органично включенный в воспитательную систему, дал свои результаты: у ребят повысилась самооценка, они более уравновешены, сосредоточены на уроках, сохраняют высокий уровень умственной активности в течение всего учебного года, хорошо подготовлены к службе в армии.

Кроме того, создание в школе необходимых условий для занятий спортом – один из действенных способов профилактики вредных привычек и девиантного поведения подростков.

Особое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни при участии специалистов разных областей и родителей, а также выявлению профессиональных намерений и планов воспитанников, реализующемуся через углубленное изучение программы по физической культуре, в основе которой лежат игровые виды спорта.

В фундаменте системы здоровьесбережения было заложено сбалансированное питание.

Ведется систематическая работа по санитарно-гигиеническому просвещению, профилактике вредных привычек среди старшеклассников, основанная на развитии мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.

В заключение можно отметить, что положительные результаты в здоровьесбережении школьников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников образовательного учреждения и родителей, понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми и добросовестном выполнении рекомендаций.

### *Abstract*

Our school sees improvement of education quality via preserving and building up youth's health as one of its priority tasks. The up-to-date level of society development places new demands on school education, which have been formed with due account of the factor affecting students' health.

# ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ И ЕЕ РЕШЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА ( НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ)

А.А. Сперанская

*Средняя общеобразовательная школа № 246, г. Санкт-Петербург*

Агрессивность, тревожность и другие отклонения в психическом состоянии школьников стали серьезной повседневной психолого-педагогической проблемой.

В последние годы выяснилось, что эти три компонента здоровья у учащихся общеобразовательных школ в нарастающем темпе ухудшаются. Большую долю в процент «нездоровья» учащихся вносят подростки так называемой группы риска.

Что же отличает этих детей по сравнению с более благополучными сверстниками? Группа риска – категория детей, которая вследствие медико-биологических, психологических и социальных причин имеет один или несколько следующих признаков.

Первый признак – физическая дезадаптация. Вследствие нарушений режима дня, нездорового образа жизни в семье, нерационального питания, отсутствия нормальной двигательной активности возникают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья детей.

Второй признак – учебная декомпенсация. Состояние ребенка характеризуется возникновением затруднений в изучении одного или нескольких учебных предметов при сохранении общего интереса к познанию нового.

Третий признак – школьная дезадаптация. Это состояние ребенка, когда возрастающими трудностями в обучении на первый план выходят нарушения поведения, выраженные в виде конфликтов с педагогами и одноклассниками, пропусков занятий.

Четвертый признак – социальная дезадаптация, состояние ребенка, при котором отмечается полная утрата интереса к учебе, пребыванию в школьном коллективе, уход в асоциальные компании, увлечение спиртными напитками, наркотиками.

Пятый признак – криминализация среды свободного времяпрепровождения.

В области физического здоровья эти имеют устойчивые отклонения с широким спектром нарушений разных систем организма.

Предлагаю комплекс приемов целенаправленного воздействия.

Первую группу составили приемы, снижающие тревожность у школьников; учитывалась склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, неуверенность, боязнь в ходе учебного процесса.

Вторую группу составили приемы, снижающие агрессивность; учитывались степень психической напряженности, ход возникшей ситуации, эмоциональное настроение и нравственный уровень школьников.

Школа предъявляет единые требования к учащимся, поэтому приемы ориентированы не на половозрастные признаки детей, а на разделы учебной программы, что дает наибольший эффект.

Выбор того или иного педагогического приема зависит от конкретной ситуации, главное, чтобы за минимальный промежуток учебного времени получить ощутимый эффект. Понятно, что прямого воздействия на снижение агрессивности, тревожности школьников достичь трудно, но заранее планируемая педагогическая ситуация позволит прогнозировать поведение учащихся в ней и определить деятельность учителя. Безусловно, знание класса, особенностей психологического развития школьников позволяет учителю правильно подбирать педагогические приемы.

## **Педагогические приемы для снижения агрессивности школьников**

**Эстафета с тремя мячами.** Прием направлен на конфликтующих. Причиной конфликта стала борьба за мяч. Конфликтная ситуация переводится в игровую. В эстафете с тремя мячами участвуют конфликтующие. Каждый получает по три мяча. Необходимо не только удерживать мячи, но и выполнить задание (легкое, быстроевыполнимое). При выполнении мячи падают, конфликтующие их поднимают, что вызывает положительные эмоции у самих участников и у всего класса в целом. Конфликт не вспоминается.

**Сто ударов.** Можно проводить в спортивном зале с применением боксерских перчаток. Конфликтующим представляется возможность провести серию ударов в любой мягкий предмет за 10–15 с. Жребием определяется, кто первым будет проводить удары, по сигналу действие начинается и по сигналу оканчивается. Счет ударов ведет кто-то из учеников. Объявляются суммы нанесенных ударов. Такой прием способствует сбросу психической напряженности конфликтующих и переводит их поведение в управляемые действия.

**Бой петухов.** Педагогический прием способствует разрядке двух агрессивных конфликтующих. Подростки располагаются в центре круга. Одну ногу придерживают рукой. Прыгая на одной ноге, стараются вывести соперника из равновесия. Побеждает тот, кто за определенное время наберет большее количество очков. Участник, вставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным. Если оба участника выйдут из круга, победные очки не присуждаются. Время отводится по обстановке.

**Выталкивание из круга.** Конфликтующие располагаются в центральном круге зала друг против друга. Оба держат палку, прижимая один ее конец локтем к туловищу. По сигналу, нажимая на палку, школьники стараются вытолкнуть из круга друг друга в течение 30 с. Выталкивать можно только нажимом палки, не отрывая от нее рук. Допустивший ошибку или ступивший хотя бы одной ногой за линию круга считается проигравшим. Если из круга выйдут оба, очки никому не присуждаются.

**Перетягивание в парах.** Применяется с агрессивными в конфликтной ситуации, но подростки должны быть примерно одинаковы по росту, силе. От средней линии чертятся справа и слева две линии на расстоянии 2 м. Конфликтующих ставят около средней линии лицом друг к другу. Подростки подходят к средней линии, берутся правыми руками за запястья, а левые кладут за спину. По сигналу начинают тянуть в свою сторону соперника, стараясь перетянуть его за линию, находящуюся за спиной. Перетянутый проигрывает.

**Кто кого.** Конфликтующие встают друг к другу спиной. Им надевают толстую лямку-кольцо диаметром 2 м. Она должна пройти под мышками и плотно обтянуть грудь. По сигналу участник поединка старается перетянуть соперника на 2–3 м в свою сторону за линию.

**Самый ловкий.** Толстая веревка длиной 3 м располагается на средней линии площадки, в двух шагах за спиной каждого подростка лежит по набивному мячу. По сигналу учащимся необходимо взяться за веревку, перетянуть соперника и как можно быстрее коснуться мяча ногой или рукой. Побеждает тот, кому это удастся. Единоборство проводится в течение 20–30 с. Необходимо учитывать антропометрические данные участников.

**Выталкивание в приседе.** Конфликтующие находятся в круге диаметром 3 м. Они принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Задача: толкаясь плечами или грудью, заставить соперника выйти из равновесия. При этом нельзя выпускать его за пределы круга. Поединок продолжается 30 с. Если одолеть друг друга соперникам не удалось, объявляется ничья.

**Выталкивание спиной.** Агрессивные подростки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Упираясь ногами и спиной, они должны вытолкнуть соперника за пределы круга. Время ограничивается 30 с.

**Борьба на линии.** Двое конфликтующих стоят друг против друга перед линией, слегка расставив ноги в стороны и держа обе руки перед собой. Каждый стремится вывести соперника из равновесия вперед или назад. При этом запрещается отрывать пятки от опоры. Время 30 с.

**Согласие.** При разрешении возникшего конфликта между учениками учитель тверд в решении: «Что случилось и кто виноват, выясните сами. Предлагаю помириться или буду через минуту разбираться сам».

**Присели.** Помогает разрядке негативных эмоций. Учитель говорит: « Оба хороши, а теперь посмотрим, у кого больше силы в ногах».

**Ответственность.** Агрессивные действия полезно направить в положительное русло: агрессивным школьникам предоставить право быть старшими на снаряде, в группе. Чувство ответственности дисциплинирует, повышает интерес к занятиям.

В заключительной части урока, если возникнет такая необходимость, учитель предлагает школьникам лечь на пол, закрыть глаза, включает успокаивающую тихую музыку, снижающую возбуждение.

## Педагогические приемы управления тревожностью школьников

**Умышленное умалчивание о недостатках.** В беседе учитель умышленно подчеркивает положительные стороны учащегося, а об отрицательных умалчивает. Беседа планируется учителем, он предвидит, что разговор дойдет до сознания ученика.

**Самоприказ.** Преодолению тревожности способствует самовнушение: « Я умею, я смогу, я верю в себя». Этому приему следует научить школьников.

**Расстановка в эстафете.** Комплектую пары и группы учащихся с учетом их подготовленности, симпатий друг к другу. Тревожные учащиеся выполняют двигательные задания предпоследними или последними, чтобы они могли сосредоточить внимание и глубоко осмыслить двигательное задание.

**Поощрение.** Прием способствует закреплению уверенности школьника в себе. Внимание, похвала даже за незначительный успех вселяют силы, способствуют преодолению неуверенности, боязни, страха.

**Замещение.** Полезно переключить школьника с неблагоприятной ситуации на более благополучную в случае неудачно выполненного задания. Например, ученик на одной дистанции показал низкий результат, зато на другой может добиться призового места.

**После девочек.** Определенные физические упражнения у тревожных школьников вызывают неуверенность, боязнь. Исключить неприятное состояние можно, если упражнение сначала выполняют девочки, а после них неуверенные в себе мальчики. Такой прием и положительно влияет на результат, и снижает напряженность у школьников.

**Тройка.** Наибольший успех в преодолении тревожности может проявиться, если выполнять задания в тройках. Тревожные школьники находятся в середине тройки. Такое положение позволяет им более уверенно преодолевать напряженность при выполнении заданий.

**Комплектование команды.** Прием заключается в следующем: из тревожных школьников выбирают капитанов, которые и создают себе команды.

**Исправление ошибок.** Постоянно указывая на ошибки тревожных школьников в ходе урока, можно еще более усилить их тревожность. В этом случае учитель переносит свои действия в исправлении ошибки на более подготовленного ученика, разбирая и исправляя ошибку, допущенную тревожным учащимся.

**Юмор.** Универсальный педагогический прием. Он помогает благоприятному протеканию любых ситуаций. Хмурое выражение лица приводит к активному накоплению адреналина, вызывающего в свою очередь тревожность. Повышенная эмоциональность на занятии благоприятствует выбросу в кровь норадреналина, стабилизирующего психические свойства.

Практика доказала, что педагогические приемы способствуют не только управлению психической напряженностью, но и развитию двигательных качеств. При использовании педагогических приемов, снижающих тревожность и агрессивность, необходимо учитывать склонность учащихся к преодолению сложных ситуаций, вызывающих опасность, страх, боязнь в ходе учебного процесса, а также степень психической напряженности и эмоциональное настроение и нравственный уровень.

Выбор педагогического приема зависит от конкретной ситуации, главное, чтобы за минимальный промежуток учебного времени получить ощутимый результат. При умных действиях учителя в классе в меньшей степени будет ощущаться напряженность, а ученики станут целенаправленными и управляемыми.

Всесторонне развивая личность обучающегося средствами физической культуры и спорта, учителя создают предпосылки для успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации к реальным условиям жизни.

## РАБОТА С УЧЕБНИКОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. А. Таран

*Большеуковская средняя общеобразовательная школа, Омская область*

Федеральный государственный образовательный стандарт большое внимание уделяет работе учащихся с информацией как одному из важнейших компонентов умения учиться. В связи с этим в учебниках «Школа России» разработана специальная система навигации, позволяющая ученику ориентироваться внутри нее, а также выходить за ее рамки в поисках других источников информации.

Несомненно, ценность системы учебников «Школа России» состоит в том, что ей присущи: фундаментальность, надёжность, стабильность и вместе с этим открытость новому, соответствие требованиям современной информационно-образовательной среды. В этой связи учебники дополнены электронными приложениями, содержание которых усиливает мотивационную и развивающую составляющие содержания [6].

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено [1], что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами.

Предмет «Физическая культура» – практико-ориентированный, обучающийся должен усвоить в процессе обучения большой объем практического материала. По программе (основываемая на программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича), согласно ФГОС, обучающийся должен уметь работать с учебником. Проанализируем существующие учебники с 1 по 11 классы под редакцией авторов В.И. Ляха (1–4; 8–9; 10–11 классы), М.Я. Виленского (5–7 классы).

Учебник «Физическая культура. 1–4 классы» содержит материал разного уровня сложности, так как он адресован учащимся сразу четырёх классов [2]. Это дети разного возраста и степени подготовленности. В нём много иллюстраций. Одни знакомят ребят со строением человека, другие – с комплексами упражнений, третьи содержат необходимые сведения об игре, закалке, питании, поданные в занимательной форме. Этот материал предназначен для обучающихся, не имеющих пока навыка чтения. Они изучают темы, рассматривая иллюстрации, выполняя задания, отвечая на вопросы. Дети учатся думать, сравнивать, выбирать правильное решение. Так в ненавязчивой, доступной форме они получают необходимые знания, развиваются интеллектуально.

Учебник «Физическая культура. 5–7 классы» помогает школьникам овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья, улучшения своего физического развития и физической подготовленности [3].

Раздел «Основы знаний» содержит сведения об истории физической культуры, о составляющих здорового образа жизни, влиянии физических упражнений на основные системы организма, самоконтроле, первой помощи при травмах и другие.

Раздел «Развитие двигательных способностей» направлен на самостоятельное использование учащимися средств физической культуры и спорта для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Раздел «Двигательные умения и навыки» оказывает помощь в освоении техники выполнения физических и спортивных упражнений, входящих в школьную программу.

Работа с учебником помогает повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и при самостоятельных занятиях дома добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений.

Учебник «Физическая культура. 8 – 9 классы» содержит знания, необходимые для хорошего овладения программным материалом по физической культуре, а также для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями [4]. С учетом возраста и индивидуальных возможностей обучающихся большое внимание отводится описанию упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и скорости движений. Описаны также самостоятельные занятия хоккеем, бадминтоном, коньками и скейтбордом. В учебнике содержится информация о том, как

заниматься физическими упражнениями и разными видами спорта. Работа с учебником по разделам: «Что вам надо знать», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» влияет на успешную подготовку к экзамену по физической культуре.

В учебник «Физическая культура. 10–11 классы» включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию [5]. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, ритмической и атлетической гимнастикой.

Этот учебник предназначен в помощь учащимся 10–11 классов для лучшего усвоения теоретического и практического программного материала уроков физической культуры, а также для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исходя из больших информационных возможностей учебника физической культуры, считаю необходимым применение его на уроках и во внеурочное время.

При использовании учебника на уроках физической культуры в 1 – 4 классах целесообразно:

I. Размещать сканированные цветные рисунки из учебника в виде методических заданий на демонстрационных досках. Под рисунками располагать открытые вопросы с вариантами ответов, которые можно найти при рассмотрении рисунка. Информационные стенды помещать на стенах на уровне глаз школьников, количество стендов должно быть не менее трех, чтобы было удобнее работать с ними по группам;

II. Рисунки могут быть вариантами ответов на один вопрос, поставленный учителем перед выполнением задания.

Порядок ознакомления с материалом на уроках планируем в соответствии с учебником по следующим направлениям:

1. Теоретические знания: о возникновении и истории физической культуры; об Олимпийских играх; об организме ребенка; об осанке; о личной гигиене; о режиме дня и самоконтроле; о первой помощи при травме и как избежать этого; о разделах программы (правила проведения, техника безопасности).

2. Методическая помощь при обучении двигательным действиям, согласно разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, плавание, лыжи.

3. Приобщение к самостоятельным занятиям: зарядка (комплексы упражнений); организация и проведение подвижных игр; самоконтроль за состоянием организма после нагрузки.

При использовании учебника на уроках физической культуры в 5 – 9 классах применяем:

I. Размещение сканированных рисунков из учебника в виде методических заданий на демонстрационных досках. Под рисунками возможно размещение закрытых вопросов, ответы на которые нужно искать самим в ходе урока.

II. Размещение вопросов из учебников на демонстрационных досках, с вариантами ответов.

III. Размещение на демонстрационных досках формулировок, понятий, определений, соответствующих теме урока. Во время урока можно неоднократно обращаться к выделенным понятиям, чтобы улучшить их запоминание.

Информацию планируем в соответствии с построением материала учебника:

1. Теоретические знания: об Олимпийских играх; о познании собственного организма; о здоровом образе жизни; о самоконтроле; о первой помощи при травме.

2. Методическая помощь при формировании универсальных учебных действий в следующих разделах программы: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, плавание, лыжная подготовка, баскетбол, гандбол, футбол.

3. Развитие двигательных способностей: гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота, туризм.

Использование учебника на уроках физической культуры в 10 – 11 классах предполагает:

I. Размещение сканированных рисунков из учебника на демонстрационных досках для помощи учащимся при освоении упражнений. Можно размещать краткое описание упражнения, взятое из учебника.

II. Под рисунками возможно размещение вопросов из учебников, ответы на которые надо найти в процессе урока.

III. Формулировки, понятия, определения, соответствующие теме урока. Во время урока можно неоднократно обращаться к выделенным понятиям, чтобы улучшить их запоминание.

IV. Нормативы, выполнение которых запланировано на уроках.

Информацию учащимся предоставлять в соответствии с построением материала учебника:

1. Теоретические знания: общетеоретические и исторические сведения.

2. Методическая помощь при формировании универсальных учебных действий: базовые виды спорта.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Таким образом, использование учебников по физической культуре расширит информационные возможности предмета, повысит мотивацию школьников к самостоятельным занятиям, увеличит здоровьесберегающую функцию уроков физической культуры.

### **Литература**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобраз. учреждений / В. И. Лях. 13-е изд. М.: Просвещение, 2012. 190 с.

3. Физическая культура. 5 – 7 классы : учеб. для общеобраз. учреждений / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2012. 239 с.

4. Физическая культура. 8 – 9 классы : учеб. для общеобразов. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. 8-е изд. М.: Просвещение, 2012. 207 с.

5. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобраз. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. 8-е изд. М.: Просвещение, 2013. 237 с.

6. <http://school-russia.prosv.ru/info>.

### ***Abstract***

The discipline «Physical training» is practice-driven, stills any student, according to FGES, and must be able to use textbooks. The textbook in physical training will help students to master knowledge on physical education, to master relevant locomotive skills and their application in life to strengthen health, improve physical status and physical fitness.

We suggest using the textbook at P.T. lessons: using scanned drawings from the textbook on demonstration boards to assist students master exercises; for raising problem issues which cannot be solved during lessons; for laying down notions and definitions relating to the lesson topics etc.

# ХАРАКТЕРИСТИКА СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

В.П. Умнов, О.В. Лазарькова

Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

Сложившаяся система отбора в ДЮСШ осуществляется в основном по морфологическим признакам и педагогическим критериям (физическим качествам). Нормативная база отбора по физическим качествам юных гимнастов все время совершенствуется. Исходя из того, что спортивный результат в соревнованиях в большей мере зависит от уровня технической подготовленности, а в ней существенным компонентом может быть уровень развития адекватных физических способностей, можно полагать, что между физической и технической подготовленностью юных гимнастов существует связь, которая может определять спортивный результат спортсмена.

В этой связи целью работы явились оценка и анализ показателей физической и технической подготовленности и их влияние на спортивный результат у юных гимнастов.

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения поставленной цели нами применен лонгитюдный метод (метод продольных срезов), в основе которого лежит изучение одних и тех же индивидов в течение ряда лет.

Источником получения информации в исследовании была работа с документальными материалами (результаты соревнований по общей и специальной физической подготовленности, итоги соревнований по спортивной гимнастике за последние четыре года, оценочные таблицы контрольно-переводных нормативов по спортивной гимнастике для учащихся ДЮСШ № 1 г. Петрозаводска). Сбор документального материала проводился на базе ДЮСШ № 1 г. Петрозаводска. Были отобраны 2 группы учащихся, начавшие заниматься спортивной гимнастикой в 2005 году – 13 девочек и 26 мальчиков, сохранившие постоянный состав в течение трех (2005 – 2006, 2006 – 2007 и 2007 – 2008) учебных годов. Возраст испытуемых 6–10 лет.

При изучении протоколов соревнований нами были выявлены контрольные упражнения (тесты), применяемые в ДЮСШ № 1 для выявления общей физической подготовки (ОФП) у гимнастов.

Собрав необходимый статистический материал (итоги соревнований по общей и специальной физической подготовленности гимнастов, их результаты соревнований за последние четыре года), мы высчитали коэффициенты ранговой корреляции Спирмена для установления функциональной связи между показателями уровня развития физических качеств юных гимнастов и их спортивными результатами в соревнованиях.

В табл. 1–5 представлены коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнасток, занимавшихся с 2005 по 2008 г.

Таблица 1

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнасток (группа начальной подготовки 1-го года обучения) 01.04.2006 г. Кубок ДЮСШ**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	Кол-во исследуемых (n)	Мост	Шпагат	Складка	Угол в висе (число раз)	Подтягивание (число раз)	Прыжок в длину с места (см)
23.10.2005	11	-0,145	-0,072	0,081	0,100	0,436	0,263
21.05.2006	13	-0,115	-0,071	0,021	-0,115	-0,021	<b>0,516*</b>

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ .



Таблица 2

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнасток (группа начальной подготовки 2-го года обучения) 02.04.2007г. Кубок ДЮСШ**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Мост	Шпагат	Стойка на голове	Угол в висе (число раз)	Подтягивание (число раз)	Прыжок в длину с места (см)
25.10.2006	13	-0,038	0,296	-0,478	0,071	<b>0,538*</b>	<b>0,769*</b>
19.05.2007.	13	0,148	<b>0,692*</b>	0,098	0,439	<b>0,802**</b>	0,340

\*  $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

Таблица 3

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнасток (учебно-тренировочная группа 1-го года обучения)**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Мост-шпагат	Подъем переворотом (число раз)	Угол в висе (число раз)	Канат (с)	Стойка	Прыжок в длину с места (см)
<i>18.11.20.07 г. Первенство Петрозаводска</i>							
25.10.2007	12	-0,034	<b>0,727**</b>	0,370	0,370	0,468	<b>0,608*</b>
<i>12.04.2008 г. Кубок СДЮСШОР</i>							
20.05.2008	12	0,358	-0,086	0,004	0,036	0,183	0,120

\*  $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

Таблица 4

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнасток (учебно-тренировочная группа 1-го года обучения) 16.11.2008 г. Первенство Петрозаводска**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Шпагат	Подъем переворотом (число раз)	Угол в висе (число раз)	Канат (с)	Стойка	Прыжок в длину с места (см)
14.10.2008 г.	5	0,700	-0,200	-0,800	-0,700	0,200	0,200

Таблица 5

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнасток (учебно-тренировочная группа 2-го года обучения) 16.11.2008 г. Первенство Петрозаводска**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Шпагат	Подъем разгибом (число раз)	Спичаг (число раз)	Канат (сек)	Стойка	Прыжок в длину с места (см)
14.10.2008	7	<b>0,714*</b>	0,642	0,392	0,535	0,607	0,321

\*  $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

Корреляционный анализ показал неоднородность полученных корреляционных связей: в одном возрасте изучаемые двигательные качества положительно коррелируют со спортивным результатом, а в другом имеют даже отрицательный коэффициент корреляции (показатели гибкости: контрольные упражнения «мост» и «шпагат»; показатели силы мышц живота: упражнение «угол»; показатели силы мышц плечевого пояса и живота: упражнение «подъем переворотом»).

В то же время отчетливо прослеживаются корреляционные связи между отдельными показателями физических качеств и спортивными результатами юных гимнасток. Больше всего статистически достоверных корреляционных связей получено в группе гимнасток начальной подготовки

2-го года обучения – спортивный результат связан с показателями гибкости: «шпагат» (слабая и средняя связь), скоростно-силовых качеств: «прыжок» (средняя и сильная связь) и особенно с показателями силовой выносливости: «подтягивание» (сильная связь).

Анализ табличных данных позволяет заключить, что корреляционные связи увеличиваются по мере повышения опыта занимающихся. Так, в учебно-тренировочной группе девочек 2-го года обучения коэффициенты корреляции находятся от 0,321 до 0,714, что свидетельствует о средней и сильной корреляционной связи между физическими качествами и спортивным результатом юных гимнасток.

Перейдем к анализу коэффициентов ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами юных гимнастов, занимавшихся с 2006 по 2008 г. (табл. 6–10).

Таблица 6

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнастов (группа начальной подготовки 1-го года обучения)**  
01.04.2006 г. Кубок ДЮСШ

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (число раз)	Угол в висе (число раз)	Отжимание (число раз)	«Лодочка»
24.10.2005	32	0,012	-0,027	0,093	-0,117	-0,145
22.05.2006	32	0,145	-0,006	0,104	-0,117	-0,194

Таблица 7

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнастов (группа начальной подготовки 1-го года обучения)**  
02.04.2007г. Кубок ДЮСШ

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (число раз)	Угол в висе (число раз)	Отжимание (число раз)	«Лодочка»
25.10.2006	26	0,195	0,263	0,063	0,094	0,074
17.05.2007	26	-0,172	0,292	-0,044	-0,011	0,261

Таблица 8

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнастов (группа начальной подготовки 1-го года обучения)**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (число раз)	Угол в висе (число раз)	Отжимание (число раз)	«Лодочка»
<i>18.11.2007г. Первенство г.Петрозаводска</i>						
26.10.2007	7	0,357	0,428	-0,035	0,428	0,321
<i>12.04.2008 г. Кубок СДЮСШОР</i>						
21.05.2008.	6	-0,428	-0,428	0,771	0,600	-0,085

Таблица 9

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнастов (группа начальной подготовки 2-го года обучения)**

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	<i>n</i>	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (число раз)	Угол в висе (число раз)	Отжимание (число раз)	Круги (число раз)
<i>18.11.2007г. Первенство Петрозаводска</i>						
26.10.2007	25	-0,186	0,240	<b>0,349*</b>	0,236	<b>0,498**</b>
<i>12.04.2008 г. Кубок СДЮСШОР</i>						
21.05.2008	19	0,296	0,224	0,082	0,338	<b>0,563**</b>

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ .

**Коэффициенты ранговой корреляции между показателями физической подготовленности и спортивными результатами гимнастов (учебно-тренировочная группа 1-го года обучения)**  
18.11.2008 г. Первенство Петрозаводска

Сроки тестирования уровня физической подготовленности	n	Прыжок в длину с места (см)	Подъем силой (число раз)	Канат (с)	Круги (число раз)	Шпагат
14.10.2008	16	0,311	-0,258	-0,111	0,108	0,226

У мальчиков, как и у девочек, прослеживается неоднородность полученных корреляционных связей: в одном возрасте изучаемые двигательные качества положительно коррелируют со спортивным результатом, а в другом имеют даже отрицательный коэффициент корреляции. В отличие от девочек у мальчиков это наблюдается по всем изученным показателям физической подготовленности юных гимнастов.

Таким образом, корреляционный анализ позволяет заключить, что между физической подготовленностью и спортивно-техническими результатами юных гимнастов наблюдается положительная корреляционная связь.

При анализе корреляционных связей между результатами отдельных контрольных испытаний физической подготовленности юных гимнастов и их спортивно-техническими результатами выявлено, что только показатели в «подтягивании», «подъеме переворотом», «прыжке» и «шпагате» достигают уровня статистической значимости у девочек; а у мальчиков – показатели в «угле» и «круги». Следовательно, наиболее значимыми физическими качествами, положительно влияющими на спортивно-технический результат, являются у девочек: силовая выносливость, скоростно-силовые качества и гибкость; а у мальчиков силовые качества: специальная силовая выносливость и в некоторой степени скоростно-силовые качества.

Мы полагаем, что наше исследование вписывается в контекст решения педагогической проблемы управления процессом воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков в их оптимальном соотношении, что позволит существенно улучшить качество учебно-тренировочного процесса.

### *Abstract*

Considering that any result in sports competition depends greatly on the level of technical fitness, which in its turn depends greatly on the status of development of relevant physical abilities, then we are inclined to think that there is a connection between physical and technical fitness of young gymnasts. To check this hypothesis and to solve the existing challenge, we made use of the longitudinal method which is based on studying the same individuals throughout many years.

We have discovered that the most significant physical qualities having a positive effect on the athletic-and-technical result, are: in girls' groups – strength endurance, speed and strength qualities, and flexibility; in boys' groups – strength qualities: special strength endurance and, to some extent, speed and strength qualities.

## ИГРЫ В ШКОЛЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Т. Н. Устинова

*Средняя общеобразовательная школа №1, г. Поворино*

Игра в значительной степени  
является основой всей  
человеческой культуры.  
*А.В. Луначарский*

Значительное место в игровой деятельности человека занимают игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелазания, приёмов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты. Именно эти игры, называемые подвижными, и применяются в качестве средств физического воспитания. Сегодня практически во всех странах идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы.

Особое внимание ученых и специалистов привлекают вопросы перестройки физкультурно-спортивной работы в школах и других учебных заведениях в соответствии с современными требованиями и более активного использования потенциала спортивных игр.

Сегодня основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе специалисты считают формирование у обучающейся молодежи культуры и приучение к здоровому образу жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игры можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

В играх объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение, углубляют познания об их окружающей среде. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр, которые имеют огромное значение в становлении личности и организма ребёнка. Такого мнения придерживаются и знаменитые педагоги, занимающиеся вопросами о правильном развитии детей и подростков. Ещё К. Д. Ушинский интересовался этой проблемой (напомним, что это было в XIX веке!). Он придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка Ушинский рассматривал как действительность с его действиями и переживаниями. Он подчеркивал, что эта действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более понятна. В игре ребенок знакомится со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается предметами, в то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. По мнению Ушинского, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности. Существенное влияние оказывают игры на развитие детского воображения, особенно в дошкольном возрасте. Социальные изменения, происходящие в нашей стране, условия жизни человека (аудио- и видеотехника, компьютеры, транспорт и др.), интенсификация его деятельности, слабая физическая подготовка детей и подростков, понижение двигательной активности людей зрелого и старшего возраста, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводят к негативным нравственным и функциональным изменениям в состоянии здоровья учащихся.

Для частичного решения этой проблемы считается целесообразным способствовать развитию народной игры. Таковой является «Русская лапта». Яркую характеристику лапте дал известный русский писатель А. И. Куприн: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места». Внедрение «Русской лапты» в школьную программу способствует проявлению интереса к заня-

тиям, активизирует двигательную деятельность учащихся и развивает волевые и физические качества. Эта игра на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли взрослые и дети. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих.

Исключительная ценность этой игры заключается в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. Игра доступна всем, так как включает естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

«Русская лапта» может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование игры в лапту как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что «Русская лапта» должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях и для того, чтобы заинтересовать ребёнка и приобщить его к чему-то мировому, нужно стараться знакомить его с чем-то национальным, родным. Внедрение «Русской лапты» в школьную программу способствует проявлению интереса к занятиям, активизирует двигательную деятельность учащихся и развивает волевые и физические качества.

Детям 10–11 лет соответствуют подвижные игры, которые создают условия для проявления быстроты ответных реакций и одновременно содействуют совершенствованию способностей к преодолению небольших расстояний в кратчайший срок (эстафета по полосе препятствий и т.п.).

Подвижные игры в старшем школьном возрасте помогают здоровому содержанию и поддержанию здоровья, укрепляют физические силы занимающихся. При педагогически оправданном применении они способствуют проявлению волевой двигательной активности, интереса к занятиям спортом у 15–17-летних школьников. Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций. Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимание, восприятие, память, рациональность мышления, воображение), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). В ходе поиска инновационных подходов к организации учебных занятий с детьми и подростками психологами и специалистами была выявлена особая значимость и привлекательность для них игровой деятельности. Подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д. Систематическое использование подвижных игр на уроках физкультуры, в группах продленного дня, на удлиненных переменах в школах способствует оптимизации двигательного режима, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности. Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

## Литература

- Литвинова М.Ф. // Русские народные подвижные игры. М., 2004.  
Актуальные подходы в вопросах здоровьесберегающей и инновационной деятельности образовательных учреждений: Воронеж. ВГПУ, 2013.  
Харабуга Г.Д. // Теория и методика физического воспитания. М., 1974.  
Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1982.  
Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Пр.: СПб, 1977.

### *Abstract*

While searching for innovative approaches to organizing lessons with children and teenagers, psychologists and specialists discovered that games are important and attractive for them. Action games and sport games allow solving a whole range of major tasks related to education of children and teenagers: satisfy their need for motion, teach them to dominate their body, evolve not only their physical abilities, but also intellectual, mental and creative capacities, moral qualities etc. Systematic usage of action games at physical training lessons, in afterschool groups, and during extended breaks in schools will optimize the daily mode of locomotive activities, promote health and improve mental capacity. Games can be rightly named a comprehensive tool of students' physical training.

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

**В.Э. Цандыков**

*Детский оздоровительно-образовательный центр «Юго-Восточный», г. Москва*

В связи с подписанием Министерством образования и науки приказа № 889 от 30 августа 2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» актуальнейшим из вопросов для специалистов в области физической культуры, а особенно для учителей физической культуры, стал вопрос проведения третьего урока физической культуры, его содержание, направленность и наполняемость.

Исходя из этого, в настоящий момент в третий урок школьной физической культуры включены или проходят апробацию многие виды двигательной активности, такие как фитнес, бадминтон, художественная гимнастика, самбо, рок-н-ролл и другие.

Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации 21.03.2014 года принято решение об апробации и дальнейшем использовании в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» программы «Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы».

Данная программа одобрена на заседании Федерации спортивной борьбы России. Она адресована учителям физической культуры, тренерам и преподавателям, работающим в общеобразовательных школах.

На основании вышесказанного, в данной статье мы хотим познакомить учителей и тренерский корпус с планированием третьего урока физической культуры на основе спортивной борьбы.

План прохождения программного материала по годам обучения представлен в табл. 1.

*Таблица 1*

**Учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока ФК**

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		3–4 кл.	5–8 кл.	9–11 кл.
Знания о физической культуре на основе спортивной борьбы				
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
Способы двигательной деятельности				
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12
3	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
Физическое совершенствование				
4	Контрольные испытания	2	2	2
5	Общее количество часов	34	34	34

Учебно-тематическое планирование по годам обучения представлено в табл. 2–4.

Таблица 2

## Учебно-тематический план для обучающихся 3–4 классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2	Краткий обзор истории развития спортивной борьбы и национальных видов единоборств народов России	1		1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	1		1
4	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5	Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе	0,5		0,5
6	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца		12	12
7	Обучение основам базовой техники греко-римской или вольной борьбы		16	16
8	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9	Контрольные испытания		2	2
10	Итого	4	30	34

Таблица 3

## Учебно-тематический план для обучающихся 5–8 классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2	Спортивная борьба как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	1		1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца		12	12
7	Обучение основам базовой техники спортивной борьбы		16	16
8	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9	Контрольные испытания		2	2
10	Итого	4	30	34

Таблица 4

## Учебно-тематический план для обучающихся 9–11 классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2	Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении	1		1
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца		12	12
7	Обучение основам базовой техники спортивной борьбы		16	16
8	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9	Контрольные испытания		2	2
10	Итого	4	30	34

План-график распределения учебных часов для обучающихся по месяцам обучения представлен в табл. 5–7.



Таблица 5

**План-график распределения учебных часов для обучающихся 3–4 классов по месяцам**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая	В процессе урока									4
2	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
3	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
4	Техническая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
5	Тактическая	–	–	–	–	В процессе урока					1
6	Контрольные испытания	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
7	Всего										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5–8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 6.

Таблица 6

**План-график распределения учебных часов для обучающихся 5–8 классов по месяцам**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая	В процессе урока									4
2	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
3	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
4	Техническая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
5	Тактическая	–	–	–	–	В процессе урока					2
6	Контрольные испытания	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
7	Всего										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5–8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 7.

Таблица 7

**План-график распределения учебных часов для обучающихся 9–11 классов по месяцам**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая	В процессе урока									4
2	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
3	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
4	Техническая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	15
5	Тактическая	–	–	–	–	В процессе урока					2
6	Контрольные испытания	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
7	Всего										34

**Abstract**

On March 21, 2014 the expert board of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation has adopted a resolution on approbation and further use of a new programmed within the discipline of «Physical training» within the educational activities of general educational institutions: «Educational programmed in physical training for general education schools on the basis of sport wrestling. Procedural guidelines for the programmed».

This programme has been examined and approved by the Federation of sport wrestling of Russia. It is appealing to physical training teachers, coaches and instructors working in general education schools in the Russian Federation.

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – КАЛМЫЦКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА

**В.Э. Цандыков**

*Детский оздоровительно-образовательный центр «Юго-Восточный», г. Москва*

В данной статье предпринята попытка проанализировать имеющиеся литературные источники, освещающие различный спектр вопросов становления, развития и современного состояния калмыцкой национальной борьбы и на этой основе определить возможность практического ведения учителями физической культуры третьего урока – калмыцкая национальная борьба.

Изучая калмыцкий народный эпос «Джангар», ряд авторов в своих работах отмечает использование средств калмыцкой борьбы для обучения будущих воинов, применение приемов борьбы в поединках с врагами.

В работах [1, 5, 6] исследуются вопросы техники национальной борьбы, описанные в народном эпосе «Джангар», это свидетельствует о том, что использование данных средств имеет многовековой исторический период и оказывает положительное влияние на физическое развитие и подготовленность воинов. Данный факт, несомненно, должен учитываться в современном физическом воспитании, а особенно в работе с подрастающим поколением.

В статье [2] использование средств калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности рассматривается как фактор повышения эффективности системы физического воспитания школьников Республики Калмыкия.

Также использование средств калмыцкой национальной борьбы и их влияние на организм школьников различных медицинских групп и уровня физической подготовленности мы отмечаем в работе [8].

Разработка педагогической оценки техники выполнения различных приемов калмыцкой национальной борьбы освещена в работах [3, 4, 7, 8]. Данные работы могут использоваться учителями физической культуры при изучении и совершенствовании техники выполнения школьниками приемов не только калмыцкой национальной борьбы, но и всех других видов единоборств (греко-римской и вольной борьбы, дзюдо и борьбы самбо).

Вопросы техники выполнения приемов калмыцкой национальной борьбы, которые можно использовать для обучения учащихся на третьем уроке физической культуры, освещены в работах [4, 7, 8].

История развития данного вида единоборств в период с 20-х годов прошлого века до нынешних дней рассматривается в работах [8, 18, 21].

Рядом авторов описано применение современных технологий при изучении вопросов использования средств калмыцкой национальной борьбы с целью усиления педагогического контроля за их выполнением.

Калмыцкая борьба рассматривается как целостная этносистема, затрагивающая вопросы не только физического совершенствования, но и культурного, нравственного, патриотического и толерантного воспитания подрастающего поколения [1, 2, 6, 21].

В методических литературных источниках [9, 12, 13, 19] описывается использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, что подтверждает разнообразие средств при проведении занятий данным видом единоборств на уроках физической культуры и также, согласно теории и методике физического воспитания, относится к средствам физического воспитания. Представленные игры могут использоваться и в других формах и видах занятий со школьниками.

Исследования влияния калмыцкой национальной борьбы и игр с элементами национального единоборства на повышение уровня физической подготовленности различных возрастных групп (студентов и школьников) рассмотрены в работах [9, 10, 12, 13], причем в статье [12] предлагается использовать игры с элементами калмыцкой национальной борьбы для прохождения раздела школьной программы «Единоборства».

По мере роста уровня физической подготовленности учащихся и квалификации занимающихся в секциях в ряде опубликованных работ рассмотрены вопросы усложнения игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, что, несомненно, является положительным моментом в работе учителя физической культуры.

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1–11 классов общеобразовательных учреждений [19] содержит раздел «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы».

Данная программа прошла апробацию и уже рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Характерной особенностью расширения двигательного багажа и потенциала активности занимающихся калмыцкой национальной борьбой при проведении цикла общеразвивающих упражнений является использование атрибутов одежды борца – кушака. Этот аспект также освещен в работе [11].

Одна из инновационных форм обучения в системе современного образования – проектная деятельность при прохождении школьниками вариативного раздела программы по физической культуре – «Калмыцкая национальная борьба» рассматривается в работе [20], а материалом для ее дальнейшей разработки могут выступать информационные источники [8, 18, 21 и др.].

Непосредственное ведение третьего урока, используемые методические подходы к его проведению, планирование, а также теоретическое и информационное обеспечение представлены в работах [15, 16, 17].

Результаты анализа опубликованных литературных и методических источников показывают, что использование на третьем уроке физической культуры калмыцкой национальной борьбы является возможным, поскольку обладает всем необходимым теоретико-методическим комплексом, и это, в свою очередь, позволит учителям физической культуры разнообразить число применяемых в уроке средств, существенно повысить качество их проведения, целенаправленно развивать физические качества обучающихся, а самое главное активизировать их познавательную деятельность и пробудить интерес к культурным наследиям многочисленных народов Российской Федерации, что, несомненно, скажется на развитии толерантности в школьной среде.

### Литература

1. Цандыков В.Э. Калмыцкий народный эпос «Джангар» о месте и роли национальной борьбы в системе воспитания и подготовки к жизни // Вестник Калмыцкого университета. 2008. № 6. С. 90–93.
2. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба как один из факторов повышения эффективности системы физического воспитания школьников Республики Калмыкия // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Республике Калмыкия: Материалы межрегиональной науч.-практич. конф. (Элиста, 17 декабря 2008). Элиста: ЗАО «Джангар», 2009. 128 с.
3. Цандыков В.Э. Технология обучения учащихся школ Республики Калмыкия элементам базовой техники калмыцкой национальной борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта ...
4. Цандыков В.Э. Техника выполнения отдельных приемов калмыцкой национальной борьбы «Бёки барилдан». Элиста: Изд-во КГУ, 2009. 60 с.
5. Цандыков В.Э. Отражение техники калмыцкой национальной борьбы и ее анализ в народном эпосе «Джангар» // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: сб. мат. межрегион. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. Т. 2 / Под ред. А. И. Барановского. Омск: Изд-во Омского экономического института, 2009. С. 234–236.
6. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба как целостная этносистема в современном физическом воспитании студентов Калмыцкого государственного университета // Дети России образованны и здоровы: Материалы VII Всероссийской науч.-практ. конф., г. Москва, 16–17 апреля 2009 г. М., 2009. С.185–187.
7. Цандыков В.Э. Основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бёки барилдан». Элиста: ЗАО НПП «Джангар», 2009. 136 с.
8. Цандыков В.Э. Страницы истории и основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бёки барилдан». Элиста: ЗАО НПП «Джангар», 2009. 190 с., ил.
9. Цандыков В.Э. Использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы для детей с ослабленным физическим развитием // Спорт и образование: Материалы V региональной науч.-практ. конф. по физической культуре и спорту. М., 2010. С. 44–48.
10. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба на уроках физической культуры // Спорт и образование ... С. 49–51.
11. Цандыков В.Э. Использование кушака (пояса) борца, специализирующегося в калмыцкой национальной борьбе, для проведения общеразвивающих упражнений // Актуальные проблемы современной науки и образования. Физическая культура и спорт: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием. Т. VIII. Уфа: РИЦ БашГУ, 2010. С. 167–171.

12. Цандыков В.Э. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы как средство подготовки к прохождению школьного курса «Единоборства» // Здоровье – в школы: Сб. статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010. С. 296–300.

13. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры. Москва: Изд-во НМЦ, 2011. 40 с.

14. Цандыков В.Э. Третий урок физической культуры как тематический курс «Национальные виды единоборств народов России» (на примере калмыцкой национальной борьбы) // Спорт и образование: Материалы VI Региональной науч.-практ. конф. по физической культуре и спорту. М., 2011. С. 257–261.

15. Цандыков В.Э. Разработка примерного учебного плана занятий калмыцкой национальной борьбой в общеобразовательных школах Республики Калмыкия // Молодежь и наука: реальность и будущее: Материалы IV Международной науч.-практ. конф. (г. Невинномысск, 2011): Т. I: Культурология. Педагогические науки. Филологические науки. Невинномысск: НИЭУП, 2011. С. 381–382.

16. Цандыков В.Э. Третий урок физической культуры – методические подходы к его содержанию, наполнению и календарно-тематическому планированию // Дети России образованны и здоровы: Материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., г. Москва, 6–8 декабря 2011 г. М., 2011. С. 85–87.

17. Цандыков В.Э. Методическое обеспечение проведения третьего урока физической культуры по калмыцкой национальной борьбе // Физическая культура и спорт: Интеграция науки и практики. Материалы IX Международной науч.-практ. конф. Ставрополь: АГРУС, 2012. С. 252–254.

18. Цандыков В.Э. Развитие калмыцкой национальной борьбы (20–80-е гг. XX века) // Гуманитарная наука юга России: международное и региональное взаимодействие: Материалы Международной науч. конф. (20–23 сентября 2011 г.). Ч. I. Элиста: КИГИ РАН, 2011. С. 274–280.

19. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1–11 классов общеобразовательных учреждений / Под общ. ред. Е.М. Светловой. М.: Центр педагогического мастерства, 2012. С. 23–42.

20. Цандыков В.Э. Использование проектной деятельности при изучении школьниками раздела «Калмыцкая национальная борьба» // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы X Международной науч.-практ. конф. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013. С. 271–274.

21. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Беки барилдан» в информационных источниках прошлого и настоящего. Элиста: ЗАО «НПП «Джангар», 2013. 120 с.

### *Abstract*

Holding the 3rd lesson of physical training, its contents, focus and representation – are one of the crucial tasks of physical training teachers.

At the moment, the 3rd lesson of physical training in schools includes (or implies to include, upon approbation) various types of motion activities, such as: fitness exercises, badminton, rhythmic gymnastics, sambo wrestling, rock'n'roll and other.

The level of development of procedural guidances for these innovative activities, as seen from the teacher's practical point of view, is still far from perfect.

In our paper we tried to analyze the existing literary sources, tackling various aspects of generation, evolution and current status of Kalmyk traditional wrestling, and, on this basis, to establish possibilities of practical teaching of the third lesson of Kalmyk traditional wrestling.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.А. Частихин

*Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил, «Военно-воздушная академия  
им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж*

Характерной чертой современного этапа развития науки, который называется постнеклассическим, является универсальный эволюционизм, соединяющий идеи эволюции с идеями системного подхода и распространяющий развитие на все сферы бытия, устанавливая универсальную связь неживой, живой и социальной материи. Определяющую роль в утверждении принципа универсального эволюционизма сыграли три важнейших концептуальных направления в науке этого периода: теория нестационарной Вселенной, синергетика, теория биологической эволюции и развитая на ее основе концепция биосферы и ноосферы, а на нынешнем этапе – концепция нанотехнологий.

В результате исследования на современном этапе различных сложноорганизованных систем, способных к самоорганизации, складывается новое нелинейное мышление, которое характеризуется тремя «не»: неравновесность, неустойчивость, необратимость и называется синергетикой. Вместе с понятиями: «флуктуация», «бифуркация», когерентность эти три категории образуют по существу «новую базовую модель мира и познания», дают науке новый язык [1, 2]. Что же представляет собой теория самоорганизации?

Синергетика – междисциплинарное направление, которое занимается изучением систем, состоящих из многих подсистем различной природы (электронов, атомов, молекул, органов животных, людей, транспортных средств и т.д.), и выявлением того, каким образом взаимодействие таких подсистем приводит к возникновению пространственных, временных или пространственно-временных структур в макроскопическом масштабе. Предмет синергетики – это сложные системы в условиях неустойчивого равновесия или динамики и самоорганизации вблизи точек бифуркации, где малое воздействие оказывается значительным и непредсказуемым для поведения системы в целом. Она превращается в новое мировидение и инструмент наддисциплинарного познания.

К важнейшим принципам синергетики относятся следующие.

Во-первых, самоорганизация происходит в системе, которая открыта, неравновесна и неустойчива. Принято считать открытой системой такую, которая обменивается с окружающей средой веществом, энергией и информацией, имеет их источники и стоки.

Во-вторых, самоорганизация всегда связана с кооперативными процессами, коллективным поведением элементов системы. Именно благодаря такому поведению возникают новые структуры. Но не всякий коллектив элементов может стать самоорганизующимся. Для этого необходимо, чтобы поведение элементов было кооперативным и когерентным. Первый из этих терминов означает коллективное взаимодействие, второй указывает на согласованный характер взаимодействия, в результате элементы ведут себя как единое целое.

В-третьих, случайность есть конструктивное начало, основа для процесса развития. И. Пригожин этот принцип называет «порядок через флуктуации» [3–5]. Флуктуации, то есть случайные отклонения величин от их среднего значения, постоянно встречаются в системах. В равновесных они ослабляются и подавляются, а в неравновесных, наоборот, усиливаются и тем самым «расшатывают» прежний порядок и основанную на нем структуру. В результате этого возникает неустойчивость и появляется особая точка перехода, которую называют точкой бифуркации, или разветвления.

В-четвертых, синергетика исходит от принципа, что мир эволюционирует по нелинейным законам. В мировоззренческом плане идея нелинейности может быть эксплицирована посредством: идеи многовариантности, альтернативности путей эволюции; идеи выбора из данных альтернатив; идеи темпа эволюции и идеи необратимости эволюции. Соответственно этому для синергетики свойственно рассматривать самоорганизующуюся систему как специфический вероятностный по своей природе объект.

В-пятых, синергетика исследует сложные системы, путь к сложному, рождение сложного и его нарастание, процессы морфогенеза. Под сложностью синергетика понимает способность к самоорганизации, усложнению своей пространственно-временной структуры на макроскопическом уровне в силу происходящих на микроуровне изменений.

Все сложное построено в мире чрезвычайно избирательно, эволюционный коридор в сложное очень узок. Эволюционное восхождение по лестнице все усложняющихся форм и структур означает реализацию все более маловероятных событий. Путь к сложному – это путь к средам с большими нелинейностями и новыми свойствами, с более сложным спектром форм и структур. Это дает основание рассматривать мир как иерархию сред с разной нелинейностью.

Итак, исходными принципами, на которых основывается синергетическое миропонимание, являются открытость и неравновесность систем, их кооперативность, нелинейность и развитие сложного через флуктуации как конструктивное начало. Знание принципов самоорганизации сложных систем раскрывает новые направления поиска способов управления сложными системами [6, 7].

С разработкой теории самоорганизации возникла необходимость анализа такого специфического феномена, как физическая культура. Какова же специфика постнеклассической модели в физической культуре с точки зрения синергетики на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях?

Физическая культура есть совокупность осознанных биологических, психологических, социальных и духовных факторов по развитию человеческого организма. Она выступает важнейшим средством повышения социальной активности отдельного человека, социальных групп, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, влияет на развитие культуры в целом. Физическая культура – это осознанная деятельность человека, социальной группы, общества по совершенствованию телесных, психологических и духовных качеств посредством природных, социальных и культурных факторов.

Такой подход к пониманию сути о физической культуре может служить основой для выявления взаимосвязанных, содержательных ее характеристик, которые дают возможность интегрировать разнообразные аспекты изучения физической культуры человека с позиции медико-биологического, социального, культурологического и философского знания.

При анализе особенностей проявления теории самоорганизации в физической культуре на биологическом уровне необходимо отметить, что все клетки нашего организма поддерживают между собой теснейшую связь и их деятельность четко скоординирована. Каждая клетка в живом организме представляет собой высокоорганизованную целостную структуру, как бы персонально отвечает за строение и функционирование органов и организма в целом.

Если мы из неподвижного состояния перейдем к бегу, в действие придут все системы нашего организма. Ежедневные тренировки и постепенное увеличение их продолжительности и интенсивности приводят к тому, что наш организм адаптируется к такой нагрузке и работать будет более эффективно. Все виды двигательной активности человека содержат два элемента – информацию и энергию.

Информация, поступающая от мышц, связок и сухожилий, имеет смысл биологический, его «прочитывают клетки», ткани и органы. Язык, на котором обмениваются информацией мышцы с внутренними органами при выполнении физических упражнений, на редкость насыщенный, причем самый древний из всех видов информации – это язык внутреннего общения органов и тканей между собой.

Значение сигналов, поступающих от моторно-висцеральных рефлексов, состоит в том, что мышцы стимулируют обмен веществ и энергии, повышают экономичность жизнедеятельности тканей, их работоспособность, улучшают состояние здоровья [7].

Работа мышц – не только механические действия, помогающие организму преодолеть силу тяжести. В каждом движении, в любом сокращении волокон, из которых состоят скелетные мышцы, в каждом напряжении связок, сухожилий – источник энергии, нервные импульсы, направляющиеся по нервам в центральную нервную систему, а оттуда распространяющиеся по всем без исключения внутренним органам.

Работая, утомляясь и восстанавливаясь, органы и ткани поднимаются на более высокий энергетический уровень. В основе выхода на новый уровень энергии лежит стимуляция восстановительных процессов под влиянием связанного с выполнением физических нагрузок утомления. Необходимо отметить, что в этом процессе, с одной стороны, клетка есть дифференцированное целое всех внутриклеточных процессов, функционально обуславливающее разнообразие всех структур, а с другой – уже само существование клетки в высшей степени интегрировано. В рамках этой интеграции освоенная организмом физическая нагрузка, то есть воспринятая без ущерба для организма, что

бывает в том случае, если величина мышечной работы не превышает возможностей организма, происходит согласованное взаимодействие всех клеточных элементов. Это приводит к повышению функционального состояния всех систем и органов, ведущих к образованию нового состояния системы – аттрактора. Движущей силой этого повышения является приток энергии.

Биологический фактор в физической культуре проявляется, прежде всего, в здоровье человека, социальной группы, общества, которое определяется множеством элементов. Однако среди той части факторов, которые зависят от человека и могут быть преобразованы нашей волей и настойчивостью, решающее значение принадлежит двигательной активности при непосредственном влиянии солнца, воздуха, воды и земли. Этот фактор в наиболее концентрированной форме является основным средством закаливания организма, используемым в физической культуре.

Таким образом, человеческий организм на биологическом уровне представляет собой открытую систему, способную к самоорганизации, благодаря обмену веществ, информацией и энергией с окружающей средой. Наиболее четко модель такой системы описывается нелинейными дифференциальными уравнениями [7, 8–10].

### Литература

1. Гримак Л.П. Системы формирования жизненных резервов человека // Человек. 2009. №1. С. 143–148.
2. Киселев Г.С. «Тайна прогресса» и возможность истории // Вопросы философии. 2009. №3. С. 3–18.
3. Князева Е.Н. Нелинейная паутина познания // Человек. 2006. №2. С. 21–33.
4. Моисеев Н.Н. Современный рационализм и мировоззренческие парадигмы // ОНС. 1994. № 3. С. 147–152.
5. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. М.: Прогресс, 1986. 432 с.
6. Цыкин В.А. Философия самоорганизации сложных систем. Сумы: СГПУ, 2001. 196 с.
7. Симонов С.Н., Частихин А.А., Матвеев Е.Г. Синергетическая модель сенситивных периодов развития двигательных способностей // Вестник Тамбовского университета. Сер. «Естественные и технические науки». Т. 17. Вып. 4. С. 1314–1317.
8. Симонов С.Н., Вакула В.В. Сенситивные периоды развития двигательных способностей: синергетическая трактовка // Вестник Тамбовского университета. Сер. «Естественные и технические науки». Т. 15. Вып. 1. С. 75–77.
9. Carric P. Medical Ethics in Antiquity. W., 2001.
10. Cherry M.J. The search for a global bioethics: Fraudulent claims and false promises. 2002. P. 683–698.

### Abstract

Synergetic – is an inter-disciplinary area studying systems, comprising many sub-systems of various nature (electrons, atoms, molecules, animal organs, human body organs, transport vehicles etc.), and discovering how interaction of such sub-systems leads to generation of spacious, time or time-and-space structures at the macroscopic scale. The peculiar manifestations of the self-organization theory in physical training at the biological level are that all the cells of our body maintain close communications with each other, their activities being thoroughly coordinated. Each cell in a living organism is a highly organized integral structure, as if individually responsible for the structure and functioning of its bodies and organism as a whole. Human organism, at the biological level, is an open system capable of self-organization due to metabolism and exchange of information and energy with the ambient environment. Non-linear differential equations depict this model most thoroughly.

## «ФОТОКРОСС» КАК НОВАЯ ФОРМА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т. И. Чехунова, Н. С. Чехунова, Т. С. Гусельникова

*Средняя общеобразовательная школа № 37, г. Томск*

«Фотокросс» – это новый вид соревнований, который мы с коллегами начали проводить в октябре 2013 г. в своей школе. Вид таких соревнований появился за рубежом и пришел в Россию совсем недавно. В «Фотокроссе» нужно сделать несколько снимков по определенным заданиям за ограниченное время. Лучшие кадры попадают на выставку.

Мы решили использовать уже имеющийся опыт, модифицировать его и провести подобное мероприятие в своей школе. В связи с требованиями ФГОС нам необходимо использовать новые формы проведения внеурочных мероприятий, чтобы обучающиеся могли использовать знания и практические навыки, полученные на разных предметах. Такая форма внеурочной деятельности преследует цель создания условий для формирования УУД в практической деятельности. Для достижения поставленной цели используется проблемный метод, метод решения учебной задачи, эвристический метод. «Фотокросс» – интегрированное мероприятие. Чтобы получить хороший результат на таких соревнованиях, школьники должны обладать необходимыми качествами:

- уметь работать в команде, договариваться, быстро принимать решение, взаимодействовать друг с другом, подчинять личные интересы командным, брать на себя ответственность. Всё это развивает командное взаимодействие и на практике формирует коммуникативные УУД;
- уметь ориентироваться по карте местности и знать стороны горизонта, свой микрорайон и школьную территорию (география, ОБЖ) – формирование познавательных УУД;
- необходимо проявить творчество: придумать оригинальное расположение, позы или костюмы для фото (творческое мышление) – личностные и коммуникативные УУД;
- фотографировать (навыки владения фотоинструментами и построения фотокадра) – познавательные УУД;
- разгадать шифровку и, наконец, сделать всё это быстро (физическая подготовка) – предметные и личностные УУД.

Такая форма внеурочной деятельности позволяет учителям провести комплексный контроль уровня сформированности УУД у обучающихся и выявить их дефицит методом педагогического наблюдения, сравнительного анализа и способов оценки, выбранных для решения учебной задачи.

Для «Фотокросса» каждой команде необходимо иметь фотоаппарат или другой фотоинструмент – планшет, мобильный телефон и др. со шнуром (разъём USB).

Проводящей стороне (судьям) необходим компьютер, ноутбук или планшет для размещения (сохранения) фотографий команд, секундомер, карты местности с отмеченными контрольными точками и шифровки.

«Фотокросс» можно проводить на улице (стадион, парк, школьная территория, микрорайон) или в спортивном зале, помещении школы, любом другом здании или его части, в зависимости от цели проведения мероприятия.

Подведение итогов «Фотокросса» осуществляется по нескольким критериям:

1. По времени прохождения маршрута (дистанции). Время прохождения маршрута засекается на старте, стартует вся команда одновременно. На финише секундомер останавливают по последнему финишировавшему участнику команды. Определяется занятое место.

2. По сделанным фотоснимкам (оригинальность, необычный кадр, творческое решение). Для оценивания фотоснимков применяется 5-бальная шкала. Определяется занятое место.

3. Победители определяются по сумме мест: место за прохождение маршрута и место за фотоснимки. Чем меньше сумма, тем выше место.

После «Фотокросса» организуется фотовыставка, которая пользуется большим успехом у школьного сообщества, и проводится награждение победителей и призёров.



Такой вид соревнования-конкурса очень понравился нашим ученикам, о чём свидетельствуют их отзывы. Это необычно, интересно, увлекательно, есть доля приключения. Участникам команды нужно быстро придумывать, размышлять, бежать, ориентироваться, видеть интересный кадр.

Приятным бонусом является то, что хорошие воспоминания остаются на память не только в виде полученных эмоций, но и в виде фотографий, которые продляют воспоминания о полученной радости соревнования и общения.

#### **Интернет-ресурсы**

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D4%EE%F2%EE%EA%F0%EE%F1%F1>

<http://vk.com/fotocross>

<http://photocross.ru/>

## КРОССФИТ КАК ЭЛЕМЕНТ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

А. А. Чуринов

*Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

В свете актуальности внедрения инновационных технологий в образовательный процесс по физической культуре и спорту. в развитии психофизических, духовных и физических качеств человека имеет место применение такого направления в спортивной тренировке, как тренировка по системе кроссфит.

Тренировки по системе кроссфит – это круговая тренировка высокой интенсивности с участием различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), направленная на развитие мускулатуры, кардиореспираторной системы и общей выносливости организма в целом. Исследования в данной области доказали, что благодаря взрывным нагрузкам тренировки по системе кроссфит дают положительные результаты. Конечно, это не новый метод физической подготовки. Такой метод силовой и общей физической подготовки уже существовал, но тренировки по системе кроссфит имеют свои особенности (интенсивность, сочетание упражнений и т.д.), что и делает этот метод более привлекательным, чем традиционные комплексы общеразвивающих упражнений

Основатель движения тренировок по системе кроссфит – Грег Глассман, бывший гимнаст из США. Он начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад. Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, сотрудники МЧС и различные спецслужбы многих стран мира, включая Россию. Система кроссфит имеет различные направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. CrossFit Football – разработанный бывшим игроком НФЛ Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и т.д.

Игры по системе кроссфит проводятся каждое лето с 2007 года. Призы разыгрываются в различных весовых и возрастных категориях. Есть свои чемпионы. Ну чем не новый вид спорта? Участники игр соревнуются в упражнениях, о программе которых узнают за несколько часов до их проведения. На играх выявляется «Самый подготовленный человек в мире», так что участники «должны быть готовы ко всему».

В 2010 году компании Crossfit и Reebok подписали контракт, согласно которому компания Reebok будет принимать самое активное участие в популяризации этой системы везде, в том числе и в России.

Основная цель тренировок по системе кроссфит – развитие физической подготовленности по следующим направлениям:

1. Общая выносливость.
2. Выносливость кардиореспираторной системы.
3. Силовая выносливость.
4. Гибкость.
5. Скорость.
6. Сила.
7. Координация.
8. Баланс.
9. Развитие быстроты адаптации к смене нагрузок.
10. Точность.

Тренировки по системе кроссфит не являются специализированной программой физической подготовки, хотя и имеют огромное множество упражнений, приемов и их вариаций. Спортивным физиологам известно, что соединение разноплановых нагрузок, таких как бег, тяжелая атлетика и гимнастика, дает слабовыраженный средний результат. То есть кроссфитер по максимуму возможных достижений будет отставать как в силовой подготовке (от чистых силовиков), так и в выносливости (от чистых марафонцев). В тренировках по системе кроссфит сочетаются упражнения как анаэробного, так и (прыжки в длину и высоту, отжимания, подтягивания, поднятие тяжестей и т.д.) и упражнения аэробного характера (прыжки на скакалке, бег, езда на велосипеде, гребля и т.д.).

Нагрузка получается смешанной, работают разные механизмы энергообеспечения. Это дает адаптацию к смене нагрузок с возможностью подбирать упражнения под любой вид спорта. Также интенсивная тренировка по системе кроссфит задействует многие мышечные группы одновременно, что позволяет сжигать очень много калорий. После такой тренировки уровень метаболизма увеличивается до 40%.

В системе кроссфит широко применяется принцип круговой тренировки. Перед спортсменами ставится задача в минимальный или отведенный отрезок времени выполнить заданное количество упражнений в один или несколько подходов. Вариативность и интенсивность тренировки зависят от уровня подготовки занимающегося. Также в тренировках по системе кроссфит часто используется интервальный метод, в том числе метод Табата (20 с работы и 10 с отдыха). Доктор Изуми Табата – японский ученый – в ходе исследований пришел к выводу, что интервальный тренинг повышает как аэробные, так и анаэробные способности организма. В процессе тренировок по системе кроссфит как раз и происходит сочетание этих нагрузок. Это не означает, что необходимо всегда использовать только такие интервалы в своей работе. Количество времени для работы и отдыха можно изменять в зависимости от поставленных целей и предполагаемых результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что с помощью тренировок по системе кроссфит занимающиеся смогут получить возможность комплексной спортивной подготовки, повысить работоспособность и стрессоустойчивость, сформировать навыки самостоятельной организации тренировочных занятий. Большую часть упражнений можно выполнять вне зала – на улице, дома, в минимально оборудованных помещениях. Систему можно подстраивать под любой уровень физической подготовки, под различные цели и задачи. Тренировки по системе кроссфит объединяют упражнения из многих видов спорта, дают возможность работать как в группе, так и индивидуально. Тренировки практически не повторяются. Тренировки по системе кроссфит не только развивают физическую и психологическую готовность к непредвиденным испытаниям, но и формируют крайне важные навыки, которые могут пригодиться в повседневной жизни, быту, профессиональной деятельности. Многие тренировочные комплексы по системе кроссфит требуют немного времени для выполнения благодаря своей высокой интенсивности. Каждую тренировку можно проводить как мини-соревнование. Применение тренировок по системе кроссфит может внести интерес, разнообразие и соревновательный дух в образовательный процесс не только в высших учебных заведениях, но и в общеобразовательных школах.

#### Ссылки тематических ресурсов

- Welcome to **CrossFit**: Forging Elite Fitness . Режим доступа:<http://crossfit.com>; доступ 20.04.14.  
CROSSFIT – взрывная сила. Режим доступа: <http://crossfitberloga.com>; доступ 18.04.14.  
Взрывная сила кроссфита. Жизнь в стиле Fitness Режим доступа:Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки. 10.05.14  
Кроссфит (CrossFit ) Статьи – CFFT.RU CrossFit Functional T(e)a sting. Режим доступа:<http://cfft.ru>; доступ 20.05.14.  
CrossFit Berloga – Знакомство с CrossFit. Режим доступа:<http://crossfit.org.ua>; доступ 22.05.14  
Leaderboard. Режим доступа:<http://games.crossfit.com/leaderboard>; доступ 22.05.14  
Кроссфит: программа тренировок для начинающих. Режим доступа:<http://steelsports.ru/krossfit-dlya-nachinayushhix/>; доступ 22.05.14.  
WWW.CFFT.RU. Режим доступа: [http://crossfitfan.ru/files/CrossFit\\_Guide\\_rus.pdf](http://crossfitfan.ru/files/CrossFit_Guide_rus.pdf); доступ 22.05.14.

#### *Abstract*

Circuit training under cross-fit system, in the context of innovative technologies in physical training and sports, is an up-to-date, efficient and comprehensive tool to train students of any level of athletic fitness. The article features a brief history of generation and development of the cross-fit system and expounds some methods used during trainings. Cross-fit trainings may be used within the teaching situation of the «Physical training» discipline in both secondary schools and college schools.

# ВВЕДЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НОО, ООО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.С. Фетисов

г. Воронеж

В настоящее время специалисты в области физической культуры в образовательных учреждениях все чаще задумываются о смысле физического воспитания, о целях урока физической культуры и о его содержании. Это связано со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года №1101-р, где определены основные направления модернизации физического воспитания в современной школе, ориентированные на индивидуальные особенности детей, их способности и интересы.

Главная задача современной школы – это раскрытие возможностей и способностей каждого школьника, воспитание личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире, способной противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни.

Наиболее значимым событием для образовательных учреждений стало введение Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС) II поколения в начальной школе и введение 3 часа физической культуры.

ФГОС – инновационное, требующее серьезных осмыслений нововведение. Любая инновация направлена, в первую очередь на изменения, с целью получения какого-то нового более качественного результата. По сути дела, произошла революция в понимании стандарта. Если раньше стандарт был в общем-то ориентирован на то, чтобы давать и проверять знания, то сегодня мы имеем дело не только со стандартом знаний, а со стандартом, который задает образ жизни школы. Стандарт – как договор в форме тех или иных норм между школой, семьей, обществом и государством – должен отвечать на следующие четыре вопроса.

## 1) Ради чего учить?

В проекте «Наша новая школа» есть такие слова: «От подготовленности, целевых установок миллионов российских школьников зависит то, насколько мы сможем выбрать и обеспечить инновационный путь развития страны...». Эта стратегия государства и заложена она в Федеральных государственных образовательных стандартах.

Итак, социальный заказ получен. Образовательным учреждениям предстояло не только досконально разобраться в научной основе федерального государственного образовательного стандарта, изучить все имеющиеся на тот момент немногочисленные практики, но и разработать ключевой документ, определяющий образовательную политику учреждения - Основную образовательную программу начального общего образования).

Основная образовательная программа начального общего образования является концептуальным, управленческим и организационно-педагогическим механизмом, создающим в образовательном учреждении такое образовательное пространство, которое обеспечивает формирование системы универсальных учебных действий, готовность к познанию и освоению окружающего мира, личностное развитие и воспитание, укрепление физического и духовного здоровья младших школьников.

Хочется остановиться на тех профессиональных затруднениях, с которыми столкнулись учителя физической культуры при введении ФГОС II поколения:

1.) Первостепенной проблемой явилось отсутствие опыта у педагогов в самостоятельной разработке рабочей программы по физической культуре в начальной школе с учетом требований ФГОС.

2.) Напряженные условия труда у разработчиков программы, в первую очередь, связанные с огромными временными затратами.

## 2) Чему учить?

Раньше учителя в своей преподавательской деятельности отвечали на очень важный вопрос: что ученики должны знать (запомнить, воспроизвести). Этот, так называемый «знаниевый» компонент, который обеспечивал и продолжает обеспечивать обязательное освоение учащимися ЗУНов по всем предметам начальной школы и формирование у младших школьников опорной системы знаний, обеспечивающей возможность продолжения образования в основной школе.

Современный образовательный процесс ориентирован на использование младшими школьниками полученных знаний в нестандартных, неожиданных ситуациях. Вот почему сегодня педагоги ставят новый вопрос: что ученик должен делать, чтобы применять (добывать, оценивать) приобретенные знания.

Набор компетентностей, которые могут пригодиться в жизни, достаточно широк. Перед образовательными учреждениями встала необходимость отбора так называемых ключевых компетентностей.

В проекте «Наша новая школа» есть и такие слова: «Ребята должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое...».

Отличительной особенностью стандарта второго поколения является включение в учебный план общеобразовательного учреждения раздела «Внеурочная деятельность».

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

При организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях целесообразно используются разнообразные формы организации деятельности обучающихся (экскурсии, кружковые и секционные занятия, клубные заседания, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.), которые отличны от организационных форм в урочной системе обучения.

Содержание занятий внеурочной деятельности формировалось с учетом пожеланий обучающихся и их родителей и было отражено в основной образовательной программе образовательного учреждения.

Чередование урочной и внеурочной деятельности определялось образовательным учреждением и согласовывалось с родителями обучающихся, как и предусмотрено во ФГОС.

Не смотря на то, что в образовательных учреждениях достаточно спокойно шел процесс апробации модели внеурочной деятельности кафедры ФК и БЖ, совместно с районными методическими объединениями и школьными методическими объединениями выявили следующие профессиональные затруднения:

- с увеличением количества классов, занимающихся внеурочной деятельностью, возникли сложности, связанные с составлением расписания дополнительных занятий, обеспечением кадрами, информационными и другими ресурсами.
- нет предела в совершенстве материально-технической базы, не разработана система мониторинга результативности и эффективности внеурочной деятельности.

На сегодняшний день отрадно то, что министерство образования дает возможность школе самой решать вопрос о способах организации и содержании внеурочной деятельности.

### **3) Как учить?**

Компетентностно-ориентированный подход к обучению реализуется средствами современных методов обучения, методик и образовательных технологий, отбор которых при переходе на новые стандарты образовательным учреждениям нужно было четко определить. Впервые в стандарте прописаны технологии обучения. Это технологии системно - деятельностного подхода.

Важен и выбор учебников. Образовательными учреждениями используются учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации и включенные в Федеральный перечень учебников.

Проблемы, с которыми столкнулись образовательные учреждения, в т.ч. учителя физической культуры:

1. Содержание существующих учебников и примерных учебных программ во многом пока дублируют содержание Стандарта 2004 года, поэтому учителям приходилось соотносить их содержание с требованиями к результатам реализации основной образовательной программы, указанных в новых стандартах.

2. На сегодняшний день недостаточно контрольно-измерительных материалов, предлагаемых авторами УМК, что также создает проблемы при разработке системы оценки результатов как учебной, так и вне учебной работы с детьми.

#### **4) За счет каких ресурсов учить?**

Важным условием является материально-техническая база образовательного учреждения, финансовое обеспечение, использование современных информационных и коммуникационных технологий. Образовательные учреждения должны располагать материальной и информационной базой, способной обеспечить организацию разных видов деятельности обучающихся, как учебной, так и внеурочной.

Проблемы, которые требуют решения:

- катастрофическое старение педагогического коллектива,
- развитие информационно-коммуникационной компетентности педагогов,
- совершенствование материально-технической базы,
- создание дополнительных условий для укрепления здоровья обучающихся.

В новых ФГОСах большое внимание уделено интегрированному подходу в обучении, который предполагает активное использование знаний, полученных при изучении одного предмета, на уроках по другим предметам. Например, интеграция физической культуры с окружающим миром, информатикой (использование ИКТ), если мы рассматриваем начальное образование и т.д.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования обучающихся универсальных учебных действий (УУД). Эти УУД выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

По сути, урок физической культуры – это единственный предмет, который формирует привычку к здоровому образу жизни, способствует физическому и психологическому здоровью ребенка.

### **Литература**

Виноградова, Н.Ф. Примерные программы начального общего образования – путь реализации государственного образовательного стандарта второго поколения / Н.Ф. Виноградова // Педагогика. – 2009. – №4. – С.41-45.

Загвоздкин, В.К. О стандартах второго поколения / В.К. Загвоздкин // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 9–20.

Корсакова, Т.В. Профессиональная позиция учителя в условиях реализации Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения / Т.В.Корсакова// Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 46–50.

Логвинова, И.М. Акмеологический аспект апробации Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (начальная школа) / И.М. Логвинова, Г.Л. Копотева // Педагогика. – 2009. – № 4. – С. 76–82.

Примерная программа воспитания и социализации обучающихся. Начальное общее образование, М., 2009

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.



## СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТСТВИЕ ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ А.П. ХУДИЛАЙНЕНА УЧАСТНИКАМ IV МЕЖДУНАРОДНОГО КОНГРЕССА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	3
<i>Воронов А.М.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО .....	4
<i>Морозов А.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ .....	5
<i>Абрамова Е.М.</i> НЕПРЕРЫВНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ .....	9
<i>Агафонова С.А.</i> РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ГИПОДИНАМИИ И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ «НЕ СРЕЛЯЙ ГОЛУБЕЙ!» .....	13
<i>Алаева А.А.</i> ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС .....	15
<i>Алаева А.А., Тагакова О.Ф.</i> ИГРА «БРЕНДБОЛ» .....	18
<i>Бодрухина С.И.</i> СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА СРЕДИ ПАРАЛЛЕЛИ 4-х КЛАССОВ «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ» .....	21
<i>Боровская Е.А.<sup>1</sup>, Яцковская И.Ф.<sup>2</sup></i> ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ .....	25
<i>Быстрицкая И.В.</i> СИСТЕМНО – ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В КОНТЕКСТЕ ФГОС .....	27
<i>Веказин Д.Д., Данилина Н.А., Кузнецова Е.В., Самаренко Р.А., Бычков В.А.</i> СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ .....	30
<i>Ветошкина Е.А., Ключникова А.Н.</i> ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ .....	35
<i>Гаврилов В.Д.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНОГО ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАРЕЛЬСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА 1—3 КУРСАХ .....	39
<i>Горовая М.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТРУБЧАТОГО АМОРТИЗАТОРА ЭКСЕРТЮБА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	42
<i>Гулина Р.А., Оринчук А.Н., Оринчук В.А.</i> СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ .....	45
<i>Гулина Р.А., Оринчук А.Н., Оринчук В.А.</i> ШКОЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР: НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ .....	49
<i>Гусельникова Т.С., Чехунова Т.И., Чехунова Н.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ .....	54
<i>Екимова М.М., Копылова В.А.</i> ДНЕВНИК ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	57
<i>Занина О.А.</i> РАЗВИТИЕ, ЗДОРОВЬЕ, ГАРМОНИЯ, РАДОСТЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ НА УРО- КАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 1–4 КЛАССОВ .....	60
<i>Ингачева Е.Б.</i> ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ! .....	64
<i>Ишкинина Т. В., Косякова Г. В.</i> МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ .....	67



<i>Качан А.А., Пристинский В.Н.</i> ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТРОЛЕ ЗА ПАРАМЕТРАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	70
<i>Кемза Р.А., Кемза Н.В.</i> СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	74
<i>Киэлевяйнен Л.М.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА РЕСУРСНОСТИ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПОСТРЕОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД .....	77
<i>Кокорин П.Г., Ларионов А.Н.</i> ИГРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА .....	80
<i>Колосов Г.Н., Липаев В.Ф.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В ПЕТРОЗАВОДСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	85
<i>Короткова И.В.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ ДЛЯ 1–6 КЛАССОВ .....	87
<i>Корстин М.</i> ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	89
<i>Корстин О.Н., Цыганова Л. Е.</i> УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО! .....	91
<i>Кравченко Т. Н.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ VI ВИДА СКК ..	93
<i>Курмаева Н. М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	97
<i>Латкина М.П., Черненко Л.Г.</i> ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	101
<i>Латышева Е.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	103
<i>Меренкова В.С., Пономарева Е.Ю., Севостьянова Г.А.</i> ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» В ПРЕПОДАВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 1–4 КЛАССАХ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ПУТЕМ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	106
<i>Могилёв В.Е., Ветошкина Е.А., Крамаренко А.Л., Мезенцев В.В., Иванцова И.В.</i> ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	109
<i>Муони А.В., Романченко С.Г., Иванов А.А.</i> ИГРА «БРЕНДБОЛ» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	113
<i>Панфилова Г.М., Лыкова О.С.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	116
<i>Романченко С.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, РЕГУЛЯТИВНЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ .....	119
<i>Сава П.А., Вербовицюк Л.А., Филипов В.М.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОГНИТИВНЫХ И ПРАКСИОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	121
<i>Савин А. Н., Кариаули А. С.</i> МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАЧЕСТВОМ ОБУЧЕНИЯ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПетрГУ .....	124
<i>Скуратова Е.М., Фролова Т.С.</i> ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДСКИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	126
<i>Сперанская А.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ И ЕЕ РЕШЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА ( НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ) .....	129
<i>Таран А. А.</i> РАБОТА С УЧЕБНИКОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	132
<i>Умнов В.П., Лазарькова О.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ .....	135
<i>Устинова Т. Н.</i> ИГРЫ В ШКОЛЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	139

<i>Цандыков В.Э.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ .....	142
<i>Цандыков В.Э.</i> ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – КАЛМЫЦКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА .....	145
<i>Частихин А.А.</i> БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	148
<i>Чехунова Т.И., Чехунова Н.С., Гусельникова Т.С.</i> «ФОТОКРОСС» КАК НОВАЯ ФОРМА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	151
<i>Чуринов А.А.</i> КРОССФИТ КАК ЭЛЕМЕНТ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ .....	153
<i>А.С. Фетисов</i> ВВЕДЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НОО, ООС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	155

**ЗДОРОВЬЕ — В ШКОЛЫ!  
HEALTHY SCHOOL**

Сборник статей по материалам IV Международного конгресса учителей физической культуры  
и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни

25–29 июня 2014 г., г. Петрозаводск

*Издано в авторской редакции*

Сдано в печать 19.06.2014. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Гарнитура Times.  
Печать офсетная. Уч.-изд. л. 15,4. Усл. печ. л. 18,4.  
Тираж 400 экз. Заказ № 220.

Карельский научный центр РАН  
Редакционно-издательский отдел  
Петрозаводск, пр. А. Невского, 50