

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

ЗДОРОВЬЕ — В ШКОЛЫ!

HEALTHY SCHOOL

**Сборник статей по материалам
III Международного конгресса
учителей физической культуры
27–30 июня 2012,
г. Петрозаводск**

Петрозаводск
Издательство КГПА
2012

УДК 796
ББК 74.200.54
3-467

Редакционная коллегия:

А. М. Воронов, канд. пед. наук,
Министерство по делам молодежи,
физической культуре, спорту и туризму РК;
Р. А. Кемза, канд. пед. наук, доцент,
декан факультета физической культуры, КГПА;
Г. В. Поснова, канд. пед. наук, КГПА;
Н. Н. Гернер, специалист, Министерство образования РК

*Авторские позиции и стилистические особенности публикаций
полностью сохранены*

3-467 Здоровье — в школы! = Healthy school : сборник статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры. 27–30 июня 2012, г. Петрозаводск / М-во образования и науки РФ, Правительство РК, М-во образования РК, М-во по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму РК и др. — Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2012. — 360 с. : ил.

ISBN 978-5-98774-131-3

Сборник содержит материалы III Международного конгресса учителей физической культуры. Среди авторов профессора, кандидаты наук, учителя школ, специалисты из Финляндии, Эстонии, Беларуси, Украины, Молдовы, России (Москва, Санкт-Петербург, Петрозаводск, Мурманск, Хабаровск, Казань, Омск и др.).

К каждой статье прилагается аннотация на английском или русском языке.

**УДК 796
ББК 74.200.54**

ISBN 978-5-98774-131-3

© Коллектив авторов, 2012
© ФГБОУВПО «КГПА», 2012

Приветствие Главы Республики Карелия А. П. Худилайнена участникам Конгресса

Дорогие друзья!

Рад приветствовать организаторов и участников третьего Международного конгресса учителей физкультуры, который проходит в Карелии, в Петрозаводске!

Здоровье — самое главное, что есть в нашей жизни. Тем более, если речь идет о здоровье маленьких граждан, детей и подростков. Занятия физкультурой и спортом, безусловно, помогают сохранять и укреплять здоровье.

Сегодня со стороны государства уделяется пристальное внимание развитию массового спорта, созданию условий для занятий физической культурой, и это дает результаты — все больше людей выбирают здоровый образ жизни.

Ваша профессия напрямую связана с оздоровлением молодого поколения. Эта работа действительно важна и ответственна, ведь привычка заниматься физкультурой и спортом, вести здоровый образ жизни начинается во многом со школьных спортзалов, с уроков физкультуры.

Именно этому призван способствовать и третий урок физкультуры, который введен в российских школах в нынешнем учебном году. Уверен, что мастерство, профессионализм и энтузиазм педагогов сделают эти уроки максимально интересными и полезными.

Желаю Конгрессу плодотворной работы, а его участникам — профессиональных успехов и новых достижений!

**Приветственное слово
министра образования Республики Карелия
И. Б. Кувшиновой
участникам III Международного конгресса
учителей физической культуры**

Уважаемые участники и гости

III Международного конгресса учителей физической культуры!

Вот уже в третий раз Республика Карелия принимает на своей территории гостей — квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта, здорового и безопасного образа жизни. Именно в Карелии специалисты различных стран, регионов и районов имеют возможность поделиться наработанным за это время опытом в сфере своей деятельности, а также найти или развить опыт взаимодействия. Отрадно, что наша республика служит площадкой, на которой основные цели и задачи в области физического воспитания и спорта обсуждаются на международном уровне.

Научно доказано, что здоровье человека лишь на 8–10 % зависит от медицины, на 20 % — от наследственности, на 20 % — от воздействия внешней среды, а на 50 % — от образа жизни самого человека. Действительно, по данным статистики, дети и подростки проводят школе и в детском саду около 70 % своего времени. Поэтому в Республике Карелия физкультурно-оздоровительная и спортивно-досуговая деятельность рассматривается как основная форма здоровьесбережения и здоровьестроительства.

Сегодня с введением с 2011/12 учебного года третьего урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях республики возникла потребность в поиске новых инновационных форм и методик работы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Я убеждена, что в рамках конгресса Карелия открывает для себя возможность приобрести, приумножить и передать опыт работы в деле сохранения и укрепления здоровья детей.

Желаю всем вам плодотворной и успешной работы!

Основные цели и перспективы развития Объединения учителей физической культуры России

За последние годы накопилось большое количество проблем в сфере физического воспитания учащихся и школьного спорта. Решать эти проблемы невозможно без системной и целенаправленной работы с сообществом учителей физической культуры. Следует отдать должное Министерству образования и науки России, которое создало Департамент развития системы физкультурно-спортивного воспитания с целью повышения качества и развития системы физического воспитания учащихся. С первых дней работы сотрудники Департамента уделяют особое внимание работе с учителями физической культуры. В частности, была поддержана инициатива по активному взаимодействию Министерства с Объединением учителей физической культуры России, которое было официально создано в 2010 году на II Международном конгрессе учителей физической культуры.

Начало этому движению в Республике Карелия было положено в 2005 году сотрудничеством факультета физической культуры Карельской государственной педагогической академии с Ассоциацией учителей физической культуры Финляндии по реализации проекта «Пропаганда здорового образа жизни с помощью уроков физической культуры в школах Карелии».

В период с 2005 по 2010 год учителя физической культуры Республики Карелия приняли участие в нескольких международных обучающих курсах, семинарах, конференциях, проводимых для учителей физической культуры в Эстонии, Финляндии, Италии. В марте 2008 года была создана региональная общественная организация «Объединение учителей физической культуры Республики Карелия», затем образован тройственный союз учителей физической культуры Карелии, Финляндии и Эстонии.

Первым инициативным мероприятием нашего Объединения можно считать проведение I Международного конгресса учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни, который прошел в Петрозаводске в июне 2008 года (подробно о конгрессе см. в № 8 журнала «Физическая культура в школе» за 2008 год). В соответствии с принятыми на конгрессе решениями через два года в Карелии состоялся II Международный конгресс учителей физической культуры. Всего в конгрессе участвовало более 500 человек из 13 стран и 37 субъектов Российской Федерации. За время работы конгресса были проведены три «круглых стола» («Физическая культура в России: проблемы, поиски их решения»; «От школьного урока физической культуры к Олимпийским играм»; «Стандарты физической культуры нового поколения») и 119 мастер-классов, из них 86 практических.

Одним из самых ярких событий конгресса стало проведение учредительной конференции, на которой представители 37 субъектов Российской Федерации

создали Объединение учителей физической культуры России. Утверждены также устав и состав правления руководящего органа Объединения.

Основными задачами Объединения объявлены:

- активизация обмена педагогическим опытом работы, современными методиками, технологиями, информацией среди учителей физической культуры Российской Федерации;
- улучшение качества преподавания физической культуры в учебных заведениях Российской Федерации;
- модернизация школьной системы физического воспитания, содействие развитию современной учебно-спортивной базы общеобразовательных школ;
- содействие повышению уровня подготовки, обучения и переподготовки учителей физической культуры;
- проведение работы по повышению статуса учителя физической культуры в системе образования Российской Федерации, по усилению его социальной защиты и стимулированию профессиональной деятельности;
- совершенствование системы внеклассной спортивной работы, организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- совершенствование сотрудничества между региональными, национальными и международными организациями физической культуры;
- установление контактов с государственными органами Российской Федерации в целях повышения качества преподавания физической культуры.

Создание и деятельность Объединения учителей физической культуры России позволят существенно улучшить координацию деятельности учителей физической культуры в России. В настоящее время осуществляется интеграция Объединения учителей физической культуры России в европейское образовательное пространство в области школьного физического воспитания.

Сообщество учителей физической культуры всегда отличали активность и направленность на конкретные результаты. В ходе дискуссий на конгрессах, общения с учителями в регионах были проявлены инициативы, которые руководство Объединения решило предложить Министерству образования и науки РФ в лице Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания и сообществу учителей физической культуры в виде проектов развития сферы физического воспитания и школьного спорта. На всеобщее обсуждение мы готовы вынести следующие проекты развития:

- создание центров спортивной информации при учреждениях общего образования (включает библиотеку спортивной литературы, видеотеку «Олимпийские уроки» и музей спортивной славы воспитанников учебного заведения);
- создание научно-методического центра по повышению квалификации учителей физической культуры при одном из ведущих учебных заведений Министерства образования и науки РФ ;
- проведение ежегодного конкурса на лучшего учителя физической культуры России под эгидой Министерства образования и науки РФ ;

- реализация программы по совершенствованию школьной спортивной инфраструктуры «Спорт в школу», которая включает методические рекомендации и проектные решения по школьной спортивной инфраструктуре;
- создание интернет-портала www.sportteacher.ru для учителей физической культуры, направленного на аккумулирование и распространение передового опыта работы в сфере физического воспитания;
- создание совместно с журналом «Вестник образования России» специализированной рубрики для учителей физической культуры.

Объединение выражает готовность оказывать всемерную поддержку Министерству образования и науки РФ в формировании и реализации политики в сфере физического воспитания и школьного спорта, активно участвовать в разработке и внедрении современных эффективных методов работы на основе опыта и знаний учителей физической культуры страны.

С июня 2011 года в Москве функционирует региональная «Общественная организация учителей физической культуры», которая создана как базовая юридическая организация, способная объединить региональные отделения учителей физической культуры, тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования. Основным направлением ее деятельности в 2012 году является создание и документальное оформление региональных отделений Объединения учителей физической культуры России (как общероссийской общественной организации). Формирование Объединения учителей физической культуры России проводится при поддержке Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки России, что позволило открыть региональные отделения в более чем 20 субъектах Российской Федерации.

Объединение учителей физической культуры России приглашает к сотрудничеству всех тех, кто не равнодушен к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни подрастающего поколения, всех учителей и преподавателей физической культуры.

Abstract

The article “**Major goals and outlook of development of the Russian Union of Teachers of Physical Education**” by A. Voronov narrates the history of establishment of the Russian Union of Teachers of Physical Education, its goals, purposes and outlooks.

Социализация учащихся через внеурочные формы физкультурно-оздоровительной деятельности

Введение

Вопросы и проблемы физического воспитания подрастающего поколения становятся более актуальными и все больше обсуждаемы на различных уровнях. Вызывает тревогу физическое развитие и здоровье детей, а масштабы духовно-нравственного кризиса таковы, что ряд показателей — наркомания, самоубийства среди детей, потребление алкоголя и табака, количество аборт среди несовершеннолетних, количество социальных сирот, уровень насилия в обществе — вплотную приблизился к грани, за которой могут последовать необратимые процессы духовно-нравственной и физической деградации, фактического вырождения российского народа. И это не может не беспокоить меня, прежде всего как учителя физической культуры.

Миссия учителей физической культуры, в частности и моя, — донести до ребят красоту движения, своим примером увлечь, создать предпосылки к осознанной мотивации в приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, научить заполнять свой досуг, поверить в себя. Научить ребят быть здоровыми — вот первоочередная задача учителя.

Опыт показывает, что незаменимым подспорьем в работе учителя физической культуры является внеурочная форма физкультурно-оздоровительной деятельности. Целью внеурочной деятельности является приобщение учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, формирование мотивации здорового образа жизни. Если работа носит систематический, массовый характер, то способствует позитивной динамике достижений учащихся. Остановлюсь на некоторых формах внеурочной деятельности, применяемых в моей работе.

От игры — к спорту!

Опыт воспитания здорового во всех отношениях человека заложен в исторических национальных традициях каждой нации и находит отражение в многочисленных народных состязаниях и особенно в играх. К сожалению, мы об этом подзабыли. Моя методика заключается в том, чтобы как можно больше и шире использовать народные игры, особенно во внеурочной форме деятельности, где здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии занимают ключевые позиции. Все начинания закладываются с раннего возраста, и поэтому для популяризации игр необходимо вводить элективные курсы по внедрению подвижных игр с различным содержанием уже в начальной школе. Например: «Наш веселый, звонкий мяч», «Зимние забавы», «От игры

к спорту» и так далее. Учитывая национально-региональный компонент образования, включающий элементы национальной культуры, я добавила в вариативную часть рабочей образовательной программы с 1-го по 11-й класс раздел «Подвижные игры народов Поволжья». Особое внимание нужно уделить играм, не требующих специального инвентаря и условий. Мой девиз: «Просто! Доступно! Интересно!». Использование игровых образовательных технологий во внеурочной деятельности — один из компонентов моей педагогической работы, позволяющий комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. При правильно подобранной игре ребята более охотно двигаются, раскрепощены, не заикливаются на ошибках. Примечательно и то, что в играх физические качества развиваются в комплексе. Игра содействует установлению атмосферы взаимопонимания в коллективе, формированию коммуникабельности, творческих способностей ребенка и, наконец, приобретению социального опыта.

Для ребят среднего и старшего школьного возраста я искала ту игру, которая была бы интересна, проста в правилах, раскрыла бы организаторские способности. Я выбрала замечательную русскую народную игру лапту. А. Куприн писал: «Эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр...» Эта игра соотносится с теорией обучения движениям, разработанной В. В. Давыдовым, П. Я. Гольпериним, где двигательная задача переплетена с информацией о цели движения и способах ее решения, и двигательная составляющая действия возможна только в ходе практической отработки, где присущ индивидуальный стиль движения и решений. Лапта у нас в школе пользуется огромной популярностью. Большой интерес вызывают соревнования, проходящие ежегодно в сентябре — октябре по олимпийской системе, особенно когда на финальном этапе подключается сборная команда учителей. А в мае проводим товарищеский матч по лапте с выпускниками школы.

Мною разработаны дополнительная образовательная программа элективного курса «Родом из детства — народная игра лапта» для учащихся 6–8 классов и методические рекомендации к ней. С обобщением опыта по использованию подвижных игр в образовательном процессе неоднократно выступала на семинарах, курсах, проводила «мастер-классы». Приняла участие в муниципальном конкурсе «Учитель-мастер» в сфере повышения квалификации по направлению «Оздоровительные технологии в образовательном учреждении» с программами мастер-класса для учителей — «Оздоровительная физическая подготовка школьников через подвижные игры», «Школа мяча». С учащимися 7 классов принимали участие во всероссийском конкурсе «Урок XXI века» в номинации «Урок после урока».

Туризм как форма формирования здорового образа жизни и социализации обучающихся

Основными требованиями государственного образовательного стандарта по предмету «физическая культура» в области познавательной культуры

к учащимся являются: «применение полученных знаний, умений и опыта в реальной повседневной жизни учащихся; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения». Для выполнения этих требований я провожу систематическую работу, применяю в своей работе технологию социализации детей и технологию спортивно-ориентированного физического воспитания и ее адаптации в образовательном процессе и во внеурочной деятельности.

Применение технологии социализации детей во внеурочной деятельности помогает детям быстрее находить выход из различных ситуаций, устанавливать контакты, находить язык общения с людьми, то есть способствует развитию коммуникативной культуры.

Позитивно накопленный социальный опыт детей формируется через их участие в туристских походах. Знания, умения, навыки, приобретенные в походах, помогают подготовить учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Проводя походы, учу бережно относиться к природе, уделяю пристальное внимание экологическому состоянию местности. В походе каждый учащийся имеет свои обязанности и решает посильные для него задачи в зависимости от условий и по мере их возникновения. Воспитываются готовность прийти на помощь, умение взять решение проблем, ответственность на себя. Начиная с 1992 года, веду работу в этом направлении. Мною подготовлены и организованы многодневные поездки, такие как сплав учащихся 10–11 классов по рекам Южного Урала. А спелеологическая экспедиция в пещеру «Киндерлинская» (Южный Урал) учащихся 6 классов школы (май 2009 года) оставила неизгладимые впечатления. Пещера поразила детей сталагмитами и сталактитами — великолепием, которое создала природа. Совместно с учащимися подготовлена презентация по спелеоэкспедиции и продемонстрирована перед учениками в школьном музее.

Не забываем и о родном крае. Для учащихся девиантного поведения в июне традиционно организую пеший эколого-краеведческий поход в район национального парка «Нижняя Кама». Очищаем родники, берега реки Камы. Активно участвуем с ребятами в городской программе игры «Брейн-ринг», проводимой Прикамским региональным экологическим фондом Республики Татарстан. Ежегодно и неоднократно проводятся походы выходного дня на лыжах для учащихся 6–11 классов. Семейный спорт поддерживается и поощряется.

Мы и спорт

Применение в своей работе технологии спортивно-ориентированного физического воспитания и ее адаптации в образовательном процессе, а также технологии социализации детей во внеурочной деятельности, несомненно, дают результаты. Провожу учебно-тренировочные занятия по баскетболу, волейболу с 5-го по 11-й класс. Главное — систематические и осознанные занятия избранным видом спорта. Наша школа является неоднократным победителем

и призером районных и городских соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, конькобежному спорту. Выступаем и в соревнованиях республиканского и всероссийского уровня. В турнирах по уличному баскетболу «Оранжевый мяч», начиная с 2007 года, занимаем только призовые места. Команда девушек школы — постоянные участники чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», победители и призеры Межрегионального чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» в Республике Татарстан, участники финалов Приволжского федерального округа, победители в рамках Всероссийского фестиваля чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» по уличному баскетболу.

Заключение

Проработав 26 лет, из них 23 года в средней школе № 15, я могу с уверенностью сказать, что мне все же удалось привлечь ребят к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Некоторые из них, как и я, стали учителями физической культуры, моими коллегами. Дети проявляют интерес и могут самостоятельно, без принуждения, организовать и провести игры, соревнования, судейство, изготовить доступный инвентарь. И несомненно, здорово, когда дети могут научить других тому, чему научились сами, и уметь заполнять свой досуг.

А чтобы не отстать, идти в ногу со временем, активно занимаюсь самообразованием и самосовершенствованием. Участвуя в различных конкурсах, фестивалях, круглых столах, я приобретаю новые знания, обогащаю свой опыт по внедрению в практическую деятельность новых приемов и средств по организации внеурочных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Abstract

The article “**Socialization of students through extracurricular forms of physical activity**” by *E. Abramova* describes some forms of extracurricular activities that the author uses at work. For instance, she introduces elective courses which involve physical activity as a form of folk games starting from primary school. The author worked out a supplementary educational program of an elective course called “Brought from the childhood — the Lapta folk game” for students of 6–8 grades.

Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков 15–16 лет в подготовительном периоде годичного цикла

До недавнего времени система подготовки российских лыжников-гонщиков была ведущей в мировом лыжном спорте. Сейчас она утратила лидирующее положение в отдельных дисциплинах и возрастных группах. Данная ситуация требует пересмотра и корректировки по вопросам методики подготовки лыжников-гонщиков как в целостной системе тренировок, так и на отдельных этапах. Такие требования возникли из-за изменения программы соревнований и дистанций, появления спринтерских дистанций — гонок и эстафет, масс-стартов, что привело к увеличению количества разыгрываемых медалей на чемпионатах мира, этапах Кубка мира и Олимпийских играх. В связи с этим возросли требования к скоростно-силовой подготовке и скоростной выносливости лыжников-гонщиков.

Результаты Олимпийских зимних игр в Канаде не удовлетворили ни специалистов, ни любителей спорта в России, так как они значительно отличались от ожиданий и прогнозов, даваемых руководителями спортивных федераций. Так, в лыжных гонках спринтерская сборная выступила хорошо, в отличие от дистанционной. Одной из причин неудачного выступления лыжников-гонщиков дистанционных групп, по мнению главного тренера Юрия Бородавко, была недооценка скоростно-силовой подготовки, что привело к снижению «взрывной» силы и в результате отразилось на эффективности скоростной деятельности финальных усилий (www.ski-sport.ru).

Именно поэтому поиск оптимального сочетания тренировок, направленных как на развитие скоростно-силовых качеств, так и на развитие скоростной выносливости, является весьма важной и актуальной проблемой в современных лыжных гонках. В связи с этим, и возникла идея изучить применяемые методики развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков и предпринять попытку создания методики подготовки с последующим апробированием ее на спортсменах ДЮСШ.

В настоящей статье представлена методика развития скоростно-силовых качеств, позволяющая осуществлять разностороннюю подготовку лыжников-гонщиков с учетом участия в соревнованиях на различные по продолжительности дистанции, включая спринт.

В практике используется широкий круг средств и методов для развития скоростно-силовых качеств. Это прежде всего бег с имитацией с палками в подъем, лыжероллеры, бег по местности, передвижение по глубокому снегу (в подъем и на равнине одним из лыжных ходов), резиновые амортизаторы. Имеется еще одно средство подготовки, применяемое очень давно, но не нашедшее пока широкого распространения, — передвижение по искусственной лыжне.

В эксперименте для оценки скоростно-силовых качеств использовались следующие средства: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, семискок, бег на 400 м, 100 м с хода на лыжероллерах, 1,5 км на лыжероллерах классическим ходом, 7,5 км на лыжероллерах свободным ходом. Испытуемые проходили тестирование в начале и в конце эксперимента, а также ежемесячно для анализа динамики роста результатов.

Эксперимент проводился на спортсменах занимающихся лыжными гонками в ДЮСШ № 1 города Костомукши в подготовительном периоде спортивного сезона 2011/12 года. Спортивный стаж занимающихся — 6 лет, все имеют I спортивный разряд по лыжным гонкам. Объем проделанной работы за последний учебно-тренировочный год был у всех испытуемых примерно одинаковый и составлял в среднем около 4,5 тысяч км, разброс в объеме проделанной работе не превышал 500 км.

Суть эксперимента заключалась в определении и сравнении эффективности двух различных методик. Спортсмены обеих групп выполняли одинаковый объем циклической работы. При этом участникам экспериментальной группы была предложена программа, в которой скоростно-силовые упражнения были объединены в комплексы.

Комплекс 1 (подтягивание на перекладине)

1. Подтягивание в динамическом режиме с высокой интенсивностью до явного падения скорости.

2. Подтягивание в статическом режиме с «зависанием» в промежуточном положении в течение 5–7 с.

3. Подтягивание широким хватом в динамическом режиме с высокой интенсивностью.

4. Подтягивание в динамическом режиме «до конца».

Комплекс 2 (сгибание разгибание рук в упоре лежа)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в динамическом режиме до явного падения скорости.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в статическом режиме с задержкой в крайнем нижнем положении в течение 8–10 с.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа широким хватом в динамическом режиме с высокой интенсивностью.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в динамическом режиме «до отказа».

Комплекс 3 (прыжковые упражнения)

1. Прыжки с низкого седа вперед — вверх, 30 метров. Задача: преодолеть данное расстояние за меньшее количество прыжков с высокой интенсивностью.

2. Прыжки на одной ноге вперед, 30 метров. Задача: преодолеть данное расстояние за меньшее количество прыжков. Смена толчковой ноги после каждого прохождения отрезка.

3. Прыжки в длину с места, 30 метров.

4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки), 30 метров. Задача: преодолеть данное расстояние за меньшее количество прыжков с высокой интенсивностью.

В течение первых 6 недель подготовительного периода развитие скоростно-силовых качеств осуществлялось при помощи разработанных комплексов, которые выполнялись при нагрузках 70–80 % от максимальных. В дальнейшем в течение 5 недель нагрузки уменьшались до 50–60 % от максимальных с одновременным увеличением длительности и количества повторений в сериях, выполняемых в максимальном темпе. На завершающем этапе в течение 6 недель выполнялись только скоростно-силовые упражнения, по своей структуре максимально приближенные к соревновательным.

Специфика выполнения комплекса упражнений зависела от периода подготовки. В общеподготовительном периоде — 2 серии с отдыхом между ними 3 минуты, при этом интервал между самими комплексами и упражнениями в них составлял 1 минуту. В специальном подготовительном периоде число серий увеличивалось до 3, а отдых сокращался до 2 минут между сериями, 30 секунд между упражнениями и 1 минутой между комплексами.

Контрольная группа на протяжении данного времени тренировалась по программе, утвержденной тренерским советом ДЮСШ № 1 г. Костомукши, основным содержанием которой являлось использование лыжероллеров в пологий подъем протяженностью 250 м различными ходами.

Анализ итогов эксперимента был проведен по результатам тестов, где эффективность исследуемой методики сравнивалась по приращению результатов. Оценивая результаты тестирования по семискоку, видно, что у экспериментальной группы начинается значительное опережение уже с самого начала эксперимента, что объясняется использованием экспериментальной группой в тренировках прыжкового комплекса упражнений (рис. 1).

Результаты в беге на лыжероллерах 7,5 км свободным ходом, показали, что на начальном этапе экспериментальная группа незначительно отстает

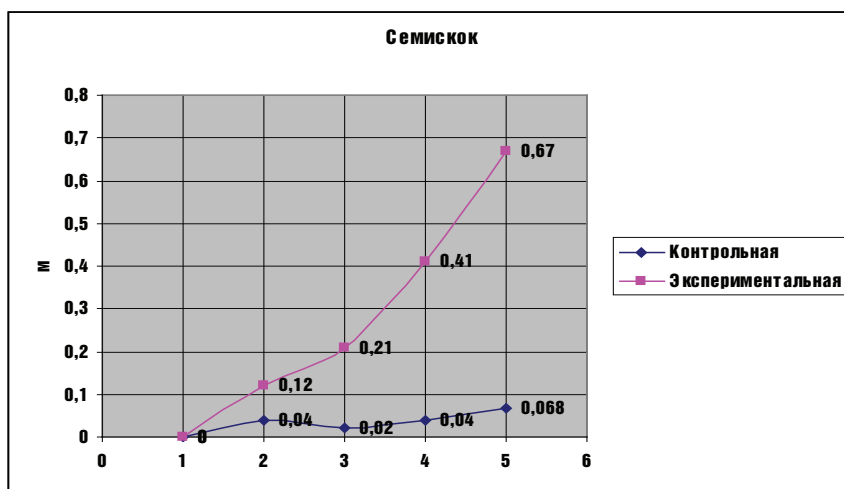


Рис. 1. Динамика роста результатов по семискоку

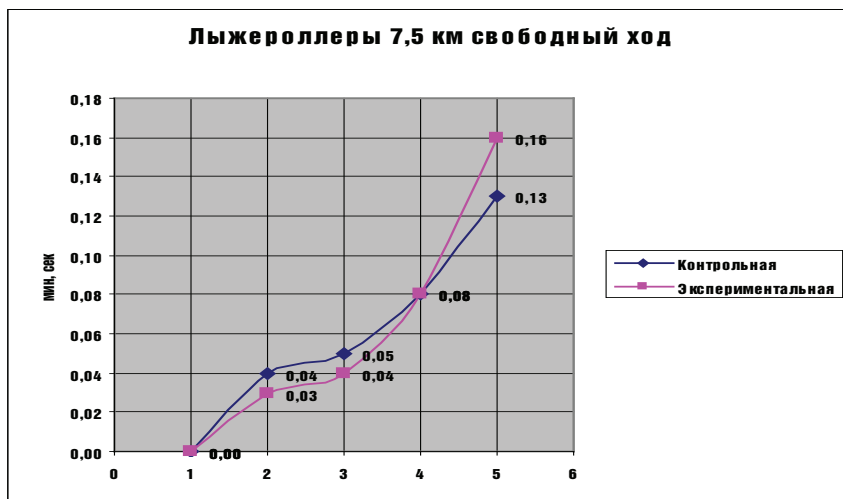


Рис. 2. Динамика роста результатов в беге на лыжероллерах на 7,5 км

от контрольной, что объясняется периодом адаптации к новой методике тренировки. После третьего тестирования крутизна кривой возрастает, а после четвертого — экспериментальная группа незначительно, но опережает контрольную по приросту результата. Это позволяет сделать вывод, что в традиционных гонках при использовании исследуемой методики снижения результатов не будет (рис. 2).

Анализ результатов остальных тестов также выявил положительную динамику прироста результатов в экспериментальной группе по предложенной методике.

По итогам соревнований зимнего сезона можно проследить определенную тенденцию: в контрольной группе наилучшие результаты были зафиксированы в гонках на длинные дистанции, в то время как участники экспериментальной группы показывали высокие и стабильные результаты на всех дистанциях, включая спринт.

Сравнительный анализ полученных данных показывает, что применение экспериментальной методики увеличивает эффективность стандартных средств тренировки.

Представленные комплексы тренировочных упражнений могут быть рекомендованы для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости спортсменов.

Abstract

The article “**Velocity and strength training of ski racers of age 15–16 during preparatory period of circannian cycle**” by A. Alaeva presents a method of development of velocity and strength that allows comprehensive training of ski racers with regards to distance length, including sprint.

Сценарий конкурса «Папа, мама и я — здоровая семья»

Оформление: плакаты о правильном и здоровом питании, карточки с названиями продуктов, иллюстрации с изображением овощей и фруктов, музыкальное сопровождение — музыка популярных детских песен и спортивных маршей.

Ведущий. Добрый день, дорогие ребята, уважаемые родители и гости нашего праздника, истинные любители спорта, ценители красоты и здоровья!

Сегодня мы будем вести разговор о правильном питании. Только правильное питание может сохранить и укрепить здоровье и общее состояние. Бесспорно, что влияние на растущий организм многогранно: это и питательные вещества, которые необходимы для роста и развития, это и покрытие энергетических и пластических нужд растущего организма, но пища приносит удовольствие, если она аккуратно подана и аппетитна и если она приготовлена из полезных продуктов.

Наш конкурс будет состоять из 7 заданий.

1-е задание. (Для учащихся и родителей)

На столах разложены карточки, необходимо показать полезные продукты. Карточки: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, яблоки, хлеб, масло растительное, сыр, рыба, мясо, апельсины, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, макароны, сосиски, сметана, яйца, орехи, фасоль, зеленый горошек, бобы, сахар, масло сливочное, сушеные фрукты, пирожные, газированная вода, торты, пончики, копченая колбаса, конфеты, хрустящий картофель.

2-е задание. (Для учащихся)

«Вершки и корешки»: учащиеся называют, что употребляется в пище (морковь, редис, чеснок, репа, капуста, редька, лук, ревен, салат, щавель, хрен, петрушка, брюква).

Ведущий. Знаете ли вы, что...?

Бобы, фасоль, зеленый горошек — большие друзья овощей — богаты растительными белками. В них содержатся железо, калий, кальций. Бобовые овощи используются в незрелом виде для приготовления салатов или различных блюд.

Салат, щавель, шпинат — в их листьях содержатся минеральные вещества (кальций, железо, фосфор, йод).

Редис, репа, редька — богаты углеводами, витамином С и минеральными веществами. При простуде и кашле полезно использовать сок редьки (порезать редьку и засыпать сахарным песком).

Морковь — значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества.

3-е задание. (Для учащихся и родителей)

Конкурс загадок.

Сколько отгадывают загадок, столько и получают очков.

1. Сам алый, сахарный кафтан зеленый, бархатный. (*Арбуз*)
2. Желтая курица под тыном дуется. (*Тыква*)
3. Лежит Егор под межой, накрыт зеленой фатой. (*Огурец*)
4. Без рук, без ног, ползет на батог. (Длинная палка) (*Горох*)
5. Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек
И все без застежек. (*Капуста*)
6. Сидит дед
Во семь шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает. (*Лук*)
7. Сверху зелено,
Снизу красно.
В землю вросло. (*Морковь*)
8. Стоит урода
Посреди огорода.
На всех зла,
А всем мила. (*Редька*)
9. Кругла, а не шар,
С хвостом, а немышь,
Желта, как мед,
А вкус не тот. (*Репка*)
10. Красный сапог в земле горит. (*Свекла*)
11. На солнце я похожий,
И солнце я люблю,
За солнцем поворачиваю
Я голову свою. (*Подсолнечник*)
12. Синий мундир,
Желтая подкладка,
А в середине сладко. (*Слива*)
13. Над водой, водой
Стоит с красной бородой. (*Калина*)
14. Стоит злюка-колюка, одета в багрянец,
Кто подойдет, того кольнет. (*Шиповник*)
15. В поле тычинка — золотая тычинка. (*Рожь*)

4-е задание. (Для учащихся и родителей)

Игра-эстафета «Собираем урожай» (посадить, вырастить и собрать урожай).

1-й участник.

«Сажает картофель» — раскладывает картофелины по кругу.

2-й участник.

«Поливает картофель» — раскладывает картофелины по кругу.

3-й участник.

«Собирает урожай» — поднимает и складывает картофелины в ведро.

5-е задание.

Самый оригинальный овощной салат.

Презентация салата. Рекламирует 1 овощ, рассказывая о полезных свойствах каждого овоща, о тех блюдах, которые можно из него приготовить.

Ведущий. В перерыве — рекламная пауза для зрителей — частушки.

Частушки

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовил я частушки.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте — нет! нет!

Постоянно нужно есть
(Для здоровья важно!)
Фрукты, овощи омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет.
[Нет!, нет!, нет!]

Зубы вы почистили и идите спать,
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
[Нет!, нет!, нет!]

6-е задание. (Для учащихся и родителей)

Ответы и вопросы.

В каких продуктах содержится витамин:

«А» — рыбий жир, печень трески, яйца, морковь, красный сладкий перец, петрушка, абрикосы, шпинат.

«Д» — рыбий жир, печень трески, яичные желтки, сельдь, жиры.

«С» — черная смородина, шиповник, малина, зеленый лук, капуста, укроп, петрушка, шпинат, салат, цитрусовые.

«Е» — пшеница, кукуруза, овсянка, печень, яйца, хлеб грубого помола, бобовые, салат, шпинат, капуста.

7-е задание. (Для учащихся и родителей)

Конкурс «Сочини сказку»

Сказка — это сокровище народной мудрости, она поучительна. Вот такую сказку вы и должны сейчас создать. Посмотрите на эти овощи (лук, морковь, капуста). Про них вы должны сочинить сказку (10 мин). У кого получится интереснее. (В это время учащиеся поют частушки).

Ведущий. Дорогие наши болельщики, для вас музыкальный подарок! Вас приветствуют (имена выступающих), встречайте.

Уважаемые участники праздника, дорогие гости, пока наше уважаемое жюри подводит итоги, для вас выступает группа спортсменов сборной школы (карате, художественная гимнастика, баскетбол, футбол...).

Судья объявляет победителя. Награждение участников праздника.

Abstract

The article “**“Healthy family: dad, mom and I” contest script**” by S. Aranaeva presents a sample script for “Healthy family: dad, mom and I” contest, where healthy diet is major topic.

Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов

Важнейший отраслевой документ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» предусматривает осуществление исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения и определению эффективности работы по пропаганде физической культуры (ФК) и здорового образа жизни (ЗОЖ).

У каждого человека, да и для общества в целом, нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области воспитания, этики, морали. Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Интерес к физической культуре — одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Мотивация — это совокупность движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, имеющей определенную целевую направленность, или процесс, который вдохновляет человека и направляет его поведение. Процесс мотивации (мотивирования) строится вокруг потребностей человека, которые и являются основным объектом воздействия с целью побуждения человека к действию. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физическими упражнениями. Главными причинами падения удовлетворенности уроками физкультуры многие ученые называют отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока.

В школьной практике часто наблюдаются безразличие учащихся к занятиям физической культурой и спортом, нежелание использовать их средства для активного отдыха, проведения досуга. На сегодняшний день особенно актуальным становится вопрос о формировании физкультурных потребностей у девушек старших классов. Потребности в занятиях физической культурой меняются с возрастом. В младших классах физкультурные потребности находятся на достаточно высоком уровне. Затем чем старше становятся учащиеся, тем сильнее у них проявляются следующие особенности в развитии физкультурных потребностей: у одних они становятся более избирательными,

у других — уровень потребностей снижается. В средних и старших классах потребности учащихся уже не соответствуют содержанию учебной программы, наличию материально-технической базы школы и другим факторам (социальное окружение, особенности воспитательной работы в классе, семья, физическая и техническая подготовленность самих учащихся, личность учителя физической культуры, его педагогическое мастерство). Не имея возможности удовлетворить индивидуальные потребности, многие теряют интерес к занятиям физической культурой. К сожалению, данное обстоятельство беспокоит далеко не всех педагогов, хотя данная проблема требует решения.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у девушек старших классов заниматься физическими упражнениями всю жизнь. Сегодня актуальной задачей для преподавателя физического воспитания является формирование у девушек старших классов позитивной мотивации к физической культуре и спорту, поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры учащегося является мотивационный компонент.

В нашей школе в начале учебного 2011 года был проведен опрос-анкетирование девушек, учащихся 9, 10, 11 классов. На вопросы анкеты ответили 86 школьниц. Девушкам было предложено ответить на шесть вопросов: 1). Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта? 2). Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься? 3) С какой целью Вы хотели бы заниматься спортом? 4). Укажите причины, которые мешают Вам заниматься спортом? 5). Как Вы проводите свободное время? 6). Нравятся ли Вам уроки физической культуры? На основе анализа данных анкетирования, приведенных ниже, прослеживается ряд тенденций.

Результаты исследования показывают, что во всех классах более 50 % школьниц не занимаются спортом или физкультурно-оздоровительной деятельностью во внеурочное время (рис. 1).

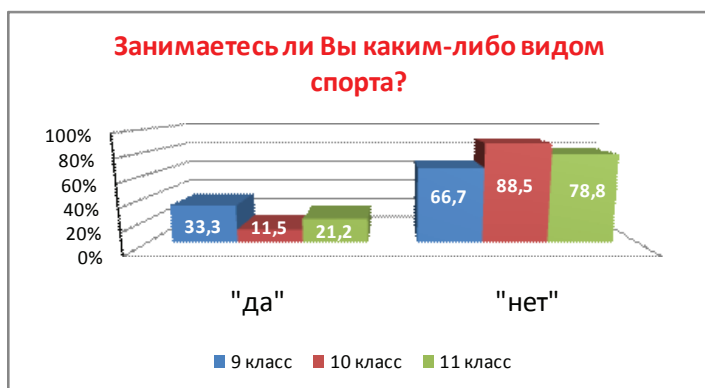


Рис. 1

Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься?

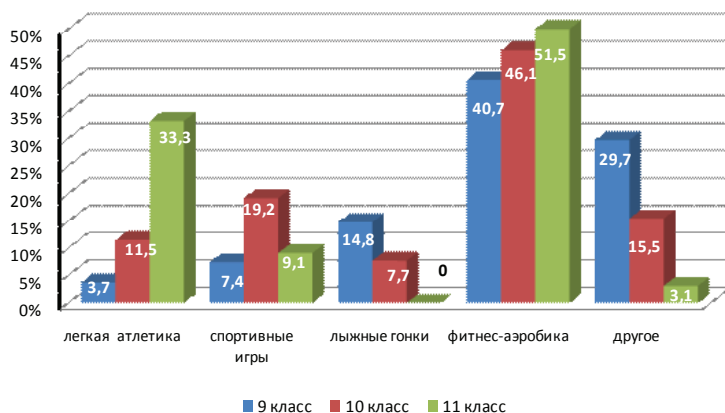


Рис. 2

Большинство опрошенных девушек из числа тех, кто не занимается спортом во внеурочное время, хотели бы им заниматься. В то же время спектр видов спорта, которым предпочли бы заниматься школьницы, — достаточно широк (рис. 2).

Можно отметить устойчивую тенденцию в желании заниматься фитнес-аэробикой учениц всех исследуемых классов (9-е классы — 40,7 %, 10-е классы — 46,1 %, 11-е классы — 51,5 %). Из других видов спорта девушки 11-х классов остановились на легкой атлетике (33,3 %); 10-е классы из спортивных игр выбрали волейбол (19,2 %) и 9-е классы — лыжные гонки (14,8 %). Из других видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности девушки хотели бы заниматься коньками, йогой, спортивными танцами (9-е классы — 29,7 %, 10-е классы — 11,5 %, 11-е классы — 3,1 %).

Побуждают заниматься спортом девушек старших классов совершенно разные причины (рис. 3).

Показательно то, что подавляющее большинство школьниц основными целями в занятиях физическими упражнениями видят совершенствование форм тела и улучшение состояния здоровья (9-е классы — 48,1 и 85,2 %, 10-е классы — 53,8 и 73,1 %, 11-е классы — 33,3 и 72,7 %).

Результаты анализа причин, которые мешают заниматься спортом, представлены на рис. 4. Среди причин, мешающих заниматься спортом или физической культурой, главной девушки называют недостаток времени (9-е классы — 51,9 %, 10-е классы — 57,7 % и 11-е классы — 63,6 %).

Ответы школьниц на вопрос «Как Вы проводите свое свободное время?» позволяет уточнить, почему подавляющее большинство старшеклассниц жалуется на отсутствие свободного времени для занятия спортом (рис. 5).

Анализ результатов позволяет сделать вывод, что общение с друзьями, работа за компьютером и просмотр телепередач являются более значимым занятием, чем занятия физической культурой и спортом. Только в 11-м классе

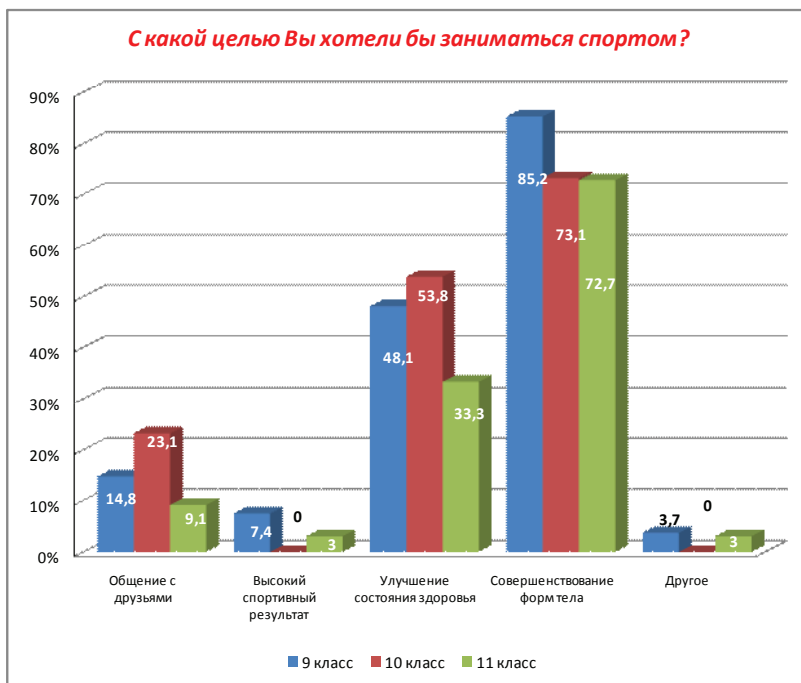


Рис. 3



Рис. 4

девушки отметили, что свое свободное время они больше тратят на чтение книг, чем на просмотр телепередач.

Задачами физического воспитания в школе являются: содействие гармоническому развитию личности, выработка умений использовать физические упражнения для укрепления здоровья, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. И от того, насколько эффективно организован и проводится процесс физического воспитания в общеобразовательном учреждении, зависит решение этих задач. На вопрос «Нравятся ли Вам занятия

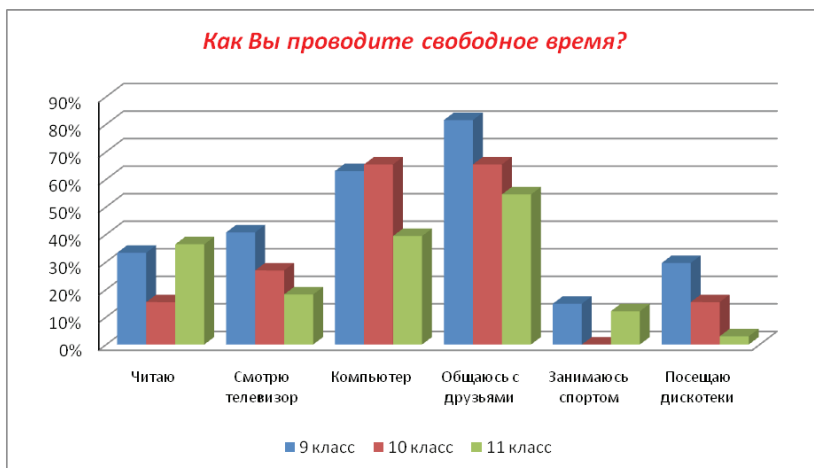


Рис. 5

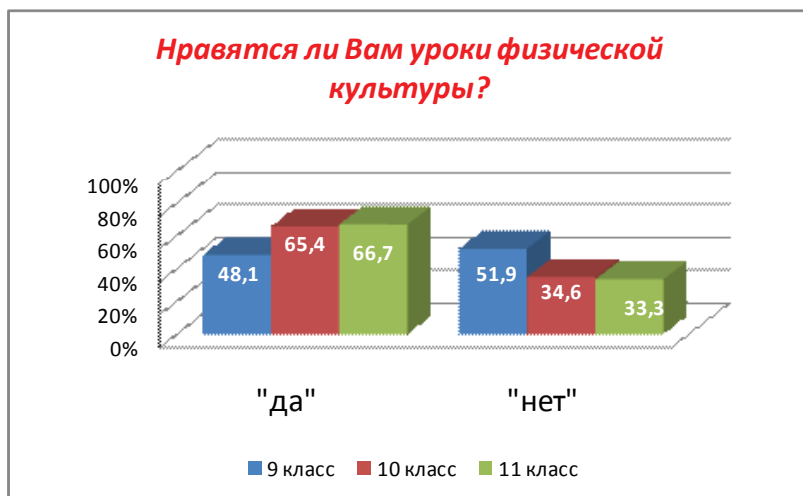


Рис. 6

по физической культуре?» большинство девушек дали положительный ответ (рис. 6).

По организации и проведению уроков физической культуры и дополнительных занятий у девушек старших классов имеются пожелания, которые заключаются в следующем:

- иметь в школе тренажерный зал, фитнес-зал для занятий аэробикой, степ-аэробикой, йогой;
- организовать уроки по легкой атлетике на стадионе на беговых дорожках, проводить зимой уроки физкультуры не только на лыжах, но и на коньках;
- оставить в программе по физической культуре из спортивных игр только волейбол;
- ввести бесплатные дополнительные занятия по фитнес-аэробике.

Таким образом, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности.

Данные нашего исследования позволяют говорить о необходимости коррекции не только программы по физической культуре для девушек старших классов, но и о коррекции организации и проведения различных форм физического воспитания в школе с целью повышения его эффективности.

Введение элементов фитнеса в программу по физической культуре — отличный способ сделать занятия и привлекательными, и максимально полезными для здоровья.

Abstract

The article “**Problems concerning motivating high school female students to do sport and physical exercises**” by *N. Artimonova* contains analysis of 9, 10, 11th grade female students’ survey results devoted to problems with motivating them to do sports and exercise. The results show that there is a rising need to modify both the program of Physical Education for high school female students and implementation of various forms of physical education at school in order to make it more efficient. Introduction of fitness aerobics into Physical Education program is an effective method of making lessons more interesting, engaging and healthy.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Сохранение здоровья нации стало важнейшей задачей государственной политики в нашей стране, так как состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

От учителя — основной фигуры педагогического процесса — в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывают их пребывание в школе и процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии и вся внутришкольная среда.

Понятие здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) появилось в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Одни педагоги относят к ЗОТ и систему Л. Занкова, и даже дианетику, что свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии». Другие считают, что ЗОТ — это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать, например, по технологиям М. Монтессори, В. Зайцева и др. или по технологии здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии составляют технологическую основу здоровьесберегающей педагогики.

Определить их представляется возможным, исходя из родового понятия — образовательные технологии. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. С точки зрения здоровьесбережения учить нужно так, чтобы не наносить вреда здоровью субъектов образовательного процесса — обучающихся и педагогов.

По мнению Н. К. Смирнова, ЗОТ — качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития [2. С. 72]. При этом важнейшим элементом образовательной технологии оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о технологии.

Цель педагогической (образовательной) технологии — достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. На наш взгляд, здоровьесбережение не может быть основной целью образовательного процесса, а может быть только условием, одной из важнейших задач, связанных с достижением главной цели.

Поэтому ЗОТ — это стержень всех технологий, направленных на благо здоровья учащихся, применяемых в образовательных учреждениях. Их

главный отличительный признак — использование подходов и методов, адресованных личности обучающихся. Поэтому все здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования, являются образовательными.

Таким образом, можно выделить две группы этих технологий.

Психолого-педагогические технологии — это технологии здоровьесберегающей организации образовательного процесса на уроках и во внеурочной работе с воспитанниками.

Учебно-воспитательные — направлены на обучение школьников принципам и практике здорового образа жизни, на воспитание у них культуры здоровья. Главная цель здесь — сформировать у учащихся потребность грамотной заботы о своем здоровье, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Классификация здоровьесберегающих технологий может строиться и на других основаниях, например, по характеру действия они могут быть разделены на четыре группы.

Защитно-профилактические технологии. Направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий.

Стимулирующие технологии. Позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры — физические нагрузки, температурное закаливание и т. д.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии. При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности. Это, например, физкультминутки, физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки и т. д.

Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимой для эффективной заботы о здоровье. К таким технологиям относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы.

На наш взгляд, можно выделить несколько групп здоровьесберегающих технологий, реализуемых в образовательных учреждениях города Бийска.

Физкультурно-оздоровительные технологии. Направлены на физическое развитие учащихся и включают закаливание, тренировку силы, выносливости, гибкости и другие качества, отличающие здорового человека от физически слабого и плохо адаптированного.

Экологические здоровьесберегающие технологии. Направленность этих технологий — создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В образовательных учреждениях это и обустройство пришкольной территории, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях, и зеленые растения в классах, и т. д.

Технологии обеспечения здоровьесберегающих условий образовательного процесса. Цель реализации этих технологий проста — выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиными. Это

и поддержание чистоты в школе, и проведение прививок с целью предупреждения инфекций, и ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся, и многое другое, что снижает риск неблагоприятного воздействия образовательного процесса на здоровье учащихся.

Медико-оздоровительные технологии. Задача их использования — восстановить и укрепить здоровье не только учащихся, но и педагогов. Это достигается как средствами лечебно-оздоровительной физкультуры, так и с помощью различных медицинских технологий.

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности. Сохранение здоровья можно рассматривать как частный случай главной задачи — сохранения жизни. Поэтому требования и рекомендации специалистов по безопасности жизнедеятельности подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность обучающихся по этим вопросам обеспечивается и изучением курса ОБЖ.

Но, тем не менее, эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов.

При всем своем многообразии стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий должна быть направлена на такую организацию образовательного процесса на всех его уровнях, при которой обучение, развитие и воспитание обучающихся происходят без нанесения ущерба их здоровью, а также способствуют сохранению здоровья педагогов.

Литература

1. Здоровьесберегающая педагогика / под ред. М. М. Безруких. М., 2004.
2. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технология здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. М.: АРКТИ, 2008. 288 с.
3. Цабыбин С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / С. А. Цабыбин. Волгоград: Учитель, 2009. 172 с.

Abstract

The article “**Health-saving educational technologies**” by *L. Ataeva* gives classification of health saving technologies considering their purposes and mode of action. The author characterizes technologies used in educational institutions of Biysk, namely: sportive and recreational, ecological health-saving technologies, technologies that maintain health-saving conditions during educational process, medical and recreational, technology of safety living.

Технологии развития скоростно-силовых легкоатлетических навыков учащихся через систему урочной и внеурочной деятельности на занятиях физической культуры и спортом

Учителем физической культуры я работаю с 1976 года. Разработанная и утвержденная нами «Карта здоровья детей школьного возраста» позволила мне приступить к системной работе по укреплению здоровья учащихся, развитию физических качеств детского организма.

Проанализировав данные физической подготовленности учащихся, было установлено, что прирост результатов по показателям двигательной подготовленности наименьший в беге на короткие дистанции — 30 м, 60 м, 100 м, в прыжках в длину. Поэтому я разработал и применяю в образовательном процессе технологию развития скоростно-силовых качеств учащихся, через систему урочной и внеурочной деятельности на занятиях физической культуры и спортом. Концептуальной основой данной технологии является развитие легкоатлетических умений и навыков через систему специальных упражнений.

Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота реакции — хорошо развитое это качество позволяет выигрывать 0,2–0,4 секунды в спринтерском беге.

Быстрота — способность производить максимальное количество движений за единицу времени. Для этого рекомендуется выполнять кратковременные (10–20 сек) серии упражнений в максимальном темпе. Они особенно эффективны при использовании метронома, ритмичной музыки.

Скоростно-силовые качества и прежде всего «взрывная» сила развиваются в упражнениях, выполняемых в максимальном темпе, т. е. в таких условиях, которые требуют сочетания силовых напряжений с проявлением силовых качеств.

- Упражнения выполняются в усложненных условиях — бег в гору, с отягощением, по песку, с манжетами. Эти упражнения позволяют увеличить проявление силы за счет некоторого уменьшения скорости
- Упражнения выполняются в облегченных условиях — бег по наклонной дорожке, бег с резиновыми шнурами, бег за велосипедом, бег за мотоциклом, что позволяет резко повысить скорость за счет уменьшения прилагаемой силы.
- Упражнения выполняются в стандартных условиях с максимальной скоростью.

Высокий уровень развития быстроты содействует успешному росту других двигательных способностей: чем выше уровень проявления быстроты, тем

быстрее удастся добиться положительных результатов при обучении. Выполнение сверхбыстрых упражнений вызывает у учеников новые ощущения, психическую настроенность и уверенность в возможности превысить предельную скорость и в обычных условиях. Скоростно-силовая подготовка включает в себя разнообразные средства и методы, которые направлены на развитие способности атлета преодолевать значительные внешние сопротивления как при взаимодействии с опорой (при отталкивании), при перемещении частей тела (маховые движения), так и при взаимодействии со снарядом (в метаниях, при подъеме тяжестей).

Эффективность и целенаправленность развития скоростно-силовых качеств достигаются тогда, когда не только учитель, но и сам ученик знает конкретные характеристики своих движений при выполнении соревновательного упражнения и ориентируется на них при выборе и выполнении специальных упражнений. В этом случае можно индивидуально подобрать средства, которые соответствуют специфике проявляемых спортсменом качеств в основном соревновательном упражнении.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются следующие группы упражнений:

- с преодолением веса (силы инерции) собственного тела: быстрый бег, прыжки с ноги на ногу («шаги»), на одной ноге («скачки»), на обеих ногах с места и с разбега (2–6 беговых шагов), в глубину, в высоту, на дальность и в разных сочетаниях, а также на гимнастических снарядах;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках;
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и под уклон, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту;
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, с отягощениями разного веса и вида (манжет, утяжеленный пояс, гантели и гири).

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета может обеспечивать развитие быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления.

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, туловища), а также их сочетаний (стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание).

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегание с низкого старта и ускорения с сокращением длины шагов, уменьшением расстояния между барьерами, но делать упражнения в повышенном темпе; делать ускорения, разбег, многоскоки под гору (1–5 °) или по ветру; отталкиваться с возвышения 2–10 см. Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95–100 % от максимальной.

Быстрота движений достигается путем совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц. При непрерывном повторении упражнений быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно. Это поможет сохранить свободу и амплитуду движений. Данные упражнения полезнее выполнять в начале занятия, после разминки, тщательно разогрев и подготовив мышцы в предварительных повторениях с небольшой быстротой избранного упражнения.

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличения силы мышц и быстроты движений, то есть их мощности.

Используются основные упражнения или их отдельные элементы, а также их сочетания с усложнением условий выполнения — в гору, против ветра, увеличивая расстояние между барьерами, высоту препятствий и вес снаряда, а также применяя небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняют максимально быстро и с заданной скоростью. В этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального, а характер и темп выполнения упражнения — от 60 % до максимально быстрого. В этих упражнениях обеспечиваются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, чему способствует проявление спортсменом волевых качеств.

Качество силы необходимо при выполнении всех видов легкоатлетических упражнений. Мышечная сила может развиваться без изменения длины мышц при выполнении упражнений, с ускорением мышц (преодолевая сопротивление) и с удлинением мышц (уступающая работа). В условия школьных занятий основное место занимают легкоатлетические упражнения, позволяющие развивать силу в динамических движениях (беговых, прыжковых), что является полезным для растущего организма, а также упражнения изометрические и статодинамические, в которых не допускается фазы расслабления мышц: делать движения в ограниченном диапазоне, темп упражнения — медленный, количество повторений — до сильного утомления, «до отказа». Эти упражнения выполняются в виде серий: 30–40 секунд упражнение, 30–40 секунд отдых, так три раза подряд. Затем 10 минут отдохнуть и повторить 3–4 серии — получится 18 подходов. Это хорошая развивающая работа, начинать надо с одной серии 2 раза в неделю. Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки необходимо широко и систематически применять метод контрольных упражнений, который предусматривает регулярное измерение таких показателей, как время, расстояние, вес, число повторений и др. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях после разминки через определенные интервалы не реже 1 раза в 1–2 недели.

При выполнении специальных упражнений следует придерживаться методических правил, обеспечивающих эффективность тренировок:

1. Следить за правильным рисунком движения, его амплитудой, темпом и акцентами, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий, чтобы избирательно и наиболее точно воздействовать на определенные мышечные группы в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения.
2. Использовать рефлекторную силу и эластичность предварительно растянутых мышц, постоянно стимулировать рефлекс на растягивание, выполняя упражнения в ритме упругих покачиваний.
3. Учитывать, что чем быстрее выполняются смена направления движения, переход от сгибания к разгибанию, от скручивания к раскручиванию и чем короче путь торможения, тем большее силовое воздействие испытывает опорно-двигательный аппарат спортсмена в данном упражнении.
4. Помнить, что число повторений в одном подходе должно приводить к чувству легкого утомления в мышцах, но не превышать 25–30 в прыжковых упражнениях без отягощений, 10–15 в упражнениях с малыми отягощениями, 3–5 со средними и 1–2 с большими и максимальными. Чем больше число повторений, тем больше развивается силовая выносливость. При этом надо использовать разные режимы работы:
 - нагрузка в силовой подготовке по неделям должна возрастать постепенно как по объему (числу повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты выполнения);
 - чередовать выполнение серии 2–4 специальных упражнений с соревновательным упражнением.

Определение оптимальных режимов физической нагрузки (объем, интенсивность, длительность интервалов отдыха) проводилось при выполнении упражнений, развивающих быстроту, ловкость, силу и скоростно-силовые качества. Изучалось число повторений упражнения в одной серии через интервалы различной деятельности. Затем определялось возможное число серий. Выявлялся интервал отдыха между сериями упражнений. Проверка наилучшей структуры, объема и интенсивности упражнений, направленных на воспитание основных физических качеств, изучалась в модельном педагогическом эксперименте. Оценка величины нагрузки во время интенсивной двигательной деятельности велась методом пульсометрии. Использовался сумматор пульса.

Учитывались объективные признаки утомления (частота дыхания, покраснение кожи лица и тела, потоотделение, координация движений) и субъективные ощущения усталости занимающимися. Определено, что основные физические качества более целесообразно развивать по методу стандартно-повторного упражнения в режиме интервальной нагрузки. При определении оптимальных параметров нагрузки учитывались следующие критерии:

- общее или локальное утомление, сопровождающееся снижением специальной работоспособности на 5 % от максимального результата;
- субъективное ощущение утомления юношами;
- результаты специальных педагогических экспериментов по направленному развитию отдельных физических качеств;

— изменение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений.

Обоснована целесообразность применения укороченных интервалов отдыха между повторениями и сериями упражнений, направленных на воспитание быстроты и ловкости, скоростно-силовых качеств, силы. Во время интервалов отдыха выполняется медленный бег, так как при повторной работе на выносливость, многократной работе на скоростную выносливость до предела наиболее рациональными видами отдыха являются медленный равномерный бег и игровые упражнения. Такой отдых благоприятно сказывается на функциональном состоянии центральной нервной системы и работоспособности учащихся. Выполнение направленных упражнений, вызывающих кумулятивный эффект, занимает мало времени — 3–5 мин. Разработанные серии упражнений (направленные упражнения) включаются в уроки и тренировочные занятия, домашнее задание. Уроки проводятся по общепринятой схеме, состоящей из трех взаимосвязанных частей.

В начале занятия осуществляется функциональная подготовка организма учащихся к выполнению повышенных нагрузок. Особое внимание обращается на двигательный аппарат: мышцы должны быть разогреты, растянуты, суставы оптимально подвижны. Для постепенного введения организма в работу применяются быстрая ходьба, бег, упражнение на растягивание, упражнения с возрастающей скоростью движения. Выполнение упражнений в движении с минимальными перерывами для объяснения и показа содействуют не только моторной плотности урока, но и наиболее полному развертыванию функциональных систем организма учащихся.

Направленные упражнения включаются в основную часть урока и выполняются после изучения или совершенствования техники различных видов спорта. Серии упражнений занимают 3–5 минут и могут выполняться в сочетании с другими двигательными действиями при прохождении различных разделов программы без изменения направленности урока. С ростом тренированности занимающихся нагрузка увеличивается за счет выполнения направленного упражнения в полном объеме и постепенного включения в урок двух-, трехнаправленных упражнений. Чередование направленных упражнений проводится в определенной последовательности. После серии упражнений на быстроту и ловкость выполняются метания, прыжки, упражнения на развитие силовых качеств.

В заключительной части урока для снижения общей нагрузки и ускорения восстановительных процессов следует использовать медленный бег, упражнения на расслабление и дыхание, на внимание. При использовании направленных упражнений на уроке деятельность занимающихся можно организовать с помощью различных методических приемов. Более подходящими для этой цели являются фронтальный, посменный методы и круговая тренировка.

Эффективность применения данной технологии показывает положительная динамика сформированности скоростных качеств школьников, которые улучшают свои результаты в беге на короткие дистанции на 34–46 %;

97 % старшеклассников выполняют учебные нормативы в беге на 100 метров на «4» и «5»; 92 % учащихся 5–6 классов выполняют учебные нормативы в беге на 60 метров на «4» и «5».

На занятиях и во внеурочной деятельности при выполнении сверхбыстрых упражнений (бег за мотоциклом, за велосипедом, бег с резиновыми шнурами и др.) совершенствуются скоростные навыки, учащиеся качественно улучшают свои результаты в беге на короткие дистанции, имеют высокие спортивные результаты на областных и всероссийских соревнованиях по легкой атлетике.

Abstract

The article “**Technologies of development of velocity and strength through exercises at school and in sports clubs**” by *O. Balyberdin* describes author’s technology of development of velocity and strength of students through curricular and extracurricular physical activity and sports. The conceptual basis of this technology is development of field-and-track skills through special exercise system.

Формирование двигательной активности школьников через игры и соревнования

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового.

Гибкий вариативный характер этого метода позволяет рационально использовать различные средства в физическом воспитании. Значительно повышается заинтересованность учащихся, увеличивается моторная плотность уроков, их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например, динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость и т. д. Воспитание морально-волевых качеств осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях.

Личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику. Роль соревновательно-игровых упражнений возрастает тогда, когда они тесным образом увязываются с учебным материалом урока, поскольку позволяют быстрее усвоить его доступными средствами, при помощи соревновательно-игровых заданий решаются самые разнообразные задачи, начиная от воспитательных и образовательных до оздоровительных.

Используя игровые задания и соревновательные упражнения, воспитываются смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстрота и ловкость, сила и гибкость, выносливость и воля к победе. Применять эти задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

На всех уроках преподаватель использует соревновательно-игровой метод. С этой целью подбираются разнообразные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока. Тем самым мы подводим учащихся к необходимости приобретения того или иного навыка, который способствует решению поставленных задач, лучшей плотности урока и более правильной дозировке упражнений на протяжении всего урока. Сложные игровые упражнения чередуются с более простыми, не требующими концентрированного внимания. Таким образом дается отдых отдельным группам мышц, системам организма, которые только что интенсивно работали.

Подвижные игры и соревновательные упражнения должны соответствовать той части урока, в которую они введены. Во вводной части урока используются упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к предстоящей работе в основной части. Это различные комплексы

общеразвивающих и специальных упражнений, проводимые в движении и на месте в виде соревнований, выполняемых в парах с элементами силовых единоборств. Принцип таков: кто быстрее и большее число раз добьется победы.

Выполнять соревновательно-игровые задания в основной части урока можно как в начале ее, так и в середине либо в конце. Важно, чтобы соревновательно-игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить те или иные умения и навыки.

В заключительной части урока соревновательно-игровые задания используются для расслабления и успокоения организма после нагрузки либо эмоционального подъема.

Соревновательно-игровые упражнения используются в учебно-воспитательном процессе по разделам учебной программы. Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. На уроках легкой атлетики для развития быстрой реакции на сигнал, сообразительности, совершенствования умения ориентироваться используем игровые задания «Быстро по местам». Для развития скоростной выносливости, ловкости, внимательности — «Эстафетный бег», «Вызов номеров». Кроме перечисленных, применяем такие, как «Черные и белые», «Третий лишний», «Голова и хвост», «Прыжковая эстафета», «Кто дальше» и др.

Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжных ходов, а также физических качеств на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащиеся приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. Игровые и соревновательные задания на уроках лыжной подготовки можно разделить на следующие группы:

1. Совершенствование техники лыжных ходов на учебной лыжне.
2. Повороты на месте и в движении.
3. Совершенствование техники спусков и подъемов на гористой местности.
4. Развитие физических и функциональных возможностей организма.
5. Приобретение умения соревноваться и тактически противостоять сопернику, ориентироваться на местности, рационально использовать лыжную технику.

Для развития скоростно-силовых качеств, закрепления техники метания малого мяча в соревновательных условиях походит игра «Точно в цель».

Для совершенствования техники подъема «елочкой», развития силовой выносливости в игровых условиях — игра «Эстафета „елочкой“».

Для совершенствования техники одновременного бесшажного хода, развития силы при отталкивании палками, выносливости используем игру «Скользи дальше».

Кроме того, применяем следующие игры: «Гонка с выбыванием», «Гонка за лидером», «К своим палкам», «Лучший гонщик» и др.

Особой популярностью соревнования и игры пользуются на уроках по спортивным играм, которые применяются на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Техника владения мячом успешно отрабатывается как в эстафетах, так и в подвижных играх.

Для овладения техникой перемещения применяются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры. При обработке и совершенствовании передачи ловли мяча используются всевозможные передачи в парах, тройках, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах. Много игровых заданий выполняется для закрепления бросков мяча (с места, с шага, в прыжке, в движении, после остановки, после поворота, с сопротивлением).

Для формирования навыка подбрасывания и ловли мяча, развития координации движений используется игра «Подбрось — поймай». Для совершенствования навыка ведения мяча с изменением направления, закрепления передачи и ловли мяча — игра «Обведи и передай». Для формирования навыка техники броска мяча в корзину, закрепления ловли мяча — игра «Снайперские броски».

Соревновательно-игровой метод успешно применяется и на уроках гимнастики. Для повышения заинтересованности учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, они выполняются в соревновательно-игровой обстановке.

Соревнование может происходить в колоннах или шеренгах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибку, так без выбывших, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителей игры или соревнований.

Для повышения внимания в начале урока проводится игра, где участник должен выполнять строевые команды, когда в начале команды присутствует слово «группа» или «класс».

При выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большого количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении. Например, кто раньше выполнит 10 наклонов, приседаний, отжиманий, различных прыжков и т. п. Общеразвивающие упражнения могут быть включены в эстафеты. В соревновательно-игровой обстановке хорошо выполняются акробатические упражнения, такие как различные кувырки, стойки, «мостик», «домик» и т. д. Для разнообразия эстафет применяются дополнительные предметы, такие как гимнастическая палка, скакалка, мячи, кегли и другие предметы. Например, игра «Построй мост» — для закрепления акробатических элементов в игровой форме. Для закрепления навыков выполнения упражнений в равновесии, воспитания ловкости, точности, координации движений — игра «Удержи равновесие». Эстафеты с гимнастической палкой применяются для совершенствования навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой, развития

прыгучести, координации движений, воспитания коллективизма. Эстафета с кувырками направлена на совершенствование кувырка вперед и назад, развитие ловкости, координации движений.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности учащихся во всех видах учебной программы. Эмоциональная окрашенность занятий способствует возникновению у учащихся повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических, морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой, что сегодня имеет немаловажное значение.

Литература

4. Былеева А. В. Подвижные игры / А. В. Былеева, И. М. Коротков. М., 1982.
5. Велелая З. А. Игра принимает всех / З. А. Велелая. Минск, 1985.
6. Геллер Е. М. Спортивные развлечения и игры / Е. М. Геллер. Минск, 1971.
7. Коротков И. М. Подвижные игры в школе: в помощь учителю физической культуры / И. М. Коротков. М., 1979.
8. Чувакин К. М. Подвижные игры на уроках физкультуры в школе / К. М. Чувакин. М., 1966.

Abstract

The article “**Promotion of physical activity of school students through games and competition**” by *I. Balyberdin* describes implementation of competitive and game method at different lessons of Physical Education with usage of various forms of physical exercises, active games that meet the demand of comprehensive development of students, skill improvement, improvement of physical fitness of students in all respects of educational program.

Мониторинг состояния физических качеств школьников Щелковского района Московской области

В сложном комплексе социальных, психологических и биологических факторов, влияющих на здоровье школьников, огромную роль играет система массовых оздоровительных мероприятий. Немаловажное значение среди них занимают физическая культура и спорт. Совершенно очевидно, что занятия физической культурой и спортом, определение необходимой для каждого школьника величины физической нагрузки, изучение путей ее воздействия на юный организм, анализ происходящих при этом изменений требуют обязательного педагогического и медицинского контроля.

В спортивной деятельности для различных видов спорта педагогическое тестирование разработано достаточно добротное и регулярно используется тренерами в повседневной работе.

Этой проблеме специально посвящены многие капитальные монографии. В спорте с помощью педагогического тестирования происходит опосредованное управление тренировочным процессом. Те изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений и сразу после их завершения (срочный тренировочный эффект), накладываются на те изменения, которые происходят в результате суммирования следов многих тренировочных занятий (кумулятивный тренировочный эффект). Регулярное изучение влияния тренировочных нагрузок при помощи несложных испытаний помогает правильно управлять состоянием спортсмена.

В школе же педагогическое тестирование приобретает другое значение, чем в спорте, из-за различия поставленных задач.

На основе результатов тестирования школьников:

- сравнивают подготовленность как отдельных учащихся, так и целых групп, проживающих в разных регионах и странах;
- проводят спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;
- осуществляют в значительной степени объективный контроль за состоянием школьников;
- выявляют преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий;
- обосновывают возрастные нормы подготовленности детей и подростков;
- учат школьников самих определять уровень подготовленности и планировать для себя комплексы физических упражнений;
- стимулируют учащихся к регулированию своего физического, функционального состояния.

Для тестирования физических качеств школьников (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей) в литературе описано

множество разнообразных контрольных процедур (Б. А. Ашмарин, 1980; В. М. Зацюрский, 1988; П. Благуш, 1982; М. А. Годик, 1988; В. И. Лях, 1988, 2006, 2007; Ю. И. Смирнов, 2000; В. И. Ковалько, 2005; Б. Х. Ланда, 2010 и др.).

Изучив рекомендации ученых и обсудив на методическом объединении учителей физической культуры Щелковского муниципального района Московской области программу мониторинга физических качеств учащихся, в школах района на протяжении 7 лет произведена диагностика физических качеств школьников района.

В исследовании участвовали школьники ряда школ Щелковского района Московской области (школы № 6 г. Щелково, школ № 1 и № 3 п. Монино, Биокombинатовская школ, Свердловская школа). Всего в исследовании приняло участие около 4000 школьников. Тестирование проводилось дважды в год — в начале и в конце учебного года.

На первоначальном этапе в исследовательской работе применялась расширенная батарея тестирующих процедур по определению уровня развития физических качеств. В дальнейшем некоторые тесты были исключены из программы исследования по разным причинам. В результате на протяжении двух лет мониторинг физического состояния школьников ведется по следующей программе:

1. Для определения **координационных способностей** применяется челночный бег 3*10 м, результат измеряется в секундах с точностью до десятой доли секунды.
2. Для определения **гибкости** применяются:
 - * наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах, стоя на возвышении, результат измеряется в сантиметрах с точностью до сантиметра (выше уровня опоры — результат со знаком минус, ниже уровня опоры — со знаком плюс);
 - * «выкрут» рук из положения стоя, ноги врозь, руки вверх с гимнастической палкой, не сгибая рук в локтевых суставах, результат определяется с точностью до сантиметра по расстоянию между кистями;
 - * поперечный шпагат с удержанием положения 10 секунд, результат определяется по расстоянию до пола с точностью до сантиметра.
3. Для определения **силы** применяются:
 - * ручная динамометрия, результат определяется с точностью до килограмма;
 - * станковая динамометрия, результат определяется с точностью до килограмма.
4. Для определения **скоростно-силовых способностей** применяются:
 - * прыжок с места вверх, результат определяется с точностью до сантиметра;
 - * прыжок в длину с места, результат определяется с точностью до 5 см;
 - * метание теннисного мяча, результат определяется с точностью до метра.
5. Для определения **общей выносливости** применяется тест Купера (6-минутный бег), результат определяется с точностью до метра.

6. Для определения **скоростной выносливости** применяется бег на 400 м, результат определяется с точностью до десятой доли секунды.
7. Для определения **силовой выносливости** применяются:
 - *подтягивание, выполняется без рывков и раскачиваний, до уровня подбородка, хватом сверху двумя руками, руки на ширине плеч, результат определяется по количеству подтягиваний;
 - *подъем туловища из положения лежа за 30 секунд, руки скрещены на груди, ноги согнуты в коленях под 90 градусов, при выполнении упражнения локтями коснуться колен, лопатками коснуться пола, результат определяется по количеству выполненных повторений;
 - *прыжки через скакалку за 30 секунд, результат определяется по количеству прыжков.
8. Для определения **скоростных способностей** применяется бег на 30 м, определяется результат с точностью до десятых долей секунды.

Результаты тестирования подвергаются обработке методами математической статистики — вычисление основных статистических параметров, а именно: средней арифметической, ошибки средней арифметической, стандартного отклонения, коэффициента вариации и оценки достоверности различий между показателями различных групп.

По мере накопления статистических данных коллектив преподавателей планирует разработать региональные нормативы по оценке уровня развития физических качеств в различные этапы развития школьников.

По результатам тестирования преподаватели указанных школ оценивают индивидуальное развитие каждого ребенка, учитывая его прогресс в развитии того или иного физического качества.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б. А. Ашмарин. М., 1980.
2. Благуш П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. М.: ФиС, 1982.
3. Годик М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. М.: ФиС, 1988.
4. Зациорский В. М. Спортивная метрология / В. М. Зациорский. М.: ФиС, 1982.
5. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физической культуре / В. И. Ковалько. М.: Вако, 2005.
6. Ланда Б. Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся / Б. Х. Ланда. М., 2010.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. М.: 1998.
8. Смирнов Ю. И. Спортивная метрология / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Abstract

The article “**Monitoring of physical fitness of students of Shchelkovsky district, Moscow region**” by *G. Belkin, E. Belkina, S. Bykov, V. Bagrov* presents a program of monitoring physical fitness of school students from Shchelkovsky district, Moscow region with description of testing procedures for evaluation of coordination, velocity, strength, flexibility etc.

Использование информационно-коммуникативных технологий для контроля двигательных навыков и повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом

В многообразной деятельности учителя физической культуры выделяют четыре функции его педагогического труда: конструктивную, коммуникативную, организаторскую и познавательную.

В настоящее время деятельность учителей физической культуры основана на решении таких задач, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности школьника, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта. Физическое развитие школьников необходимо осуществлять с опорой на духовный фундамент личности. Поэтому нужно развивать у школьников стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Строя педагогический процесс на основе самодиагностики, необходимо ориентироваться на следующие положения:

- исключение методов принуждения к учению и применение только таких методов, как информационно-коммуникативные, которые вызывают радость от занятий и достижения результата, способствуют движению вперед и развитию ребенка;
- «трудная цель», обеспечивающая постепенное развитие волевых качеств и личной ответственности, веру в возможность преодоления трудности;
- «опора», позволяющая ученику последовательно продвигаться в учении;
- «опережение», заключающееся в ускоренном развитии сильных учеников, наиболее способных в данном виде двигательной деятельности (физических упражнений).

Следует стараться увеличить двигательную плотность и эффективность занятий по физической культуре такими методами или способами, как интерактивная доска, экран, кинопроектор, компьютер, магнитофон.

Рекомендуется соблюдать следующие правила общения:

- оправдывай каждый день и каждую минуту доверие тех, с кем имеешь дело, кого учишь и у кого учишься сам;
- неукоснительно соблюдай профессиональную этику общения: в любой ситуации координируй свои действия;
- будь хорошо подготовленным к любому диалогу, с любым человеком, по всем вопросам, входящим в круг твоей профессиональной компетентности;
- будь чутким в общении — это значит вникай в переживания всех, с кем имеешь дело.

Такое общение не является самоцелью, оно — средство воспитания, развития, совершенствования.

Современному учителю надо стараться формировать саморазвивающуюся и самореализующуюся личность на уроках физической культуры, воспитывать ценностные ориентации на ЗОЖ, вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля.

Чтобы это реализовать, нужно решить следующие задачи:

- формирование познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических способностей у учащихся;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

В работе для успешного решения задач и реализации поставленной цели используются разнообразные формы деятельности.

Основная форма — это урок. Качество урока в немалой мере обусловлено качеством предварительной подготовки, которая в себя включает: проектирование урока, практическую подготовку участников (подготовку преподавателя, его помощников, домашние задания учащихся), подготовку технических условий.

На современном уроке надо активнее применять информационно-коммуникативные технологии.

Совместно с детьми старших классов разработаны презентации вводных уроков. Эта новинка показала, что обучающиеся с интересом воспринимают ту же самую информацию, которая ранее предъявлялась в традиционной форме. В презентации обязательно включаются фотографии известных спортсменов — представителей данного вида спорта, что позволяет в ненавязчивой форме расширить знания по отдельным разделам программы, а также получить сведения, необходимые при подготовке к экзаменам и олимпиаде по физкультуре. Особый интерес у ребят вызывает использование информационно-коммуникативных технологий по темам: «История Олимпийских игр», «Обучения кувырку вперед», «Формула здоровья», «Упражнение в парах», «Упражнения с длинной скакалкой», «Упражнения с резиной». Для повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой при проведении уроков широко используются соревновательный и игровой методы, которые предоставляют возможность большинству физически трудных упражнений выполнять легко, играя и соревнуясь. Это позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке обучающихся, а учебные занятия сделать более интересными. Для этого был разработан урок по гимнастике «Применение игровых технологий для контроля уровня развития двигательных качеств, умений и знаний на уроках гимнастики».

Интеллектуальная игра с использованием компьютера «Своя игра»

Класс делится на две команды. Проводится жеребьевка, кому первому начать игру. Команда, получившая большее количество очков, побеждает.

Задания	Теория	Практика
Комплекс общеразвивающих упражнений	10 баллов	30 баллов
Опорный прыжок через козла	10 баллов	30 баллов
Акробатика	10 баллов	30 баллов
Перекладина (мальчики) Брусья разной высоты (девочки)	10 баллов	30 баллов

На весь экран

Комплекс общеразвивающих упражнений

10 баллов — Как сокращенно пишется: утренняя гигиеническая гимнастика, исходное положение, основная стойка.

30 баллов — Провести комплекс общеразвивающих упражнений с противоположной командой: 1-я команда с гимнастическими палочками, 2-я команда со скакалками.

Опорный прыжок через козла

10 баллов — На какой высоте фиксируется конь на Олимпийских играх ...

30 баллов — Выполнить опорный прыжок через козла, ноги врозь.

Акробатика

10 баллов — Светлана Хоркина — чемпионка Олимпийских игр в ...

30 баллов — Выполнить комбинацию акробатических упражнений.

Девочки: равновесие на левой (правой), махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), 2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, сед углом, руки в стороны, шпагат, руки в стороны, опираясь на руки, прыжком перейти в упор присев, мост (держат), встать в о. с., прыжком вверх, прогнувшись, и приземление в о. с.

Мальчики: равновесие на левой (правой), махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держат) — руки на полу, кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя, согнувшись, рандат.

Упражнения на снарядах

10 баллов — На какой перекладине выполняются вольные упражнения на Олимпийских играх ...

30 баллов — Выполнить комбинацию на брусьях разной высоты.

Девочки: из виса стоя хватом за верхнюю жердь — прыжком перемах, согнув ноги (или в стороны), в вис лежа, из седа на бедре — опорой одной ноги встать (равновесие), держась за верхнюю жердь, другая рука вперед — мах правой ногой и соскок.

Мальчики: с прыжком двумя в упор, перемах правой (левой), спад назад, в вис завесом и подъем махом перемах левой (правой), соскок с поворотом на 90°.

Abstract

The article “**Usage of information and communication technology for regulation of motor skills and motivation to doing sports and physical exercises**” by *I. Bystritskaya* reviews major tasks for teachers of Physical Culture concerning promotion of Physical Education and sports. Special attention is paid to usage of information and communication technology at lessons, such as presentations, introductory lessons, competitive and game methods. The article contains description of “Svoya igra” trivia game with usage of computer.

Диагностика физической готовности детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных, систем — общемировая тенденция. В России в настоящее время для большинства уровней и ступеней образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты (далее: ФГОС), частично они коснулись и системы дошкольного образования. На смену Временным (примерным) требованиям к содержанию и методам воспитания и обучения пришли Федеральные государственные требования (ФГТ), которые должны пересматриваться и усугубляться не реже одного раза в 10 лет. ФГТ определяют структуру основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условия ее реализации.

Системообразующим компонентом конструкции современного ФГОС дошкольного образования должны быть требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования. Основанием для классификации качеств как результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования является выделение сфер развития ребенка, в первую очередь личностной, физической и интеллектуальной. Таким образом, личностные качества — качества, характеризующие развитие личностной сферы (мотивация, произвольность, воля, эмоции, самооценка), в том числе морально-нравственное развитие; физические — качества, характеризующие уровень физической подготовленности и уровень физического развития (по морфофункциональным показателям); интеллектуальные — качества, характеризующие развитие интеллектуальной сферы (формирование высших психических функций, накопление социального опыта). Предложенная «разбивка» качеств на физические, личностные и интеллектуальные — весьма условна, поскольку качество задается как системное образование. Для возникновения каждого требуется системное развитие ребенка: физическое (включающее созревание нервной системы) и психическое (личностное и интеллектуальное).

В Хабаровском крае с 2008 года с целью определения эффективности реализации программ дошкольного образования проводятся ежегодные исследования физической, психологической и социальной готовности детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе.

Физическая готовность детей к обучению в школе оценивалась по состоянию здоровья, соответствию паспортного возраста биологическому, а также по уровню физического состояния.

Большое число отечественных исследователей (А. А. Гужаловский 1973; С. А. Душанин, 1980; Г. Л. Апанасенко 1985; В. А. Нестеров 1997, 2000 и др.) определяют физическое состояние как совокупность морфологических,

функциональных, двигательных свойств организма, обуславливающих способность выполнять физическую работу, заниматься физической культурой и спортом.

По мнению Г. Л. Апанасенко (1985), физическое состояние может быть охарактеризовано следующими показателями: наличием или отсутствием заболеваний, функциональных нарушений; устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды; способностью производить различную по мощности и объему физическую работу (показатели физической работоспособности); степенью развития прикладных и двигательных навыков (физическая подготовленность); физическим развитием.

В основу разработанной нами методики диагностики и оценки уровня физического состояния детей дошкольного возраста была положена система «количественной оценки» уровня здоровья (Г. Л. Апанасенко, 1992; В. И. Белов, 1999). На наш взгляд, используя широкий спектр морфологических, функциональных, двигательных показателей, можно получить информацию не только о состоянии здоровья, но и об уровне физического состояния человека. При оценке физического состояния использовались система показателей-индексов, предложенная Г. Л. Апанасенко и Р. Г. Науменко (1988), и уровни развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.

При формировании «батареи тестов» для определения уровня физического состояния детей важной является проблема возрастных нормативов показателей, входящих в диагностическую систему. Если устанавливать четкие возрастные показатели, связанные с паспортным возрастом ребенка, то их правомерность вызывает сомнения в связи с разными темпами биологического созревания индивида. Если же их увязывать с возрастом биологическим, то это чрезвычайно усложнит всю систему оценки. Наиболее приемлемыми и информативными многие ученые считают систему индексов. Индексы — это интегральные показатели с их формализованной (в баллах) оценкой, пригодной для всех возрастных периодов, в которых эти показатели можно получить, они имеют относительную стабильность в течение длительного периода онтогенеза. Идеи создания вневозрастных антропометрических стандартов основаны на том, что усредненные величины массы тела при соответствующей длине тела у лиц разного возраста имеют примерно одинаковые значения. Такая стабильность обусловлена сравнительно малыми колебаниями регрессии массы тела и ряда широтных и охватных признаков длины тела, на что еще в 30-е годы обратил внимание В. Бунак. Подобные методологические подходы используются и за рубежом (в Канаде, США, Бельгии и т. п.).

Из показателей, которые могут быть включены в «батарею тестов», необходимо отобрать те, которые в той или иной степени определяют состояние кислородотранспортной системы (индекс Робинсона, результаты различных функциональных проб и т. п.). Индекс Робинсона позволяет охарактеризовать резервы сердечно-сосудистой системы. Основываясь на закономерности формирования «экономизации функций» можно констатировать, что чем ниже индекс Робинсона, тем выше аэробные способности. Анализ возрастной

динамики индекса Робинсона позволил определить его относительную стабильность в течение рассматриваемого этапа онтогенеза. Это объясняется тем, что с возрастом ЧСС снижается, а уровень систолического артериального давления повышается. Это означает, что систолическая работа сердца остается практически неизменной. Подобная же закономерность установлена в отношении жизненного и силового индексов (Г. Л. Апанасенко, 2000).

Для определения физического состояния необходимы следующие показатели: рост, масса, жизненная емкость легких, динамометрия кисти, частота сердечных сокращений, систолическое артериальное давление, время восстановления ЧСС после 20 приседаний (проба Шалкова). На основании морфофункциональных показателей рассчитываются индексы.

Весоростовой индекс определяется как частное массы тела (кг) и длины тела (см). Жизненный индекс (ЖИ) — частное ЖЕЛ (мл) и массы тела (кг). Индекс кистевой силы (ИКС) — частное показателя динамометрии кисти (кг) и массы тела (кг), умноженное на 100 %. Индекс Робинсона, или «двойное произведение» (ДП), определяется как произведение ЧСС и систолического артериального давления, деленное на 100.

Из показателей двигательной подготовленности используются результаты в беге на 30 м, прыжках в длину с места, челночном беге 3×10 м, шестиминутном беге и наклоне вперед из положения сидя, ноги врозь.

Для расчета должных показателей жизненного индекса (ЖИ), индекса кистевой силы и определения уровня развития двигательных способностей использовались данные физического развития и физической подготовленности, полученные при массовом обследовании детей дошкольного возраста в Хабаровском крае (Г. А. Решетнева, 2003 г.) и собственные наблюдения.

Оценка всех показателей проводилась в баллах. Общая сумма баллов характеризует уровень физического состояния. При сумме баллов менее 5 уровень физического состояния оценивается как низкий, 5–9 баллов — ниже среднего, 10–18 — средний, 19–27 — выше среднего, 28 и выше — высокий.

Данная методика определения и оценки уровня физического состояния не требует значительного времени и соответственно не вызывает у обследуемых дискомфорта, неприятных ощущений или какого-либо отрицательного отношения. Антропометрические и физиометрические показатели определялись медицинскими работниками в ходе медицинских осмотров, уровень развития двигательных способностей определялся педагогами дошкольных образовательных учреждений.

В ходе мониторинга уровня физического состояния в Хабаровском крае было обследовано в 2009 году 8392 человека, в 2010 году — 9539 человек, в 2011 году — 10 284 детей подготовительных к школе групп.

Анализируя динамику состояния здоровья старших дошкольников, посещающих дошкольные образовательные учреждения, необходимо отметить тенденцию снижения количества детей, имеющих 1-ю группу здоровья. Так, в 2009 году таких детей было 22 % от общего количества обследуемых, в 2010 году — 21 %, а в 2011 году — 19 %, при этом увеличивается количество

детей, имеющих 2-ю группу здоровья (68, 71 и 72 % соответственно). Количество детей, имеющих 3-ю группу здоровья, снизилось за последние три года на 1 % и составило в 2011 году 8 %. Количество детей, страдающих хроническими заболеваниями, также снижается с 28 % в 2009 году до 24 % в 2011 году.

В структуре функциональных нарушений и хронических заболеваний «лидируют» нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой и нервной систем, также за последние три года отмечается незначительный рост (на 2 %) количества часто болеющих детей.

Таким образом, структура заболеваемости выпускников дошкольных образовательных учреждения свидетельствует о том, что уже в дошкольном возрасте появляются стойкие нарушения и даже болезни, напрямую зависящие от организации двигательной активности ребенка, профилактики нарушения осанки, плоскостопия, закаливания, соблюдения гигиенических условий организации учебно-воспитательного процесса (подбор мебели в соответствии с ростом, режим труда и отдыха, информационная «перегрузка» детей и т. п.).

Соотнесение паспортного и биологического возраста необходимо для учета психофизиологических особенностей ребенка при организации учебно-воспитательного процесса. Биологический возраст определялся по количеству постоянных зубов.

В результате проведенного анализа было установлено, что у 84 % детей, идущих в школу, биологический возраст соответствует паспортному, однако у 9 % детей биологический возраст опережает паспортный (акселераты), а у 7 % наблюдается отставание (ретарданты). Причем в течение периода исследования этот показатель остается стабильным. Данную информацию необходимо учитывать при оценке уровня готовности детей к школе, так как образовательные программы ориентированы на детей, биологический возраст которых соответствует паспортному.

На основании представленных в 2011 году данных 1 % детей имеет низкий уровень физического состояния, 4 % — уровень ниже среднего, 45 % — средний, 31 % — выше среднего и 18 % детей, идущих в школу, имеют высокий уровень физического состояния. Анализ динамики уровня физического состояния позволяет констатировать, что в течение трех лет произошло снижение количества старших дошкольников, имеющих низкий и ниже среднего уровень, на 1 %, также стало меньше детей и со средним уровнем на 5 %, но при этом количество дошкольников, имеющих высокий и выше среднего уровень физического состояния, увеличилось на 3 % (по каждому показателю).

Таким образом, информация об уровне физического состояния поможет педагогам грамотно планировать процесс физического воспитания детей, дифференцировать физическую и умственную нагрузку с учетом индивидуальных особенностей.

Abstract

The article “**Diagnostics of physical fitness of children of preschool age for studying at school**” by *E. Vetoshkina* gives a detailed description of diagnostics

and evaluation of physical fitness of children of preschool age for studying at school basing on the following indicators: health, compliance of passport and biological age, physical fitness. The article contains data collected within monitoring of physical fitness of children of preschool age from Chabarovsky krai in 2009–2011.

Становление у студентов факультета физической культуры ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами иностранного языка

К подготовке выпускника факультета физической культуры педагогического вуза предъявляются высокие требования. Это должна быть личность, обладающая высоким культурным уровнем, профессиональной компетентностью, а также хорошим состоянием здоровья. В период обучения в педвузе происходит формирование будущего специалиста в области обучения и воспитания, состояние здоровья которого влияет как на успешность его трудовой деятельности, так и на стиль жизни в целом. Однако в студенческой среде, в том числе и среди студентов факультета физической культуры, наблюдаются нарушения здорового образа жизни (неправильное питание, нарушение режима дня, курение и т. д.). Особенность отношения к здоровью часто проявляется в том, что его ценность осознается лишь тогда, когда оно находится под угрозой. Если в западных странах здоровье рассматривается как «личный капитал» (Пьер Бурдьё), то русской ментальности свойственно небрежное отношение к здоровью. В этом наблюдаются декларативность к охране и укреплению здоровья у российских граждан, неразвитость ценностного отношения к здоровью как одной из духовно-нравственных ценностей российской культуры и утрата его смысла в современном обществе.

Одной из задач педагогического вуза является формирование активности студентов в оздоровлении и физическом совершенствовании. Необходимо воспитывать у студентов ценностное отношение к здоровью (полному физическому, душевному и социальному благополучию) и здоровому образу жизни (направленности на профилактику болезней и укрепление здоровья), используя потенциал всех учебных предметов, в том числе и иностранного языка. Иностранный язык обладает мировоззренческим (активизирует поиск смыслов), временным (преподается на протяжении двух лет), коммуникативным (обеспечивает межличностное общение), инструментальным (предполагает разнообразие форм общения) потенциалом. Становление у студентов факультета физической культуры педвуза ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами иностранного языка понимается как целенаправленный процесс формирования сложного психофизиологического новообразования на занятиях по иностранному языку, которое характеризуется знаниями и представлениями о личной ценности студентов и их ответственностью в отношении собственного здоровья, активностью в вопросах сохранения и развития индивидуального здоровья, позволяющими им быть субъектами здоровьесберегающей деятельности.

Профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры направлена на физическое, культурно-нравственное, интеллектуальное

развитие студента педвуза, введение его в общий культурный мир ценностей, нацеленность на формирование физической культуры личности студента и приобщение его к ценностям физической культуры. Физическая культура рассматривается на всеобщем уровне (физическая культура общества), специфическом (физическая культура социально-профессиональных групп) и единичном (физическая культура личности) (М. Я. Виленский). На всеобщем уровне выделяются общекультурные ценности, имеющие общечеловеческое значение, такие как нравственность, гуманизм, духовность, соборность, фундаментальность, всесторонность и целостность познания окружающей действительности, и, главное, Добро, Красота и Истина как гармоничное сочетание в человеке нравственности, эстетики и знания. На специфическом уровне выделяются ценности, которые обусловлены подготовкой кадров к системе образования и, в частности, к системе физической культуры, где актуальными являются компоненты личности, которые создают предпосылки формирования важнейшей ценности специалиста — его профессионального педагогического мастерства. На личностном уровне определяются ценности, непосредственно относящиеся к конкретному человеку, такие как нравственность личности, ее целесообразная деятельная активность, образованность, всесторонность и универсальность личности, способность к самостоятельной творческой деятельности, духовность личности, — развитие «человеческого в человеке». В физкультурно-спортивной деятельности студентов ведущими являются ценности, связанные с формированием физического «Я» (физические качества, здоровье, телосложение), функциональным содержанием деятельности (подвижность, физические нагрузки, эмоции), самоактуализацией (успех, самоутверждение, самовыражение), морально-волевыми качествами.

Иноязычное образование студентов факультета физической культуры педвуза ориентируется на использование таких моделей обучения предмету, которые позволят выпускнику педвуза (бакалавру) получить систему знаний, соответствующую современным российским и международным требованиям. Иностраный язык как учебная дисциплина в современном высшем педагогическом образовании призван содействовать становлению профессиональной компетентности будущих специалистов в области образования, проявляющейся в их умении решать определенные типы профессиональных задач. Вместо простой передачи знаний, умений и навыков необходимо развивать способности студентов самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, работать с разными источниками информации, оценивать их и на этой основе формулировать собственное мнение, суждение, оценку. **Особую значимость в контексте становления у студентов факультета физической культуры педвуза ценностного отношения к здоровому образу жизни представляет ценностно-смысловая компетенция (А. В. Хуторской) в сфере мировоззрения, связанная с ценностными представлениями студентов, их способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих**

действий и поступков, принимать ответственные решения. Эта компетенция обеспечивает механизм самоопределения, самоактуализации будущего учителя, получения им личностного знания о здоровом образе жизни в ситуациях учебной или внеучебной деятельности. Мировоззренческий потенциал иностранного языка как учебного предмета в процессе становления у студентов ценностной отношения к здоровому образу жизни обусловлен механизмами персонализации — поиска смыслов. Размышляя о значимости и ценности здорового образа жизни, студент задает вопросы «зачем», «почему», «как», «чем» и т. п. В процессе поиска ответов на поставленные вопросы субъект обучения включается в процесс поиска смысла усваиваемых знаний, развивает свои познавательные и творческие возможности, активно участвует в созидании знания, совершенствует свой внутренний мир в целом. Достижение личностного познания ценности здорового образа жизни возможно только в том случае, если учащийся сам постигает его смысл, самостоятельно устанавливает связь этого знания со своим опытом и личными переживаниями. Студент должен четко для себя представлять, что и как он изучает и каким образом он сможет использовать полученные знания о здоровом образе жизни в реальности. Очевидно, что регламент учебного занятия не всегда позволяет ответить на все проблемные вопросы, однако сама формулировка проблем является основанием для дальнейших размышлений и поисков смыслов.

Становление ценностного отношения у студентов факультета физической культуры к здоровью и здоровому образу жизни средствами иностранного языка охватывает ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников; элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровье семьи, здоровье учебного и трудового коллектива); элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; представления об оздоровительном влиянии природы на человека; представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека; отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой и др.

Нам кажется целесообразным весь двухгодичный курс обучения иностранному языку студентов факультета физической культуры Карельской государственной педагогической академии выстроить по теме «Здоровый образ жизни сегодня и всегда» («Healthy Lifestyle Today and Forever»), что предполагает ориентированность каждой из изучаемых лексических и грамматических тем на становление у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами иностранного языка. Цель модели становления

ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педвуза в рамках курса иностранного языка — развитие студентов как субъектов здоровьесберегающей деятельности. Основными задачами модели становления ценностного отношения к здоровому образу жизни являются: расширение знаний и представлений студентов по вопросам сохранения и развития здоровья; развитие осознанного отношения к здоровью, умение наслаждаться и радоваться ему; стремление к формированию мотивации на сохранение и укрепление здоровья; умение планировать здоровьесберегающую деятельность; стимулирование собственной активности студентов через направленность на осуществление деятельности по сохранению здоровья, проведению самоанализа и самонаблюдения своего здоровья. Учебный процесс строится на основе аксиологического принципа, субъективности, диалогичности и герменевтического принципа.

Учебный процесс по данному курсу следует строить, опираясь на основную рабочую программу по дисциплине «Иностранный язык» для неязыковых факультетов педагогического вуза, с целенаправленной установкой каждой темы на развитие студентов как субъектов здоровьесберегающей деятельности. Например, изучение темы «Travelling» («Путешествие») содержит работу с иноязычным материалом о проблемах безопасности в путешествии, рассмотрение профилактических мер, которые позволят путешественнику прибыть к месту своего назначения бодрыми, здоровыми и наслаждаться отдыхом, но в то же время быть готовым ко всему во время путешествия. Следует рассмотреть такие профилактические меры, как вакцинация, медицинская страховка, упаковка вещей с учетом особенностей здоровья, содержание дорожной аптечки, учет хронических заболеваний туриста, укачивание, нарушение суточного ритма организма в связи со сменой часовых поясов, забота о здоровье во время путешествия с детьми, высота и качество воздуха в самолете, шум в транспорте, тромбоз глубоких вен, рекомендации аквалангистам, инфекционные заболевания и болезни, распространяемые насекомыми, учет криминальной ситуации в стране прибытия и др.

При изучении темы «Food» («Еда») студенты знакомятся с основами здорового питания и диетами, способствующими улучшению здоровья, с профилактикой таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак, при соблюдении правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями. Студенты получают практические рекомендации по здоровому питанию и составу идеального рациона человека в зависимости от рода деятельности, образа жизни и места проживания; получают информацию о поддержке и популяризации здорового питания государством.

Программное обеспечение курса иностранного языка студентов факультета физической культуры следует расширить посредством использования иноязычного языкового материала об отношении к здоровью и традициям здоровьесбережения в разных странах, побуждающего студентов к рефлексии приобретаемого культурного опыта с их собственным культурным багажом.

Выбор методов, видов работы и форм организации занятий обусловлен стимулированием собственной активности студентов, так как именно этот феномен обладает главным значением в развитии ценностного отношения к здоровью, в то же время он недостаточно развит у студентов, отличающихся пассивной позицией по отношению к здоровью.

В соответствии с критериями отбора информации определился круг тем для проведения занятий: «Проблема здоровья в российской культуре» («Health problem in Russian culture»), «Отношение к здоровью в англоязычных странах» («Attitude to Health in English-speaking countries»), «Психологическое и духовное здоровье» («Psychological and Spiritual Health»), «Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня» («The ratio of work and rest for the proper organization of the daily routine»), «Климат и его влияние на здоровье человека» («Climate and its impact on human health»), «Спорт и здоровый образ жизни» («Sport and healthy lifestyle»), «Здоровое питание и влияние его на здоровье» («Healthy diet and its effect on health»), «Экстремальные виды спорта» («Extreme Sports»), «Генетически-модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей» («Genetically modified foods and their impact on human health»), «Профилактика болезней» («Disease prevention»), «Курение» («Smoking»), «Алкоголь» («Alcohol»), «Наркотики» («Drugs»), «Стресс в студенческой жизни» («Stress in student life»), «Природная среда как фактор здоровья людей» («Natural environment as a factor of health»), «Основы безопасности жизнедеятельности» («Principles of life safety»), «Природные катаклизмы и правила поведения в чрезвычайной ситуации» («Natural disasters and rules of behavior in emergent situations»), «Проблемы выживания в современном мире» («Problems of survival in the modern world»), «Проблемы молодежи» («Problems of Youth»), «Здоровье и культура общения» («Health and the culture of communication»), «Труд, здоровье, долголетие» («Labour, Health and Longevity»), «Генетические проблемы здоровья» («Genetic health problems»), «Технический прогресс и человеческие способности» («Technological progress and human abilities») и др.

Итак, ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни возникает у субъекта учебно-воспитательного процесса в результате избирательного восприятия им здоровья как объекта, представляющего для него смысл, и проявляется в эмоционально-чувственной, словесной и практически-действенной формах. В процессе и результате реализации модели становления ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами иностранного языка студент получает представление о взаимосвязи духовного, душевного и телесного здоровья; узнает об основных факторах, разрушающих здоровье, и основных способах, методах и приемах восстановления здоровья; осознает личностную значимость здоровья и здорового образа жизни; формирует убежденность в необходимости здоровой жизнедеятельности как средства самосовершенствования и самоактуализации личности; предстает как личность, способная к волевым усилиям в сохранении, развитии и совершенствовании здоровья; проявляет готовность вести здоровый образ жизни и принимать

самостоятельные решения по вопросам здоровьесбережения; умеет организовать регулярное, полноценное, рациональное, сбалансированное питание и целесообразный режим двигательной активности; способен организовать свой быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды; владеет навыками и умениями самооценки функционального состояния систем своего организма; способен осуществлять профилактику заболеваний и стрессов, а также регулярно и последовательно вести оздоровительную деятельность.

Литература

1. Гальскова Н. Д. Теория обучения иностранным языкам: Лингводидактика и методика / Н. Д. Гальскова, Н. И. Гез. М., 2004.
2. Федоров А. М. Ценностно-смысловой подход к подготовке будущего учителя / А. М. Федоров, Е. Н. Федорова // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. 2008. № 3(95). С. 60–63.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. М. Я. Виленского, А. Г. Горшкова. М., 2007.

Abstract

The article **“Development of appreciation of healthy lifestyle of students of the Department of Physical Culture through learning of a foreign language”** by *O. Volodyna* suggests that the whole two-year course of the English language for students from the Department of the Physical Culture should be devoted to the topic of healthy lifestyle. The author relies on her own experience and proposes to call the course “healthy lifestyle today and forever” and aim it at development of students as actors of health-saving activity.

The program should be enriched by usage of materials in foreign language that would be devoted to attitude towards health and health-saving traditions in different countries. The choice of methods, types and forms of work is determined by stimulation of students' own activity, because this is the most important phenomenon development of appreciation of health, at the same time it is underdeveloped among students who are passive in terms of health.

Оценки состояния и психофизиологических характеристик подрастающего поколения

Рассматриваются результаты экспериментального исследования, выполненного в рамках совместного проекта «Здоровье и поведение детей школьного возраста» СПб НИИФК и КГПА. Период заполнения анкет — декабрь 2008 года. Обработаны 258 анкет, заполненных учащимися 6, 8 и 10 классов семи школ г. Петрозаводска. Число вопросов 84 (вопросы содержат от 2 до 8 подвопросов).

Главная социальная функция школьников — учебная деятельность. Ее успешность в решающей мере определяется состоянием здоровья обучающегося. Здоровье — динамический процесс, подвергаемый целенаправленному управлению. Проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи, да и всего населения, лежит преимущественно в области социальных и экономических отношений. Недостаточное количество учреждений досуга играет не последнюю роль в формировании качеств жизни молодого поколения. Показательно тривиален тот факт, что школьник, студент лишь в исключительных случаях идет на стадион, в спортзал, бассейн. Средства массовой информации и коммуникации не способствуют, а в большинстве случаев отвлекают молодых людей от занятий спортом, физкультурой, туризмом.

По итогам большого числа выполненных исследований в области здорового образа жизни выделяют следующие наиболее значащие «факторы» здоровья:

- индивидуальный потенциал;
- поведение;
- социокультурная система;
- социально-экономические и политические условия;
- физико-биологическая среда.

На этом базисе возможно выделение нескольких концепций ЗОЖ, ориентированных соответственно на половозрастные признаки, условия обитания, экономические условия, полезные привычки, отсутствие вредных привычек.

К основным видам мотивации стиля здорового образа жизни относят:

- самосохранение — качество (способность), неявно проявляемое в юношеском возрасте;
- подчинение этнокультурным требованиям — наиболее ярко выражаемое в малых коллективах (учебных классах);
- получение удовольствия от самосовершенствования — контрастно проявляется у бурно развивающейся личности в подростковом возрасте;
- возможность самосовершенствования — благоприятные условия для этого предоставляются в период обучения в старших классах школы;

— достижение максимально возможной комфортности в условиях существования молодого человека, активно участвующего в процессах социализации.

Возможность формирования культуры ЗОЖ ребенка зависит от его потребностей. Иерархия потребностей огромна, она совершенствуется с развитием и духовным обогащением личности. Именно система ограничений (!), в первую очередь самоограничений, и определяет управляемое построение личностной системы ценностей ЗОЖ. Одновременно с ориентацией на ограничения (производимые во благо самой же личности) социум выдвигает ведущим принципом гуманистической образовательной системы — формирование ЗОЖ.

Решение проблемы формирования ЗОЖ связано прежде всего с выявлением сущности процесса конструирования ценностного отношения у обучающихся к своему здоровью, определением его факторов и организационно-педагогических условий, воздействующих на личностное становление обучающегося, его самовыражение и самосовершенствование.

К сожалению, хотя здоровье по-прежнему является высшей ценностью молодежи, распространенность и живучесть вредных привычек дают основание утверждать о декларируемом характере этой ценности, не подкрепленной реальными ценностями.

Количественные показатели проведенного эксперимента (анкетирования) отражают весьма широкую гамму состояний и в определенной степени динамику характеристик подрастающего поколения. Качественная оценка полученных результатов требует тщательной оценки и должна служить базисом для проведения перманентных наблюдений за крайне подвижной молодежной средой.

Исследованное поле эксперимента почти исключительно формируется главным причинностным фактором — возрастом обучающихся. В единичной (попарной) корреляции этот фактор доминирует с отрывом более чем в 3,3 раза ($r = 0,65$). Следующим за ним наблюдается целая группа неразличимых по значимости факторов (по степени индивидуального влияния на исследуемые в анкетах показатели) со значением $r = 0,16...0,18$.

Основной ориентирующий вопрос, освещаемый в проведенном исследовании, — отношение к занятиям физической культурой, — в целом отразил достаточно негативную картину состояния физической культуры обучающихся. При общей увлеченностью физической культурой 20 % респондентов в свободное время ею не занимаются. Причем желание заниматься любым видом спорта (даже оздоровительными видами физических упражнений) резко угасает к 10-му классу.

В целом у обучающихся в старших классах сохраняется ориентация на стремление укрепить свое здоровье. Показательно сильны лидерские наклонности в содержании и мотивации к занятиям физкультурой. Это подчеркивается множественной корреляцией с факторами переоценки положения на социальной лестнице в классном коллективе — возрастает самооценка

и желание обратить внимание на себя (теснота связи с факторами социальной оценки и самооценки личности колеблется в пределах $r = 0,45-0,56$). Достаточно сильны скрытые мотивы: желание иметь хорошую фигуру возрастает, и мотив занятия физкультурой «выглядеть привлекательнее» составляет до 60 % опрошиваемых среди девочек 10-го класса (среди мальчиков этот показатель несколько ниже, он равен 56 %).

В настоящем оценивают свою спортивную форму как достаточно высокую более трети опрошиваемых, не сомневаясь в своих силовых качествах, достаточной силе, быстроте реакции (очень тесная множественная корреляция в пределах 0,67 при семи — девяти значащих факторах).

Весьма симптоматична позиция «вторичной» оценки: большинство (более 54 %) указывают на интенсивные занятия своих лучших друзей.

Просмотр телепередач (время, проведенное у телевизора, и количество передач) значительно понижается в старших классах (темп снижения от 6-го к 10-му классу составляет 19–24 %). Число ПК в семье 1–2 шт. — 92 % (1 шт. — 59 %). Однако увлечение компьютерными играми (по времени) значительно выше в 6-м классе — почти 1,7 раза.

Время, проведенное за чтением, резко падает к 10-му классу — более 44 % мальчиков и 31 % девочек не читают по будним дням. Коэффициент «отрицательной корреляции» составил $r = -0,51$.

С возрастом значительно увеличивается раздражительность (почти в два раза) (чувство раздражения более одного раза в неделю испытывают до 27 % старшеклассников). Возрастает «драчливость» — до 21 % принимают участие в драках хотя бы 1 раз в год, приставания к другим — до 10 % в неделю (один и более раз). Это значимо коррелирует с уменьшением числа друзей с постепенным их исключением. Их число понижается к 10-му классу почти в два раза (от 66 к 34 % в 10-м классе). Подчеркнуто высока агрессивность девочек, устойчиво наблюдающаяся во всех возрастных периодах.

Социальный дискомфорт внешней среды отмечают 67–70 % опрошенных. Но состояние радостного настроения от пребывания в школе неизменно у всех групп опрошиваемых (70–72 % — ежедневно). В целом самооценка имеет тренд к баллу «удовлетворительно» — от 31 % в 6-м классе к 54 % — в 10-м. Устойчиво ощущение социальной комфортности — мода распределения факторов оценки смещена к положительной ветви. Оценка асимметрии $A_s = 0,45$. Ощущение одиночества коррелирует с возрастом и темпом потери друзей $r = 0,68$, но ведущим фактором выступает степень сформированности микрогрупп в классном коллективе.

Практически не меняется мнение о внешней оценке со стороны классного руководителя — относительный разброс не более 0,8 %.

Благополучие семьи оценивают как хорошее 57 % — все группы опрошенных. Почти все семьи, в которых проживают участники анкетирования, — нуклеарные, их обеспеченность оценивается на среднем и высоком уровне (более 90 % семей).

Снижение эксцентриситета кривой согласия с родителями более выражен в 10-м классе — возрастает средняя удовлетворенность в понимании личностной позиции обучающегося. Наблюдаемая величина оценивается как $E = -0,58$, что свидетельствует о плосковершинности кривой исследуемого ряда наблюдения.

Отмечается сочетание признания патерналистских отношений с родителями в сочетании проявлений как нежности, так и навязчивого внимания. Корреляция достаточно устойчивая и находится в пределах 0,4...0,5. Более половины респондентов признают социально-экономический статус матери выше (в среднем разница в 10 % опрошенных).

Весьма значителен юношеский тренд самооценки в 10-м классе — лидерские наклонности проявляют почти 40 % мальчиков (в 6-м классе их 25 %).

С продолжением обучения падает интерес фактически ко всем учебным предметам, теряется авторитет направленности на изучение выделяемого предмета — интерес расплывается, эксцесс оценивается величиной $E = -0,62$. Признают низким социально-экономический статус родителей 64 % шестиклассников и 55 % десятиклассников.

Подростковый возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю и алкоголизации. Принимать алкогольные напитки начинают в 11 лет, к 15 годам алкогольсодержащие напитки пьют все; та же динамика может быть отнесена к курению. Курить начинают в 13–14 лет. Курение распространяется в динамике от 46 % в 6-м классе до 83 % в 10-м классе; 30 % обучающихся в 10-м классе курят ежедневно.

К 10-му классу принимают алкоголь через день до 12 % из числа опрошенных. Употребление пива от 17 % — в 6-м классе, до 36 % — в 10-м классе; ежедневно пьют пиво от 2 к 5,5 % в 10-м классе.

К 10-му классу в сексуальных отношениях пребывали 65 % юношей и 37 % девушек. Пик начала сексуальной активности — 15 лет. Отмечается устойчивый эффект пристрастия к эффекту «расслабления» при приеме слабых наркотиков.

Значительно падает уровень удовлетворения от настоящего времени жизни, появляются сомнения в полноте и качестве жизни, ослабление уверенности в будущем благополучии (более 38 % опрошенных учеников 10 классов). Воспринимают школьную нагрузку как тяжелую 25 % учащихся; как благополучную свою жизнь оценивают немного больше половины обучающихся; одновременно чем выше оценка уровня жизни, тем положительнее самооценка собственного здоровья (теснота связи до 0,67).

Полученные результаты диктуют необходимость принятия радикальных мер, направленных на кардинальное изменение ситуации. Активной защитной дееспособностью будет обладать именно воспитанная потребность в здоровом образе жизни. В образовательных учреждениях необходима технология формирования культуры здорового образа жизни; и только государственная политика, направленная на формирование у молодежи активной жизненной позиции в области сохранения, укрепления своего здоровья, формирования

устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни, позволит воспитать у них необходимые установки на положительное самосохранительное поведение.

Abstract

The article “**Status and psycho-physiological assessment of adolescents**” by A. Voronov, U. Shlykov, V. Lobashev contains analysis of results of an experimental research that was conducted within a joint Karelian State Pedagogical Academy and Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture project called “Health and behavior of children of school age”. The analysis showed that despite the fact that high school students continue to endeavor to improve their health, popularity and durability of bad habits provide grounds for such statements as this value being nothing more than a declaration, which is not supported by any real values. Educational institutions need a technology of promotion of healthy lifestyle culture, and only State policy aimed at nurturing pro-active attitude among young people in terms of preserving and improving health, and developing a natural need to lead a healthy life will allow fostering an intention for long-lasting positive self-preserving behavior.

Использование аудиозаписей при проведении подготовительной части урока

В последние годы в системе образования стали активно разрабатываться программы, направленные на сохранение и поддержание здоровья школьников, но реальная практика, наоборот, демонстрирует ухудшение здоровья учащихся.

Печальные факты подтверждают, что именно в учебном заведении ученик получает то или иное заболевание или ухудшение в состоянии здоровья. Более чем у 50 % детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. Связано это с высокой учебной нагрузкой, гиподинамией, с компьютеризацией и информатизацией общества.

Здоровье по своей сути должно быть первейшей потребностью человека. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, прежде всего тем, что у многих людей еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация на здоровье, что здоровье в обществе, в силу низкой культуры, еще не заняло важного места в системе ценностей человека.

Урок физической культуры — единственный предмет в школе и в колледже, способствующий сохранению и укреплению здоровья учащихся, но и в то же время забирающий здоровье учителей физкультуры. Очень редко речь заходит о здоровье самого учителя, который ежедневно находится в тех же условиях, что и учащиеся, но из-за специфики своей работы более подвержен возрастающим факторам социальной напряженности общества. Труд учителя — постоянная отдача душевных сил, сопровождается постоянной, часто резкой, сменой ситуаций, коммуникативной перегрузкой, имеет сложную модель деятельности.

В основном все исследования и публикации посвящены сохранению здоровья учащихся: применение здоровьесберегающих технологий, соблюдение режима дня, питания и т. д. Споры нет, это очень важная проблема.

Но в то же время без физически здорового учителя весьма проблематично провести хороший урок. Ведь качество учебных занятий во многом зависит не только от профессиональности педагога, но и от его внутреннего состояния — физического и психического здоровья. И провести не один урок, а два, три, шесть уроков подряд, сегодня, потом завтра, затем в течение недели, месяца — и так весь год. Работа педагога по своему нервному напряжению является одной из самых изнуряющих и эмоционально затратных.

Поэтому одной из серьезных проблем современной школы является «эмоциональное выгорание» педагогов.

Под эмоциональным выгоранием понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой. Деятельность педагога связана с целым рядом профессиональных ситуаций. В ходе обучения дети

нередко нарушают дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты, они могут не понимать объяснений учителя, технически неверно выполнять упражнение и т. д. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями, отчетами и проверками. Многие педагоги, сталкиваясь с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответственное решение. Также постоянное реформирование сферы образования в России оказало и до сих пор оказывает влияние на массовость проявлений эмоционального, профессионального «выгорания» в педагогической среде.

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье и создает профессиональный дистресс, что является основной причиной нарушений здоровья педагога.

Хорошо известно, как действует на человека длительный стресс. Такие заболевания, как гипертония, стенокардия, гастрит, язва желудка, различные неврозы, становятся профессиональными заболеваниями учителей.

Получается, что к тому времени, когда учитель накопит достаточный педагогический и социальный опыт и можно ожидать определенного подъема в профессиональной сфере, происходит спад. Выражается он в снижении эффективности деятельности, увеличении напряженности, утомлении, отчаянии в процессе реализации профессиональных функций, в эмоциональном обеднении и опустошении, которые проявляются в утрате аффективной откликаемости, т. е. в снижении способности отзываться на переживания воспитанников, проявлять по отношению к ним эмпатию, понимать их переживания и чувства.

У педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм, раздражительность и усталость, ухудшается память.

Эмоциональное выгорание — это долговременная болезненная реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда, а труд учителя физической культуры особенно. Попробуем перечислить все, на наш взгляд, «нервные проблемы», сжигающие эмоциональный ресурс учителя физической культуры:

- плохая материально-техническая база, отсутствие инвентаря;
- нежелание учащихся заниматься физическими упражнениями, отсутствие спортивной формы и обуви;
- низкая физическая активность учащихся, недостаточный багаж двигательных действий, умений и навыков;
- плохое самочувствие ученика;
- разный уровень физической подготовленности и здоровья учащихся;

- выполнение упражнений на высокой скорости, противодействие соперников, разнообразная двигательная деятельность, что способствует повышенной травмоопасности;
- наблюдение за большим количеством учащихся, анализ их действий, поведения, предвидение ситуаций, способных привести к травме;
- мгновенное реагирование педагога на внешние признаки ответной реакции организма учащихся на нагрузку;
- завышение оценок для «отличников» под давлением администрации учебного заведения;
- отношение администрации учебного заведения к предмету «физическая культура» как к второстепенному предмету;
- низкий уровень экономической защищенности и престижа профессии, профессионального самосознания учителей;
- неблагоприятные условия работы — высокий уровень шума в спортзале (удары мячей, эмоциональные крики и т. п.);
- интенсивная голосовая нагрузка, которая формирует патологию голосообразующего аппарата, приводящую к дисфонии, т. е. ослаблению звучности голоса;
- высокая плотность эпидемических контактов;
- большая физическая, эмоциональная и нервная перегрузка учителя физической культуры.

К сожалению, педагоги утрачивают самое святое — осознание ценности своей личности в обществе.

Где же выход, как максимально сохранить здоровье учителя физкультуры, уберечь его от эмоционального выгорания, наиболее эффективно использовать его приобретенные «горьким потом, шишками и ушибами», в самом прямом смысле этих слов, знания, педагогический и жизненный опыт?

Наши коллеги-предметники на своих уроках широко используют информационно-коммуникативные технологии, что, несомненно, облегчает и более эффективно позволяет проводить занятия.

Что мешает учителям физкультуры использовать в своей работе инновационные педагогические технологии в проведении урока?

В основном самую большую эмоциональную и физическую нагрузку учитель испытывает при проведении подготовительной части урока. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятий. От эффективно проведенной разминки, на высоком эмоциональном уровне, зависит дальнейший ход всего урока: построение, озвучивание задач и целей урока, психологический настрой учащихся на продуктивную физическую работу и обучение новым двигательным действиям, определение нагрузки для каждого учащегося, общеразвивающие, специально-подготовительные и подводящие упражнения.

Более быстрое освоение сложных технических приемов, развитие общих и специальных физических качеств, отсутствие травм — все это следствие того, как была методически правильно проведена подготовительная часть

урока. Не секрет, что около 50 % физических и эмоциональных сил учитель физической культуры затрачивает именно на подготовительную часть урока.

В своей работе для энергичного и эмоционального проведения подготовительной части урока мы используем аудиозаписи.

Всего мы подготовили 8 аудиозаписей проведения подготовительной части урока, которые различаются по длительности беговых упражнений, количеству общеразвивающих упражнений, интенсивности выполнения упражнения, музыкальному сопровождению.

№ трека	Общая продолжительность	Бег	Музыкальное сопровождение	Кол-во ОРУ
1	8 мин 40 сек	3.10 сек	Светофор	12
2	9 мин 50 сек	3.20 сек	Modern Talking	15
3	10 мин	4.20 сек	Космические вариации	12
4	8 мин 20 сек	2.40 сек	Арам Хачатурян «Танец с саблями»	12
5	8 мин	2.20 сек	Москва Златоглавая	12
6	9 мин 10 сек	3.30 сек	Калинка-малинка	12
7	8 мин 34 сек	2.55 сек	Жасмин Гимнастика В. Высоцкий	12
8	19 мин 17 сек	2.55 сек	Жасмин Гимнастика В. Высоцкий	15 СССР*

* комплекс утренней гигиенической гимнастики 1980 г.

После организационной работы в подготовительной части урока включается аудиозапись с командами. Повороты на месте, ходьба по залу, разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, спортивная ходьба, бег (во время бега звучит музыкальное сопровождение), спортивная ходьба, обычная ходьба, упражнения для восстановления дыхания. Затем следует перестроение в колонны для выполнения общеподготовительных гимнастических упражнений.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению разминки и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения упражнений.

1. Поточный способ — весь комплекс выполняется непрерывно, без остановок.
2. Раздельный способ — после выполнения каждого упражнения делается пауза. Пауза нужна для контроля и коррекции преподавателем правильности выполнения учащимися упражнений.
3. Выполнение упражнений в движении.
4. Выполнение упражнений с предметами — гантелями, гимнастическими палками, скакалками, мячами разного веса и размера.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподаватель вначале самостоятельно проводит комплекс общеразвивающих упражнений, а для этого ему необходимо правильно выбрать место для показа упражнений, помочь учащимся зеркальным показом, исправить ошибки, допущенные учащимися. В дальнейшем, после обучения методике проведения

ОРУ, из числа учащихся выбирается наиболее подготовленный ученик для проведения разминки.

Для дистанционного получения домашнего задания мы используем информационно-коммуникативные технологии. На сайте колледжа (www.k56.mskcollege.ru) есть страничка руководителя физического воспитания, где студенты могут ознакомиться с тематикой Олимпийского движения, с трековыми записями, с 20 комплексами утренней гигиенической гимнастики. Выбрать комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений, а всего их 10, разучить его и провести разминку на уроке со своими одноклассниками на оценку. Во время проведения комплекса ОРУ подсчет выполнения упражнений уже записан и воспроизводится, учащийся только демонстрирует очередность и методически правильное выполнение упражнений.

Чередование традиционного, общепринятого проведения подготовительной части урока и с использованием аудиозаписей позволяет:

- 1) повысить эмоциональный уровень занятий;
- 2) разнообразить проведение подготовительной части урока;
- 3) уйти от шаблона, менять темпоритм занятий;
- 4) дисциплинировать и мобилизовать учащихся;
- 5) освободить учителя от ведения рутинного счета при ходьбе и проведении общеразвивающих упражнений;
- 6) больше внимания уделять каждому ученику, оперативно реагировать на ошибки занимающихся, вовремя подсказывать и поправлять;
- 7) вносить элементы новизны;
- 8) значительно снизить нагрузку на нервную систему и голосовой аппарат учителя.
- 9) повысить профессиональное самосознание учителя, осознание ценности своей личности в обществе, способным проектировать свое будущее.

Все это способствует повышению эффективности занятий, сохранению здоровья как преподавателя, так и учащегося, снижению риска эмоционального выгорания и продлению творческой активности учителя.

Abstract

The article “**Usage of audio records during preparatory part of a lesson**” by *A. Garipov, V. Davydov and S. Chyryev* dwells on the problem of the emotional burnout of educators, especially teachers of Physical Culture, which is accompanied by a feeling of emotional emptiness and fatigue and which is also the main reason for health deterioration of teachers. Authors claim that to resolve this problem, information and communication technology, including audio recordings during preparatory part of a lesson should be used.

Физическая подготовленность учащихся колледжей г. Москвы: динамика, стагнация, регресс?

Введение. В последние годы специалисты по физической культуре отмечают, что уровень здоровья и физической подготовленности учащихся школ, колледжей значительно снизился. Об этом говорят и тренеры по различным видам спорта, ссылаясь на плохую физическую и функциональную подготовленность детей и подростков, на отсутствие достаточного багажа двигательных умений и навыков. И прежде чем приступить к обучению техническим приемам определенного вида спорта, тренеры проводят кропотливую работу по улучшению функциональных способностей, ознакомлению и закреплению простейших двигательных действий (и их разновидностей) — ходьбы, бега, перемещений, прыжков, приземлений, метаний, падений и т. д.

Двигательная активность современных детей и подростков значительно ниже, чем у их сверстников 15–20 лет назад. Связывают это с широким развитием информационно-коммуникационных технологии, средств передвижения и транспортировки людей, сокращением ручного физического и увеличением доли умственного труда. Гиподинамия, малоподвижный образ жизни негативно влияют не только на здоровье детей и подростков, но и являются одним из факторов, препятствующим продуктивному обучению в школе. Современная школа характеризуется высокой учебной нагрузкой, учащиеся вынуждены уже в начальной школе много времени проводить за партой, а затем, переходя из класса в класс, все больше часов уделять учебе и выполнению домашнего задания. Получается, что уже к окончанию школы около 85 % детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья. К перегрузкам, неблагоприятным социальным условиям добавились неблагоприятные экологические и климатические факторы. Последние вызваны не только загрязнением окружающей среды, но и резкой сменой погодных условий. Учителя физической культуры вынуждены уменьшать физические нагрузки и вносить коррективы в учебные программы, отказываться от наиболее травмоопасных видов спорта — гимнастики, борьбы, единоборств. Низкая физическая активность перестала быть проблемой одной возрастной или социальной группы, а приобрела всеобщий глобальный характер. Особенно это касается такого урбанизированного города, как Москва. Достаточно прогуляться по московским дворикам, чтобы убедиться, дети и подростки стали проводить гораздо меньше времени на спортивных площадках, с увлечением гоня мяч или играя в салки, «казаков — разбойников», а предпочитают львиную долю своего свободного времени проводить в игре за компьютером, заменив живое общение со сверстниками на общение в социальной сети.

Большинство исследователей в России и за рубежом констатируют ухудшение физической подготовленности детей и подростков за последние годы.

Однако конкретных данных по динамике физической подготовленности учащихся колледжей за последние десятилетия, на наш взгляд, в литературе недостаточно.

Целью данного исследования явилось изучение динамики и направленности временных сдвигов в физической подготовленности учащихся Полиграфического и Московского технологического колледжей г. Москвы. Тестирование основных физических качеств было проведено методом «поперечных» срезов в 1996, 2004 и 2012 годах.

Также ежегодно проводился мониторинг физической подготовленности по тестам № 1, 2, 3, 4, 6, 7. Для определения уровня физической подготовленности выбраны следующие тесты (табл. 1).

Таблица 1

№	Тесты	Единицы измерения	Физические качества
1	Бег 1 км	мин, сек	выносливость
2	Бег 100 м	сек	быстрота
3	Прыжок в длину с места	см	скоростно-силовые
4	Подтягивание	кол-во раз	сила
5	Становая сила	кг	сила
6	Кистевая динамометрия	кг	сила
7	Метание теннисного мяча	м	координация
8	Наклон вперед, стоя на скамейке	см	гибкость

Также в программу исследования были включены измерения жизненной емкости легких методом спирометрии (ЖЕЛ), а для определения особенности скорости переключения внимания, объема внимания, сосредоточенности, динамики мышления использовали тест «Таблицы Шульце».

Тестирование проводилось после разминки по общепринятой стандартной методике. Все тесты выбраны с таким расчетом, чтобы можно было сравнить показатели с результатами аналогичных исследований в других регионах и странах.

Всего было протестировано свыше 1110 юношей — учащихся колледжей. По состоянию здоровья все они были отнесены к основной и подготовительной медицинским группам. Возраст испытуемым составлял от 15 до 19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнительный анализ полученных данных был проведен между показателями тестирования учащихся в 1996, 2004 и 2012 годах (табл. 2).

При математической обработке все полученные результаты статистически достоверно различаются ($p < 0,05$).

Для удобства анализа полученных данных введен следующий показатель — «индекс динамичности», который позволяет рассчитывать изменение показателей теста в каждом последующем году как отношение к величине показателей в 1996 году.

$D = X_i : X_{\max}$, где X_i — текущее значение теста, X_{\max} — значение теста в 1996 году.

Таблица 2

№	Тесты	1996 г.	2004 г.	2012 г.
1	Бег 1 км	3,35	3,52	4,26
2	Бег 100 м	14,4	14,8	15,5
3	Прыжок в длину с места	224	214	201
4	Подтягивание	8	7	5
5	Становая сила	129	121	108
6	Кистевая динамометрия	41	37	31
7	Метание теннисного мяча	39,7	36,4	31,2
8	Наклон вперед, стоя на скамейке	+5	+3	+1
9	ЖЕЛ (см ³)	4 800	4 600	4 200

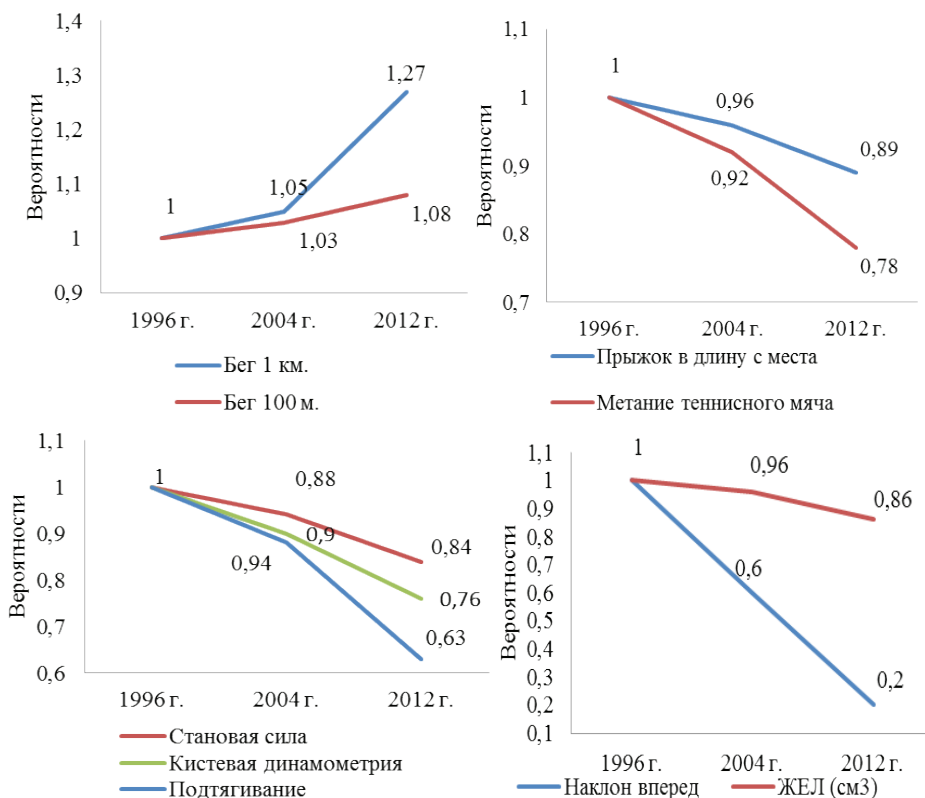
Таблица 3

Показатели индексов динамичности в тестах (вероятности)

№	Тесты	1996 г.	2004 г.	2012 г.
1	Бег 1 км	1,00	1,05	1,27
2	Бег 100 м	1,00	1,03	1,08
3	Прыжок в длину с места	1,00	0,96	0,89
4	Подтягивание	1,00	0,88	0,63
5	Становая сила	1,00	0,94	0,84
6	Кистевая динамометрия	1,00	0,90	0,76
7	Метание теннисного мяча	1,00	0,92	0,78
8	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	1,00	0,60	0,20
9	ЖЕЛ (см ³)	1,00	0,96	0,86

При анализе полученных данных видно, что во всех тестах произошло снижение результатов. Особенно большое снижение результатов произошло в тестах: подтягивание, бег 1 км, динамометрия, метание теннисного мяча, а также наклон вперед. Регрессивные изменения произошли в динамике всех основных физических способностей. Уменьшились показатели дыхательной системы (ЖЕЛ), а это в свою очередь повлекло за собой значительное снижение показателей выносливости.

Выводы. Уровень физической подготовленности учащихся за 16 лет значительно снизился. Ухудшение результатов произошло по всем тестам. Связано это с изменениями, произошедшими за последние 20 лет в нашей стране, и с развитием информационных технологий в мире. Считается, что индивидуальное развитие каждого человека определяется влиянием различных факторов: биологических, исторических и социальных. Все эти три фактора действуют в системе и в сумме действуют значительно сильнее, чем каждый фактор по отдельности. По нашему мнению, наибольший вклад в уменьшение физической активности учащихся внес социальный фактор. Развитие



информатизации, компьютеризации, средств перемещения, отсутствие моды на занятия физической культурой в семье и в школе, низкая эффективность рекламы о здоровом образе жизни, недостаточное количество объектов для занятий спортом в шаговой доступности, уменьшение количества спортшкол, отсутствие заинтересованности ректоров высших учебных заведений к привлечению квалифицированных спортсменов, снижение госзаказа от армии и силовых структур на физически подготовленное пополнение в связи с ведением контрактной службы и т. д. В то же время изучение динамики развития физических качеств студентов, активно занимающихся спортом во внеучебное время, показало, что они значительно превосходят по всем показателям юношей, не занимающихся спортом. Анкетирование учащихся показало, что интенсивная физическая активность у юношей (ЧСС — 160–170 уд/мин.) составила $4,1 \pm 0,48$ мин/день, а умеренная (100–120 уд/мин.) — $54,5 \pm 3,2$ мин/день. Следовательно, общая дневная двигательная активность, способная оказывать тренирующее воздействие на организм учащегося, составила не более часа. Таким образом, два урока физкультуры в неделю и даже три не оказывают существенного воздействия на функциональные и двигательные способности учащихся подверженных гиподинамии. И в то же время компьютеризация и информатизация среды, увеличение количества зрительно-пространственных манипуляций в процессе компьютерных игр, способствовало улучшению психических процессов внимания. Интересно, что показатели психических

процессов (особенности переключения внимания, объем внимания, сосредоточенность) за 16 лет достоверно улучшились на 12–16 %.

Преподавателям, работающим в колледжах, следует обратить внимание на развитие функциональных способностей учащихся, если необходимо, скорректировать зачетные нормативы. Учащихся с низким уровнем физической подготовленности оценивать по сдвигам в тестировании, достигнутым в течение семестра. Оптимизировать свою работу должны и учителя физической культуры в школах, так как неудовлетворительный уровень физической и технической подготовленности учащихся колледжей закладывается в школе и обусловлен неудовлетворительной организацией спортивно-массовой и учебной работой. Нужно искать новые инновационные формы работы в общеобразовательных школах и колледжах, но в этом поиске должны принимать активное участие все сотрудники учебного заведения, а не только учителя физической культуры.

Abstract

The article “**Physical fitness of Moscow college students: dynamics, stagnation, regress?**” by *A. Garipov* and *S. Niyazov* presents results of a research of dynamics and trends of physical fitness of students of Printing and Moscow technological colleges of Moscow.

Test results showed decrease in all indicators. Authors recommend that college professors pay attention to development of functional skills of students and, if necessary, modify qualifying standards.

Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры

Лишь широкая разносторонняя жизнь тела во всем своем разнообразии... восприятий, доставляемых мозгу, сможет дать широкую и энергичную жизнь и самому мозгу.

В. В. Вересаев

Окончив заочные курсы повышения квалификации по теме «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры» (табл. 1), я решила опробировать на учащихся 2–4 классов систему использования статистических упражнений. Вопрос о физическом и психическом здоровье школьников во многом зависит от его социальной компетентности. Общество агрессивно, много правонарушений в среде школьников; культ физкультуры сменился культом компьютеров, видео; стала серьезной проблема здоровья не только физического, но и психического (употребление психотропных веществ, наркомания, алкоголизм, стрессы). В нашей школе обучаются дети разных слоев населения. Много детей из неблагополучных, неполных семей. Чувство озлобленности, ущемления, зависти делает их агрессивными. А в благополучных семьях главным «бичом» у детей становится вседозволенность. Для того чтобы укрепить не только физическое здоровье, но и соматическое и психическое здоровье, применяют нетрадиционные средства физвоспитания:

- статистические упражнения (позы);
- народные подвижные игры;
- упражнения творческого характера, в которых учащиеся создают новые сочетания двигательной активности;
- мимические упражнения;
- дыхательные упражнения;
- физические упражнения, которые ориентированы на развитие психических качеств;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- ритмические упражнения;
- этюды;
- упражнения на релаксацию.

Эффект воздействия специальных двигательных режимов на психику ребенка может быть самым различным. Многое зависит от типа личности, темперамента и привычных установок на тот или иной вид двигательной активности. Применение данной методики способствует физическому развитию и физической подготовленности детей, развитию их интеллектуальных способностей и направленному формированию социальных навыков. По этому

направлению работаю третий год и уж можно говорить о результативности. Заболеваемость учащих снизилась (учащиеся 2–4 классов).

Год	Пропущено дней по болезни	Уроков
2004–2005	209	914
2005–2006	146	628

Также заметны результаты и психического плана. Дети становятся терпимее друг к другу, стараются помочь отстающему. Ведь именно в малых группах под воздействием различных социально-психологических процессов происходит формирование личности человека.

Учебные занятия по этой методике составляют 26 % от количества часов физвоспитания (68 часов в год) и проводятся при изучении тем «Акробатика», «Гимнастика».

В спортивно-игровом проекте «Акробатические этюды» ставится задача развить творческую инициативу учащихся.

Игровая цель детей: уметь реализовывать свои возможности в акробатических этюдах.

В вводной части нужно подготовить учащихся к предстоящей нагрузке, укрепить мышечно-связочный аппарат, органы кровообращения и дыхания. В основной части урока идет построение этюдов под музыкальное сопровождение. И переход к заключительной части урока. Ученики занимают позу шавасана, или ее называют «мертвая поза». Эта поза важна для отдыха и расслабления. Лицом вверх на коврик, ладони вниз или вверх вдоль туловища, пальцы слегка согнуты, ноги слегка разведены, глаза закрыты. Расслабление начать с кончиков пальцев стоп, постепенно заканчивая бедрами, почувствовав теплую и легкую тяжесть в ногах. Перейти к расслаблению рук, затем к расслаблению мышц живота, контролируем свободное дыхание и ритм сердца. Переходим на мышцы лица: зубы разжать, расслабить веки, все это проводим под легкую музыку. Желательно представить все это на берегу моря.

Игры развивают образные представления и двигательную память в начальных классах.

Тема «Уметь сосредоточиться». Дети в шеренгу под музыкальное сопровождение маршируют. Учитель подает команды в вводной части урока.

1. «Зайчики». Дети имитируют движение зайцев.
2. «Лошадки». Дети ударяют ногой об пол, будто лошадь бьет копытом.
3. «Раки». Дети пятятся назад, как раки, и т. д.

В основной части урока дети перестраиваются в круг, предлагается изобразить:

- 1) солнышко;
- 2) снежинку;
- 3) синхронное плавание.

Второе задание: позы (асаны), изобразить обезьян на канате и веревке, гусеницу, мяч. В заключительной части «Факир» дети садятся на маты или коврики по-турецки. Звучит расслабляющая музыка, дети отдыхают: руки

на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена, спина и шея расслаблены, глаза закрыты (3–5 мин).

Дома: внимательно рассмотреть предмет, закрыть глаза, описать предмет.

Развитие коммуникативных способностей в оздоровительном уроке в 4-м классе «Полоса препятствий» под девизом «Все преодолеем!».

В задачи урока включены асаны, упражнения творческого характера, физические упражнения сопряженного характера, трудолюбия. В вводной части урока оздоровительная гимнастика под музыкальное сопровождение.

В основной части урока для закрепления кувырка вперед проводим упражнение «Мяч катится вперед», для закрепления кувырка назад — «Мяч катится назад». Важно в полосу препятствий включить доступные возрасту сооружения. После полосы провести упражнение «Штангист»: напрягите мышцы, подтяните штангу, слегка согните ноги, штанга на грудь, поднять над головой, руки выпрямить — напрячь, штангу на грудь и наклонить туловище, штангу опустить на пол.

В заключительной части урока применить коммуникативные и организаторские способности. Этюды в парах «С папой на рыбалке», «С мамой в магазине». Упражнение «Тень»: в роли ведущего желательно составить зависимого или замкнутого ребенка, в роли «тени» — взрывного.

Учебный процесс и здоровье ребенка разделить на отдельные понятия невозможно, в реализацию программы включился весь педагогический коллектив школы. Учебно-воспитательный процесс строится по здоровьесохраняющим принципам. Для этого в режиме учебного дня введены на каждом уроке физминутки, подвижны перемены, прогулки на свежем воздухе, дни здоровья по классам, походы, лыжные походы. Работают секции по легкой атлетике, группа туристов, группа здоровья.

Таблица 1

Методы формирования физической культуры

Название метода	Ход развития учащихся	Процесс физического воспитания
1	2	3
Сопряженное психофизическое воздействие на детей в процессе физического воспитания	Формирование разных систем биологических и социальных качеств, свойств человека	Учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий
Включение элементов спортивной культуры в культуру физическую	Физическая подготовка детей Совершенствование системы воспитания личности в рамках физической культуры и спорта	Развитие памяти, мышления, воли, способности к саморегуляции по возрастной физиологии

1	2	3
Формирование и развитие социальных и коммуникативных навыков с личностным ростом начинается с развитием самопознания	Физические упражнения благоприятно воздействуют на психическое развитие детей. А значит, важным компонентом работы является передача детям знаний в механизмах такого действия. Комплекс движений и навыка, познавательной активности, личные аспекты	Влияние физической культуры на настроение человека, процесс собственного Я в процессе физического и психического развития
Взаимосвязанное (сопряженное) применение средств, двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения, воспитания учащихся	Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей (в игровой форме) для интеллектуального развития	
Физические упражнения создают предпосылки сопряженного воздействия для последующего развития физических качеств и воздействуют на физическую и психическую сферу деятельности детей	Применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые в свою очередь способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения)	При подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек и позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения
Методический подход, согласно которому ученик рассматривается на основании его отношений к самому себе, его Я состояний в процессе выполнения различных этюдов, игр, ритуалов, способствующих осознанию своей роли в окружающем мире и повышению активности созидательной деятельности, а значит, по новому формировать деятельное отношение ребенка действительности	Цель занятия заключается не только в демонстрации влияния физических упражнений на настроение человека, но и в развитии представлений о возможности воздействовать на внутренний мир человека, его Я через движение. Занятия, направленные на адекватное восприятие «схемы» тела, становятся базовыми, первоначальными для сопряженного воздействия на развитие ребенка	Психологические задачи: — дать учащимся опыт проектирования в рамках совместной практической деятельности; — закрепить навыки решения различных проблем, поставить весь детский коллектив и каждого ребенка в ситуацию, требующую ответственного поведения; — научить детей ставить перед собой задачи и действовать; — создать условия для развития у детей навыков командной работы

Abstract

The article “**Associated psychological and physical development of primary school students at Physical Education lessons**” by *L. Gladkyh* describes how usage of static exercises by students of 2–3 grades can contribute to their physical fitness, development of intelligence and controlled development of social skills. The author gives examples of lessons on such topics as “Acrobatics” and “Gymnastics”, methods of nurturing physical culture (see table).

Быть компетентным — значит знать, когда и как действовать

Внедрение федеральных государственных образовательных стандартов в систему среднего профессионального образования предполагает новый качественный уровень подготовки специалистов, удовлетворяющий образовательные запросы личности, общества и государства.

Происходящие в мире и России изменения в области целей образования, соотносимые с задачами обеспечения вхождения человека в социальный мир, его продуктивной адаптации в этом мире, вызывают необходимость обеспечения образованием более полного личностно и социально интегрированного результата. Это означает формирование новой парадигмы результата образования — компетентной личности, способной мыслить и действовать.

«Быть компетентным — значит знать, когда и как действовать» (П. Вейлл). Знания становятся для педагога ориентиром в разнообразных педагогических и жизненных ситуациях, основой адаптации в профессиональной среде, базой для самообучения и профессионально-личностного саморазвития. Понимание и принятие профессиональных норм обеспечивает человеку профессиональную идентификацию, т. е. критическое соотнесение своей позиции с профессиональными установками педагогического сообщества (когда педагог говорит: «Я как учитель не могу себе позволить...») [1].

В педагогической теории и практике широко используется понятие «готовность к профессионально-педагогической деятельности», которое дифференцируется на разные ее виды.

Опираясь на исследования В. А. Сластенина, Н. В. Кузьминой, А. К. Марковой, В. Д. Щадрикова, И. А. Зимней, Г. И. Хозяинова и др., посвященные вопросам профессиональной деятельности и профессиональной подготовки специалистов в области образования, мы рассматриваем «профессиональную готовность» как качественное, системное, динамичное состояние личности, выступающее как взаимодействие мотивационного, когнитивного, операционного, рефлексивного компонентов, наполненных качественными характеристиками и показателями [4].

Компетентность как единство теоретической и практической готовности педагога к выполнению профессиональных функций характеризует не только деятельность, но и самого педагога как ее субъекта в его самостоятельном, ответственном взаимодействии с действительностью. Благодаря этому компетентность способна интегрировать профессиональные и личностные качества педагога, активизировать педагога в развитии собственных способностей, в стремлении к самореализации, обеспечить его профессиональное становление уже в период обучения в колледже.

Профессионально-педагогическая деятельность современного учителя отличается полифункциональностью и многоаспектностью и рассматривается как метадеятельность [3]. Готовность будущего учителя физической культуры к профессионально-педагогической деятельности должна базироваться на создании комфортных условий взаимодействия субъектов сотрудничества; создании ситуаций свободы выбора, успеха, диалога, рефлексии; создании такой образовательно-развивающей среды, в которой возможны самопрезентация личности и раскрытие ее творческого потенциала.

В профессиональной подготовке будущего учителя методологические элементы деятельности сохраняют свое истинное значение, но приобретают более узкую направленность и способствуют овладению студентом логикой решения педагогических задач и формированию профессионального мышления будущего учителя.

Результаты лично ориентированной практики обучения и воспитания требуют от современного специалиста высокого уровня активности педагогического мышления и владения целостной системой умений педагогического проектирования, моделирования, педагогической диагностики. В дидактических учебных ситуациях в практике преподавания легкой атлетики моделируются элементы изучаемых действий, анализируются методические подходы к изучению двигательных действий с учетом индивидуального развития, паспортного возраста и двигательной активности. Поэтому всегда изучается рациональный выбор места, времени и способа действия (техники), пригодный для решения в этой ситуации.

Методологическая культура — составная часть общей культуры специалиста образовательной сферы, она является существенным признаком его готовности к инновационной практической и научно-исследовательской деятельности. Методологическая культура включает в себя и информационную культуру специалиста — направленность на добывание нового знания, научный поиск в ходе решения профессиональных педагогических проблем и задач; формирование методологической компетенции в ходе решения педагогических задач как практического, так и собственно поискового, исследовательского характера; методологической рефлексии; стремление к творчеству и способность к научно-исследовательской деятельности. Участие студентов в научно-практических конференциях («Актуальные проблемы современного образования», «Проблемы профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры» и др.), областных семинарах («Маленькими шагами к большому успеху», «Взаимодействие преподаватель — тренер — студент» и др.) на базе образовательных учреждений города и области свидетельствует о том, что только в тесном взаимодействии с образовательными учреждениями города и области возможно решение задач профессиональной подготовки специалистов.

Преподавателями колледжа разработаны модели двигательных действий практически по всем базовым видам легкой атлетики, которые используются студентами в ходе обучения, учебной практики и самоконтроля. Это помогает

студенту выявить ошибку и скорректировать последующую деятельность, успешно сдавать нормативы по овладению техникой видов.

Технологическая карта структурирования учебного материала по предмету «Легкая атлетика» позволяет студентам не только заниматься практической деятельностью, но и повышать свою информационную культуру, выполняя самостоятельные работы. Поиск и обработка информации, предъявление ее в различных формах (мультимедиа презентации, веб-сайты, проекты и т. д.) — одно из направлений реализации основных компонентов модели профессионально-педагогической подготовки будущего педагога по физической культуре, базирующейся на идеях личностно ориентированного подхода, оптимальным условием ее функционирования является взаимосвязь теории и практики, специфических основ и содержания специальной подготовки для достижения педагогического мастерства. Область профессиональных знаний составляет специфическую сферу духовной жизни учителя, которая определяет ее отношение к педагогической деятельности и рассматривает ценностное отношение к профессиональным теоретическим знаниям как проявление сознательного интереса к педагогической теории и как одну из существенных характеристик личности, отражающей потребности, профессиональную направленность, интересы и мировоззренческую ориентацию будущего учителя.

Разнообразные виды практики, участие в спортивных соревнованиях разного уровня, работа над повышением спортивного мастерства, организация секционной работы в базовых образовательных учреждениях свидетельствуют о разносторонней подготовке будущего учителя физической культуры. В ходе практики студенты получают первые навыки по проведению диагностики, обработке полученных данных и проектированию дальнейшей педагогической деятельности. Предлагаются диагностики, которые позволяют выявить уровень интересов школьников, их отношения с родителями, друзьями. Особый пласт составляют уроки здоровья, на которых рассказывают о достижениях спортсменов, в том числе и о собственных, предлагают интересные игры и упражнения, развивающие наблюдательность учащихся, фантазию, познавательные интересы, кругозор, создают условия для того, чтобы ребенок сам осознал необходимость занятий спортом.

Проблема повышения уровня профессиональной компетентности будущего учителя, способного свободно и активно мыслить, моделировать воспитательно-образовательный процесс, самостоятельно генерировать и воплощать новые идеи и технологии обучения и воспитания является актуальной в современных социально-экономических условиях. Во-первых, профессионально компетентный учитель оказывает позитивное влияние на формирование творческих способностей учащихся в процессе учебно-воспитательной работы; во-вторых, сможет добиться лучших результатов в своей профессиональной деятельности; в-третьих, способствует реализации собственных профессиональных возможностей.

Литература

1. *Борытко Н. М.* Профессионально-педагогическая компетентность педагога / Н. М. Борытко // Интернет-журнал «Эйдос». 2007. 30 сент. Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2007/0930-10.htm>.
2. *Кузьмина Н. В.* Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. М.: Высш. шк., 1990. 119 с.
3. *Обучение и развитие* / под ред. Л. В. Занкова. М.: Педагогика, 1975. 440 с.
4. *Сластенин В. А.* Формирование личности учителя в процессе его профессиональной подготовки / В. А. Сластенин. М.: Изд. дом Магистр-Пресс, 2000.

Abstract

The article “**To be competent means to know when and how to act**” by A. Golubeva touches upon problems of readiness of future Physical Culture teachers for professional pedagogical work such in terms of competence, methodological and informational culture.

Ландшафтотерапевтический эффект прогулочного туризма

«Бросайте все и езжайте в природу», — говорили когда-то врачи человеку, потерявшему душевное или физическое равновесие. С глубокой древности ландшафты использовали для лечебного воздействия на человека. Но сегодня врач не предложит пациенту столь простые и эффективные методы исцеления. Он скорее пропишет ему лекарства или лабораторные исследования, от которых люди страдают и умирают, так и не получив лечения. Душевные расстройства начнут лечить психотропными веществами, наркогипнозом, электрошоком. Они успешно подавят личность, затушуют симптомы заболевания, никак не активизируя целительные возможности организма.

Нынешняя форма анатомо-клинической медицины зародилась в западноевропейском обществе XVIII–XIX веков, которое восторгалось механизмами и машинами, связывало с ними решение всех проблем. Природа, благодаря техническим средствам, мыслилась как постижимая машина. Этот способ познания пришел во все науки.

Организм стали сравнивать с механизмом. Отношение современной медицины к человеческому организму видный французский философ XX века Мишель Фуко именует «метафорой часов», согласно которой вся Вселенная и все ее части могут быть уподоблены часовому механизму [6]. Часы не имеют личности, есть лишь их различные модели. Наступает время, и часы изнашиваются. Жизнь организма подходит к концу, как бы истекает ее гарантийный срок. Чтобы продлить жизнь, необходим регулярный осмотр частей с целью своевременного внесения поправок в их ход. Так врачи уподобились механикам. Организм для исправлений помещается ими в клиники, напоминающие гаражи. При этом врача, в отличие от автомеханика, практически невозможно привлечь к судебной ответственности за совершенные ошибки.

Если организм всего лишь сложная версия механизма, то его можно совершенствовать. Стал понятным абиогенез и последующий прогресс от амебы до обезьяны, а той в свою очередь до человека. Мыслители и оптимисты заговорили о жизни в будущем без болезней и боли, увеличении продолжительности жизни, о преодолении смерти, о переносе человеческого разума в компьютеры.

С этой медициной связывают огромные достижения. Самым важным из них считают кардинальное снижение смертности благодаря победам над инфекционными заболеваниями. Однако исследователь западноевропейских исторических источников А. Б. Соколов проясняет, что гораздо большую роль в этих победах сыграли введение таможенно-карантинных и санитарно-эпидемиологических служб, препятствующих переносу инфекционных заболе-

ваний, и достижения коммунального хозяйства, улучшившие гигиеническое состояние городов и водоснабжения [5].

До возникновения современной формы европейской медицины для объяснения человеческого организма широко применялась, по словам Фуко, «метафора лампы» [6]. Лампа горит, пока в ней есть масло. Жизнь продолжается, пока в организме не израсходована «врожденная энергия». Циолковский полагал, что старение организма мы приписываем без всякого смысла или логики за счет времени, которого в действительности не существует. «Время подарили человечеству астрономы, механики положили часы в карман, надели часы на руку, и с этих пор время, не существующее в природе, насильственно стало частью природы», — говорил К. Э. Циолковский (цит. по: [8, с. 360]).

Заболевший человек теряет энергию и естественную способность к самоисцелению. Больной говорит об упадке сил. Когда энергия полностью иссякает, наступает естественная смерть. Болезнь является материальным выражением утраты энергии. Однако на расход энергии можно как-то повлиять, например, замедлить или, что хуже, ускорить.

Еще с глубокой древности для пополнения энергии человека использовали исцеляющую силу прогулок, созерцания движущихся вод, бегущих облаков и колыхания ветвей на легком ветру. Они доступны каждому, поскольку каждый живет в той или иной географической среде и ландшафте. Через ландшафты — естественные сочетания всех вместе природных компонентов воды, воздуха, рельефа, камней, растительности — космос и природа соотносятся с личностью человек.

С глубокой древности ландшафты использовали для получения необходимого воздействия на человека. Древние врачи и философы были убеждены, что в природе вылечивает все — каждое растение, животное, минерал. В XVI веке врач Филипп фон Гогенгейм, взявший себе псевдоним Парацельс в знак уважения к великому врачу древности Цельсу, писал о целительной силе растений в природе. Они очищают атмосферу, принимая в себя окись углерода, выдыхаемую животными и людьми, но таким же образом перенимают от людей и животных болезни.

Специалистами по курортному делу ныне подзабыто, что ландшафт и есть тот фундамент, на котором зачастую зиждутся все иные оздоровительные свойства курорта. Само слово курорт (от нем. kur — лечение, ort — место) означает «лечение местом» или, точнее, «лечение ландшафтом», ландшафтотерапия.

В каждом из ландшафтов создается свой микроклимат, по-разному текут воздушные и водные потоки, поступает солнечный свет. Сферы всех муз звучат в ландшафте. Канадский композитор Меррей Шейфер в книге «Звучащий мир» исследует музыку ландшафта: воды, ветра, деревьев, птиц, зверей, насекомых [11]. Каждый вид дерева имеет свой голос. Когда ветер пролетает в елках, — они всхлипывают и стонут, ясьень шипит, березы шелестят, сосны гудят. В каждом растительном сообществе свой шорох дождя. Для каждого региона Земли существует свой «звуковой ландшафт», через соприкосновение

с которым человек обретает внутреннюю гармонию. Ландшафты отличаются друг от друга горными породами, камнями, минералами и кристаллами, песками и глинами, линиями и формами рельефа, биоразнообразием, а следовательно, шумовыми, световыми и цветовыми ощущениями, количеством отрицательно заряженных ионов, эфирных масел и ароматов. Все наши чувства участвуют в восприятии красоты ландшафта. Все неделимые царства природы и истории так или иначе взаимодействуют с нашими утонченными вибрациями и эманациями, открывая один из наиболее мощных источников восполнения человеческой энергии.

Особые целебные свойства издревле приписывались горам — этой элите ландшафтного царства, где спектр всех природных зон и подзон «спрессован» на доступном для человека преодолении. В горах легче фокусировать на себе разнокачественные энергии и влияния. Если не получается любоваться горами в природе, можно использовать созерцание искусственных гор: пирамид, храмов, устремленных вверх зданий. Например, вертикально поставленная линия высотного комплекса МГУ как бы устремляет человека ввысь, к познанию ради трансляции.

В этом плане даже жить в доме с высокой крышей треугольных очертаний полезнее, чем с плоской. Города прошлого и состояли из таких домов, вытянутых в извилистые, узкие улицы. Их кривизна придавала ту уютность, которую не испытать среди широких и прямых проспектов.

Символом устремления к небу являются и деревья, дарящие нам уют, тепло и свет, строительные материалы. Александр Гумбольдт писал: «Если обратиться к тому, что ближе всего к нам, кто не чувствует себя различно в зеленой тени буков, на холмах, окруженных лишь поодиночке стоящими соснами, или среди лугов, на которых ветер играет дрожащими листьями берез? Эти родные образы растений вызывают в нас то меланхолическое, то серьезно-возвышенное, то веселое настроение. Влияние физического мира на моральный, таинственное воздействие чувственного на сверхчувственное придают изучению природы, если оно производится с высшей точки зрения, своеобразную и малоизвестную еще прелесть» (цит. по: [7]).

Ландшафтовед В. А. Николаев говорит об эмоционально-психологической классификации пейзажей: веселых и грустных, романтических и сентиментальных, возбуждающих и гнетущих, жизнерадостных и угрюмых, очаровательных и суровых, привлекательных и отталкивающих [3]. Эмоциональные окраски ландшафтов дополняются их национальным своеобразием. Несмотря на географическое сходство, соседство и единство ландшафтов испанских и французских, немецких и польских, финских и карельских, украинских и русских, израильских и палестинских, им свойственна своя этнокультурная специфика. Она позволяет прочесть в ландшафте характер народа, выражающий вековое преобразование им природы.

В Китае знали, что одни места изобилуют жизненной энергией и ресурсами, другие же пустынные, необитаемы и скудны. Кстати, с целью поиска тех и других мест, а не для навигации, как об этом пишут в учебниках, был

изобретен компас. На поиске энергетически целительных мест сосредоточено древнее китайское искусство фэн-шуй (учение о «ветрах и водах»), условно называвшееся геомантической географией. «Фэн» можно уподобить потоку энергии, которую рассеивает ветер, а «шуй» — это вода, которая задерживает энергию. В местах сгущений этих начал порождается «животворная энергия ци». В наибольшей мере сгущается она в пространстве между горами с севера и водой с юга. Тут хорошо отдыхать и жить. Еще лучше если «горы полукольцом окружают, а воды полукругом омывают». Тогда вода и суша образуют ту цельность, подобную которой можно видеть на знаке Дао. Вода — это не обязательно море, подобное сочетание может образовать река среди холмов [9; 10].

Доверяя своим ощущениям, опыту и интуиции, каждый сам может осознать для себя целительную силу тех или иных ландшафтов. Тут советов нет. Главный врачеватель здесь сам человек. Что хорошо для одних, плохо для других. «Собственные наблюдения человека над тем, от чего ему польза и от чего вред, — вот вернейшее средство сберечь здоровье», — писал Френсис Бэкон [1].

Критерием выбора своего ландшафта на первых порах вполне может быть то, что нравится или нравилось в детстве, где возникает ощущение отдохновения и соприкосновения с иным. Чем разнообразнее и конкурентнее терапия, тем она выше. Тем успешнее преодолевает представление считать себя мало-значущей величинкой, несущейся на маленькой песчинке в окружении бесконечных пространств.

Следование природе и есть здоровье, а законы природы — это законы красоты. Целебны все самые красивые места. А они на планете всегда приурочены к местам былых сокрушительных катастроф. Это не только горы, но и моренные ландшафты, высокие обрывистые берега, водопады. «Вы знаете, что лучшие красоты природы создались на месте бывших потрясений земли. Вы знаете восторг перед скалами, пропастями, живописными путями старой лавы. Изумляетесь кристаллам и морщинам каменных цветных наслоений. Бесконечную красоту дают конвульсии космоса» [4, с. 55]. Россию, как никакое иное крупное пространство, сотрясала бурная история катастроф [2].

Ландшафты России играют в мире особую роль еще и потому, что насыщены наиболее ценными формами кислорода. В работах А. Л. Чижевского было показано, что не каждый кислород равноценен и наделен живительными свойствами. Наиболее ионизирован и полезен он в хвойном лесу и при механическом дроблении воды в свободной атмосфере — например, во время морского прибоя или сильного дождя с грозой, у высоких водопадов и быстрых горных речек. У России таких территорий больше, чем где бы то ни было. Ей принадлежит половина хвойных лесов планеты. У страны самая протяженная береговая линия с очень сильными прибоями и приливами, особенно на изрезанных побережьях тихоокеанских морей. Половину территории России занимают горы, с их чистейшими стремящимися потоками. Вряд ли где в мире есть места со столь обильным количеством водопадов на единицу площади, как на простирающемся чуть севернее центра России плато Путорана.

Отдых не всегда бегство от городской жизни. Самыми посещаемыми туристскими объектами являются как раз города Европы, Азии и США. Урбанизация создала существенно нового человека. Наиболее комфортно он чувствует себя в городской среде и не нуждается в природе. Но для всех людей важны смена среды, перемена мест и впечатлений.

Думается, пользоваться ландшафтотерапией лучше всего совершенно отрываясь от привычной обстановки на недлинный срок, — от недели до полумесяца. Каждый знает, как переполнен событиями и впечатлениями день на новом месте и как быстро проскакивает он, когда занимаешься привычным делом. Таким образом, путешествие способно менять плотность времени в нашем сознании. Когда мы переезжаем в другое место, мы «растягиваем» время, ход его замедляется. Путешествуя, мы тем самым как бы продлеваем жизнь.

На тему ландшафтотерапии нам неизвестно книг или учебных пособий ни у нас, ни за рубежом. Есть публикации о лечебных свойствах лесов и растений, морей, климата, рек. Возникает вопрос: насколько географ имеет право быть в определенной степени врачом и рекомендовать людям те или иные ландшафты для подъема жизненных сил? А почему бы нет. Современная медицина никак не оспаривает целебность насыщенности лесного воздуха легкими отрицательными ионами, фитонцидами, озоном. О лечебных свойствах многих растений современные медики почти ничего не знают, но с ними знакома старая народная медицина.

Логично предположить, что подобного рода содружество возможно и между медициной и географией. Ориентирована ландшафтотерапия должна быть на естественные методы лечения с низкой степенью директивности. Конечно, поприще такой помощи требует тонкого понимания себя и своих мотивов. Зато и служит переориентированию географии от преобразования природы и ее охраны к преобразению человека и его спасению. Вместо упрощенческой оптики физико-химического редукционизма вручает ему мировоззрение эстетически организованного мироустройства.

Литература

1. Бэкон Ф. Опыты / Ф. Бэкон // Сочинения в двух томах. М.: Мысль (Философское наследие), 1978. Т. 2. 575 с.
2. Голубчиков Ю. Н. Катастрофы в истории Земли и человека / Ю. Н. Голубчиков. М.: Белый город, 2009. 192 с.
3. Николаев В. А. Ландшафтоведение. Эстетика и дизайн / В. А. Николаев. М.: Аспект-Пресс, 2005. 176 с.
4. Рерих Н. Цветы Мории; Пути Благословения; Сердце Азии / Н. Рерих. Рига: Виеда, 1992. 261 с.
5. Соколов А. Б. Введение в современную западную историографию / А. Б. Соколов. Ярославль, 2002.
6. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / М. Фуко. М.: Ad Marginem, 1999.

7. Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия / А. Л. Чижевский. М.: Мысль, 1995. 697 с.
8. Чижевский А. Л. На берегу Вселенной. Воспоминания о К. Э. Циолковском / А. Л. Чижевский. М.: Айрис Пресс, 2007. 448 с.
9. Eitel E. J. Feng-Shui. The Science of Sacred Landscape in Old China. Synergetic Press, 1993.
10. Hoon-key Yoon. Environmental Determinism and Geomancy: Two Cultures, Two Concepts. Geojournal. 1982, 6.1.
11. Schafer M. The Tuning of the World. Toronto, 1977.

Abstract

The article “**Therapeutic effect of landscape during tourist walking tours**” by U. Golubchikov presents an original assessment of landscape influence of people’s health. With references to historical sources and literature, own observations, the author proves that certain landscapes have therapeutic potential.

Использование информационно-коммуникативных технологий для формирования двигательных навыков и повышения интереса к занятиям физической культурой у школьников

Согласно определению, принятому ЮНЕСКО, информационные технологии — это комплекс взаимосвязанных научных, технологических, инженерных дисциплин, изучающих методы эффективной организации труда людей, занятых обработкой и хранением информации; изучающих методы организации и взаимодействия с людьми.

Часто под информационными технологиями понимают компьютерные технологии, которые стали неотъемлемой частью нашей жизни, а также современного образовательного процесса. Подрастающее поколение с детства привыкло воспринимать информацию с экранов телевизоров или через глобальную сеть Интернет. Для нынешнего поколения детей информационные технологии — самый естественный и простой способ коммуникации.

На практике же применение информационных технологий требует сложной подготовки, больших первоначальных затрат и наукоемкой техники, все это применимо и к образовательной сфере. Современный урок предполагает использование информационно-коммуникативных технологий и абсолютно не исключает традиционных методов обучения. Новые технологии лишь позволяют улучшить старые проверенные принципы, например принцип наглядности, который может проявляться в представлении презентаций, фильмов, видеоклипов и т. д.

На уроках физкультуры учителю очень важно правильно сформировать двигательные навыки у обучающихся, от этого зависит как здоровье детей, так и их успех в достижении поставленных целей. Для того чтобы сформировать у детей двигательный навык, учитель всегда прибегает к принципу наглядности: демонстрирует упражнение сам или просит сделать это кого-либо из учеников, объясняя последовательность выполнения упражнения. Деятельность учителя физической культуры предполагает повышенную двигательную активность, но, к сожалению, в России средний возраст учителя составляет приблизительно 43 года, поэтому не все учителя могут продемонстрировать те или иные упражнения. В этой ситуации на помощь учителю приходят информационно-коммуникативные технологии. На примере небольшого видеоролика учитель может объяснить учащимся, как правильно выполнять упражнение, какие группы мышц будут задействованы при выполнении данного упражнения, названия данных мышц, способ дыхания и другие важные моменты, поскольку новейшие технологии позволяют нам с помощью определенных компьютерных программ воссоздать человеческое тело, воспроизводящее двигательное действие, и увидеть «в разрезе», какие группы мышц работают в данный момент. Всего

10–20 секунд демонстрации перед выполнением упражнения позволят донести до учащихся цель выполнения упражнений и совершения физической нагрузки. Это может являться одной из ступеней на пути к осознанному выполнению упражнений на уроке физической культуры, к правильному ощущению своего тела и развития функциональных способностей.

На уроках физкультуры целесообразно применять методы «срочной» информации, для этого необходимо иметь фиксирующую технику типа фотоаппарата или видеокамеры. Суть метода заключается в том, что учитель и ученик могут проконтролировать правильность сформированности двигательного навыка, а также проследить уровень его развития от урока к уроку. Контроль может проходить путем сравнения нескольких отснятых видеофайлов (фотографий) одного и того же ученика: 1) в начале момента обучения двигательному действию; 2) спустя период времени, отведенный на формирование определенного навыка; 3) лучший «видеорезультат» ученика сопоставить с «видеорезультатом» олимпийских чемпионов или чемпионов Европы. Учащиеся сами могут видеть свои результаты «со стороны», самостоятельно корректировать неточности в выполнении упражнений и повышать уровень своей подготовленности и успеваемости, стремясь к совершенствованию.

Видеоклип можно составить не только как «обучающее пособие», но и добавить экспрессивности, которая воодушевит и мотивирует детей на правильное выполнение нового двигательного действия. Таким образом, «актерами» при использовании принципа наглядности могут становиться великие олимпийские чемпионы, которые будут присутствовать прямо у вас на уроке, но посредством информационных технологий. Стоит принять к сведению тот факт, что сегодня потенциальную глобальность приобретает любая информационная единица, попадающая в мировую телекоммуникационную и компьютерную сеть. «Дети, выполняющие упражнения на уроке» и те же «дети, выполняющие упражнения в телевизоре» имеют разный уровень глобальности и воздействия. «Поместив» своих воспитанников на экран, вы вызовете гораздо больший интерес к происходящему, нежели поставив их просто напротив класса для демонстрации упражнения, поскольку учащийся становится единицей, попавшей в телекоммуникационную сеть.

Результатом повышения интереса и мотивации к урокам физической культуры является вдумчивое отношение к своему организму и процессам, происходящим в нем, желание узнать больше о контроле над своим телом, здоровом образе жизни, физической культуре не только со стороны выполнения упражнений, которые предлагаются на уроке. Дети начинают включаться в самостоятельную творческую работу над заинтересовавшими их явлениями в области физической культуры. Основываясь на многолетнем опыте применения ИКТ, можно сказать, что это в том числе пробудило желание у подростков к детальному изучению происходящих с ними процессов и участию в научно-практических конференциях по физической культуре.

В процессе подготовки к занятиям с использованием ИКТ учитель также повышает уровень своего профессионализма, поскольку пересматривает

множество различной информации, знакомится с новыми техническими новинками и программным обеспечением, которое должно соответствовать требованиям современного образовательного процесса и новым формам урока.

Интернет-ресурсы

1. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>
2. Режим доступа: <http://www.forum.gender.ru/node/1026>
3. Режим доступа: <http://jarki.ru/wpress/2010/03/10/1004/>

Abstract

The article “**Usage of informational and communication technology for forming motor skills and increasing interest in Physical Education classes among school students**” by *T. Guselnikova* dwells on usage of information and communication technology for forming motor skills. The author underlines that advanced technology can only improve old effective methods, such as usage of visual aid, which may take form of power point presentations, movies, videos etc. Usage of this technique results in increasing interest and motivation towards Physical Education classes among students.

Тенденция динамики показателей физического здоровья студентов-выпускников вуза

Не подлежит сомнению, что главным достоянием студентов вуза, наряду с приобретенными знаниями, является здоровье. Особенно это касается выпускников, чей успех в последующей трудовой деятельности в значительной мере будет зависеть от трудоспособности молодого специалиста, т. е. как от профессиональной подготовки, так и от уровня его физического и соматического здоровья.

К сожалению, в системе охраны и укрепления здоровья студентов нерешенных проблем все еще остается предостаточно. Наши данные десятилетней давности, опубликованные в «Материалах КГПУ» (С. Давыдов, Л. Годовых, В. Стафеев, 2001), выявили более чем у половины исследованных студентов VI курса медицинского факультета ПетрГУ весьма низкие показатели физического развития (по шкале Г. Л. Апанасенко), такие как показатели мышечной силы, внешнего дыхания, весо-ростовой, Робинсона. Если бы из числа этих выпускников пришлось формировать группы занимающихся физической культурой, то подавляющее большинство (около 70 %) оказалось бы в специальной или подготовительной группе.

Эти данные перекликались с данными других авторов. Так, М. В. Палкин в работе «Проблемные аспекты оздоровительных технологий студентов вузов» (2005) зафиксировал неутешительную статистику: нарастание числа абитуриентов, поступивших в один из университетов Белгорода, отнесенных к специальной медицинской группе: в 2002 году — 35,6 %; в 2003 году — 41,9 %; в 2004 году — уже 43,9 %.

В этой связи несомненный интерес представляет повторное исследование уровня физического здоровья студентов — выпускников медицинского факультета ПетрГУ для выяснения, сохраняются ли эти тенденции или нет. Наши данные 2011–2012 годов показывают отчетливую положительную динамику: количество выпускников с низким и ниже среднего уровнем физического развития уменьшилось до 17 %, а со средним и высоким уровнем — поднялось до 41,5 % в каждой группе соответственно.

Мы попытались найти этому объяснение. Выяснилось, что наряду с улучшением материального благосостояния (многие студенты работают), около половины обследованных посещали занятия в оздоровительных группах и тренажерных залах. Оказалось, что девушки, занимавшиеся аэробикой, калланетикой, стретчингом, шейпингом, йогой и др., одновременно внимательно следили за своим весом и своевременно подключали разгрузочную диетотерапию. Благодаря этому их показатели физического здоровья оказались на высоком или выше среднего уровне.

Другая ситуация имела место у юношей, занимавшихся атлетической гимнастикой. Наряду с повышением показателей мышечной силы у большинства из них отмечено нарастание массы тела. Это связано и с характером усиленного питания. К сожалению, у ряда из них отмечено и повышение уровня артериального давления. Подавляющее большинство этих студентов не находилось под врачебным контролем, некоторые занимались самостоятельно, без помощи тренера.

Не исключено, что подобная ситуация имеет место и среди студенческой молодежи других факультетов и вузов. Это требует повышенного внимания к данной проблеме со стороны руководства учебных заведений, врачебно-медицинского персонала, кафедр физической культуры. Известно, что чрезмерные нагрузки могут отрицательно влиять на физическое и соматическое здоровье лиц, занимающихся не только спортом, но и отдельными видами физической культуры. Исследования в этом направлении будут продолжены.

Abstract

The article “**Dynamics and trends of physical fitness indicators of university graduates**” by S. Davydov contains analysis of dynamics of physical health indicators of students by the example of graduates of Petrozavodsk State University comparing data collected in 2001 and 2011–2012.

Дыхательные упражнения на уроках физической культуры

Все системы нашего организма так или иначе связаны с системой дыхания. Нашему телу постоянно нужен кислород, и от правильного протекания дыхательных процессов во многом зависят здоровье и продолжительность нашей жизни.

Известно, что дыхание у человека автоматически реализуется нервным центром, расположенным в продолговатом мозгу, но может управляться и сознательно. Целенаправленно изменяя частоту, глубину, ритм дыхания, можно воздействовать на физиологические процессы в организме. Именно эти возможности и используют в различных видах дыхательной гимнастики.

Необходимо отметить, что регулярные физические нагрузки поддерживают в оптимальной физической форме весь организм человека, в том числе важнейшую для его здоровья систему дыхания. А поскольку процесс дыхания в известной степени поддается волевой регуляции, то разработаны специальные дыхательные упражнения.

На уроках физической культуры мы, учителя МОУ «СОШ № 3 им. В. Н. Щеголева» ЗАТО «Светлый» Саратовской области, предлагаем нашим учащимся ознакомиться с различными методиками дыхания. Основную задачу на этих занятиях мы видим в том, чтобы изучить предложенные методики, научить школьников использовать их при проведении самостоятельных занятий.

Многолетний опыт и практика работы со школьниками показывают, что, подобрав для себя подходящую дыхательную методику, школьник может реально улучшить состояние здоровья, тем самым повысить иммунитет и мышечный тонус, уменьшить последствия гиподинамии. Учителями физической культуры нашей школы используются методики К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой.

Предлагаемые методики способствуют оздоровлению организма в целом, но каждому человеку нельзя забывать о таких важных факторах, как физический труд, спорт, которые усиливают обмен веществ, увеличивают выработку углекислоты.

При физической нагрузке ее уровень в крови повышается. Чем больше нагрузка, тем больше концентрация углекислоты в крови, тем сильнее раздражение дыхательного центра и глубже дыхание, но оно только формально глубже. Дыхание становится не глубоким, а поверхностным, оно уменьшается по отношению к обмену веществ. Вот этим физическая нагрузка полезна для организма человека.

При долгой, интенсивной нагрузке рецепторы, управляющие дыханием, адаптируются к добавке углекислого газа. Следовательно, и болезни можно вылечить регулярной нагрузкой. Дыхательные упражнения помогут вылечить астму, гипертонию, стенокардию и другие болезни. По результатам

мониторинга здоровья, проводимого медикосанитарной частью ЗАТО «Светлый», количество болеющих школьников за последние три года сократилось. Можно полагать, что помимо введения третьего часа физической культуры в школе, как следствие увеличение физической активности школьников, умение управлять дыханием повлияло на результаты мониторинга. Отсутствие нагрузки оказывает негативное влияние на организм, как и недостаток витаминов, воды или пищи, неправильное дыхание.

Внедрение различных методов в учебный процесс расширяет кругозор школьника и помогает подобрать вариант упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Положительный эффект от таких занятий неоспорим, он создает основу здоровья. Используя методики дыхания, можно избавиться от огромного числа болезней, повысить эффективность учебных занятий. Методики К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой имеют огромное значение, особенно в нездоровом современном обществе, и очень важно обучать школьников, начиная с начальной школы, правильному дыханию, правильно дышать при выполнении физических упражнений.

Abstract

The article “**Breathing exercises at Physical Education classes**” by *E. Dmitryeva* describes experience of application of methods of K. Buteyko and A. Strelnikova in school. The author proves that breathing exercises have positive effect on students’ health, such as health, immunity and muscular tone improvement, minimization of physical inactivity effects.

Стандарты и принципы, которых необходимо придерживаться при организации баскетбольного судейства

Компетентностный подход широко обсуждается на страницах педагогической печати, в частности, набор так называемых ключевых компетенций (познавательных, информационных, общественных и др.) как основы для построения учебных планов и программ общего и профессионального образования.

В целом профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту включает систему общих и специальных знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности; экономико-управленческую и правовую подготовку, сформированное целостное профессиональное мышление и сознание, обуславливающие успешность творческой профессиональной деятельности. Объектом труда спортивного судьи является организация соревнований, управление соревновательной деятельностью, фиксация результатов соревнований и т. п.

Изучение существующих моделей организации профессиональной подготовки в вузах физической культуры показывает, что они могут быть лишь частично использованы для организации профессиональной подготовки судей по видам спорта, в частности по баскетболу. Несмотря на то, что не существует профессионального обучения по специальности «судейство», его нужно рассматривать как специальность, которой необходимо обучаться и в которой следует совершенствоваться.

Судьи должны знать «стандарты» или критерии, по которым оценивается их работа. Эти стандарты установят цели, к которым каждый арбитр будет стремиться. Стандарты также помогут установить обучающие программы и сократят время обучения начинающих судей.

Стандарты должны включать в себя такие ключевые области, как:

- 1. Судейство игры.**
- 2. Поведение во время игры.**
- 3. Физическая форма.**
- 4. Индивидуальные качества.**
- 5. Обязанности не во время игры.**

Судейство игры

Независимо от вида спорта и обстоятельств в игре, решения, принимаемые судьями матча, должны быть правильными и последовательными. Эти два критерия оценки необходимо применять одинаково к каждой команде, к каждому участнику и постоянно на протяжении всей игры. Уверенный

и квалифицированный арбитр примет правильное решение вне зависимости от хода игры или жалоб, которые могут поступать от какой-либо из сторон. Местонахождение арбитра во время игры является ключевым наблюдаемым аспектом.

Поведение на площадке

Судья, который выказывает уважение игрокам, тренерам, сопровождающим команды, журналистам, обслуживающему персоналу спортивного сооружения и болельщикам, пройдет долгий путь к завоеванию признания себя в качестве профессионала. Этот профессионализм проявляется в хорошем индивидуальном облике судьи, сдержанном поведении на площадке и эффективных навыках общения (как голосом, так и жестами).

Физическая форма

Арбитр может завоевать авторитет у участников игры, демонстрируя физическую форму и подходящий вес.

Индивидуальные качества

Индивидуальные качества являются едва ли не самой тяжелой областью для исследования, оценки и изменения в отношении определенного арбитра. Работает ли человек над совершенствованием своего собственного судейства или же навыки во многом являются следствием внутренней составляющей данной личности? Способность воспринимать конструктивную критику, быть искренним в самооценке и понимать области, в которых необходимо развиваться, является предпосылкой к совершенствованию.

Обязанности не во время игры

Знание правил должно быть безупречным. Понимание и умение применять правила игры в полной мере во всех ситуациях должно являться составляющей арсенала каждого судьи.

Стандарты, обсуждаемые выше, могут служить примером превосходного качества судейства. Несмотря на то, что каждый стандарт в отдельности чрезвычайно важен, все они формируются неодинаково. Судейство игры и поведение на площадке должны быть основой для каждого арбитра, в то время как физическая форма, индивидуальные качества и обязанности не во время игры помогают судьям выделяться в судействе игры и поведении на площадке.

Некоторые принципы, которые крайне важны в судействе:

1. Контроль за игрой

Контроль за игрой является наиболее важной задачей. То, как судья контролирует игру, зависит от его личностных и психологических качеств, от его внешнего вида, общения, от того, как он справляется с конфликтами, а также от его поведения в трудных ситуациях.

2. Качество решений или «продажа» решений

Всегда идут споры, что является более важным — правильное решение или «продажа» решения? Качество решения является наиболее важным. Однако «продать» плохое решение — это также качество хорошего судьи.

3. Равновесие: одинаковое по отношению к обеим командам

Не бывает судейства без ошибок. Обе команды понимают и признают это. Они не могут признать лишь тот факт, когда ошибки происходят только или главным образом против одной из команд.

4. Последовательность

Последовательность — одно из наиболее важных качеств хорошего арбитра. Судьям следует устанавливать допустимый уровень контакта, который они не наказывают. Этот уровень контакта должен поддерживаться на протяжении всей игры таким образом, чтобы игроки всегда могли ожидать, какое решение будет принято в результате их действий.

5. Командная работа

Каждый судья имеет свою собственную зону ответственности. В целом неплохо было бы избегать принятия решений в зоне ответственности партнера, который может находиться далеко от вас. Однако, если происходит нечто очевидное и важное, что может увидеть каждый, кто наблюдает за игрой, это должно быть зафиксировано. Если судья, который непосредственно не ответственен за действие, знает (но не предполагает), что произошло, он может (и даже должен) зафиксировать его.

6. Оценка игровых ситуаций

Необходимо не угадывать, а фиксировать то, что видно. Стараться занять наилучшую позицию и достичь наилучшего угла обзора для того, чтобы видеть все действие в целом. Не наказывать невиновного.

Abstract

The article “**Standards and principles that need to be observed when organizing basketball refereeing**” by *A. Drobysch* discloses the following key areas that should include certain standards: refereeing, conduct, physical fitness, individual characteristics, non-game-related duties. Moreover, some other important in refereeing principles are characterized: control over game, quality or “selling” of decisions, balance: same attitude towards both teams etc.

Школа — фундамент здорового образа жизни

В современном все усложняющемся мире физическая культура несет большой потенциал оздоровления нации, гармонического формирования личности, прогресса общества в целом. Наша школа постоянно находится в поиске эффективных методов воспитания мотивации к здоровому образу жизни.

Школа становится учреждением, формирующим с первого класса навыки самообразования и самовоспитания.

Начальное образование выступает важнейшим средством самореализации и самоутверждения ребенка как субъекта, уже способного определить цель, смысл и ценность требований современной культуры к учебной, семейно-бытовой, досуговой деятельности человека. Формируемые на данной ступени навыки обеспечивают не только дальнейшее развитие ребенка, но и активное восприятие и осмысление текущей повседневной жизни, получение радости от умелого проявления жизненных сил, приобретаемых в процессе взросления знаний и умений.

Все это отражено в индивидуальной программе М. А. Дюжиковой «Начальный этап спортивно-ориентированого физического воспитания». *Цель программы* — совершенствование процесса здоровьесбережения в начальной школе через развитие познавательного и деятельностного компонентов физической и спортивной культуры личности учащегося. Здоровье, здоровый образ жизни должны стать непосредственным содержанием личности. По этой программе мы работаем уже 6 лет и имеем хорошие результаты как в физической подготовке, так и в укреплении здоровья.

Суть программы состоит в том, что вся физическая подготовка идет не за счет увеличения объема и интенсивности нагрузки на занятиях, а за счет включения детей в каждодневные занятия физической культурой и спортом. Медицинские работники отметили, что дети экспериментального класса стали меньше болеть и время их выздоровления сократилось, также у них не наблюдалось обострений хронических заболеваний. Итогом этой деятельности является не только улучшение здоровья детей экспериментального класса, но и успешные выступления учащихся школы в соревнованиях различного уровня.

Тесное сотрудничество с детско-юношескими школами, центрами дополнительного образования, Управлением по делам молодежи и спорту позволило на новом качественном уровне выстроить единую политику по развитию физической культуры и детско-юношеского спорта в школе. На протяжении нескольких лет спортивный комплекс «Олимпийский» в нашей школе формирует спортивные классы, где для учащихся создаются благоприятные условия для успешного сочетания учебы и занятий спортом. На основании этого в школе разработан проект «Спортивно-ориентированное физическое

воспитание как одно из приоритетных направлений деятельности образовательного учреждения», который занял 1-е место на образовательном форуме города.

Цель проекта: способствовать профессиональному самоопределению школьников и содействовать их самореализации.

В рамках этого проекта разработана «Программа предпрофильного и профильного обучения по специальности „Физическая культура“, которая реализуется совместно с Набережночелнинским колледжем физической культуры.

Достаточно разнообразны в школе формы проведения спортивно-оздоровительных праздников и мероприятий: турниры и соревнования по спортивным играм, спортивные соревнования, шоу-программы. С огромным интересом мы принимаем участие в российских фестивалях «ДРОЗД» (Дети России Образованы и Здоровы), «Спортивная смена России», соревнованиях «Школьной баскетбольной лиги КЭС-БАСКЕТ», «Мини-футбол в школу», «Президентские состязания», где имеем определенные результаты.

В нашей школе действует спортивный комплекс «Радуга», который становится центром досуга и оздоровления жителей микрорайона. Деятельность спортивного комплекса строится на основании заинтересованности различных возрастных категорий в занятиях физической культурой и спортом, потребности в общении.

Школа является одной из лучших в городе и республике по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий для учащихся города и жителей микрорайона. Такая деятельность позволяет укрепить не только здоровье и боевой дух, но и семейные узы, что немаловажно в этой жизни.

Но, несмотря на все наши старания и положительные результаты, здоровье детей нашей школы, да как, впрочем, и других, оставляет желать лучшего. Совместно с семейной клиникой «Танар» проводился контрольный срез группы детей на предмет костной патологии, такой, как сколиоз, плоскостопие, деформация грудной клетки. Результаты оказались плачевные: 50 % имеют сколиоз и 51 % плоскостопие.

Исходя из этого, школой разработана перспективная оздоровительная программа «Здоровье, спорт, образование» на 5 лет. *Цель программы:* формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды. Программа предусматривает охват всех учащихся школы. В программе отмечаются следующие направления по здоровьеразвивающим технологиям:

— Работа по программе доктора медицинских наук В. Базарного «Обучение и воспитание детей в активной сенсорно-развивающей среде». Школа выиграла республиканский конкурс «Путь к здоровью» по данной методике. Для решения образовательного процесса на уроке используются окружающая пространственная среда, различные двигательные действия, основанные на «малых формах» физической культуры, таких, как физкультминутки, паузы, офтальмотренинг, смена и. п. ученика за партой.

- Работа со старшеклассниками, для которых проводятся элективные курсы по бадминтону, бодифлексу, занятия на тренажерах.
- Работа по созданию организованной пространственной среды во время перемены и после уроков.

В этом учебном году в начальной школе открылся экспериментальный класс для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата по индивидуальной программе Е. В. Чупахиной «Детский фитнес на начальном этапе обучения физическому воспитанию». *Цель программы:* совершенствование процесса здоровьесбережения через развитие двигательной культуры личности ребенка. Программа предусматривает использование новых технологий. К ним относятся: оздоровительная йога, упражнения на фитболах, степах, танцевальные упражнения, упражнения с подручным материалом (пакетиками, шарфами, игрушками и т. д.).

Следующее направление работы по перспективной программе: работа по обучению современным здоровьесберегающим методикам педагогов школы. Мы считаем, что учителя также должны следить за своим здоровьем. Для этого у себя в школе проводим обучающие семинары для наших работников по йоге, бодифлексу. Показываем приемы самомассажа для снятия усталости, нормализации давления. В каникулы проводим обязательную ежедневную зарядку для сотрудников школы. В свободное от работы время они посещают тренажерный зал.

С этого года мы предлагаем учащимся и учителям скандинавскую ходьбу, которая стала пользоваться популярностью.

Свой педагогический опыт повышаем, посещая педагогические марафоны и фитнес-конвенции в городе Москве. Много нового и интересного увидели на Международном конгрессе учителей физической культуры в городе Петрозаводске. Всем увиденным и услышанным мы с удовольствием делимся с коллегами. Уже стало традицией проводить мастер-классы для студентов Альметьевского колледжа физической культуры перед выходом их на педагогическую практику. Наша школа является базовой для проведения практики студентов Камской академии физической культуры и колледжа физической культуры. Проводим консультации, практикумы, семинары, мастер-классы, активно участвуем и выступаем на научно-практических конференциях, проводимых в городе, республике, России.

Abstract

The article “**School is the foundation of healthy lifestyle**” by *M. Dujikova* and *E. Chupakhina* describes success story of their school concerning implementation of the following programs and projects: *M. Dujikova’s* program “Initial stage of sports-oriented physical education”; project “Sports-oriented physical education as one of priority dimensions of work of an educational institution”; a promising health improving program “Health, sport, education”; *E. Chupakhina’s* program “Fitness aerobics for children at the initial stage of physical education”

Ритмическая гимнастика

Программа по ритмической гимнастике для начальной школы основана на курсе гимнастики, подвижных игр, общеразвивающих упражнений, написана в соответствии с «Требованиями к уровню подготовки учащихся, оканчивающих начальную школу», «Обязательным минимумом содержания образования», «Примерной программой образовательной области «Физическая культура».

Программа содержит примерный объем знаний и умений и не разделена по классам, что позволяет учителю выстраивать структуру изучения данного образовательного компонента. На изучение данного образовательного компонента рекомендуется выделять 1 час в неделю.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности, формирование у учащихся целостного представления о ритмической гимнастике, ее возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья, приобретение навыков самостоятельных занятий.

Музыкальное ритмическое воспитание ставит задачи:

- всестороннего гармонического развития форм тела и функций организма;
- воспитание эстетических, морально-волевых качеств;
- развитие памяти, умственного кругозора;
- развитие двигательных умений, навыков;
- воспитание общей культуры поведения.

Ритмическая гимнастика является разновидностью оздоровительной гимнастики. Основное ее содержание — сочетание несложных общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов, волнообразных движений, упражнений с расслаблением, выполняемых слитно, без пауз для отдыха, в определенном заданном темпе под музыку, преимущественно поточным методом. Популярность ритмической гимнастики обеспечивается ее доступностью, эффективностью, эмоциональностью, эстетичностью.

Доступность ритмической гимнастики основана на использовании известных и несложных общеразвивающих упражнений.

Эффективность ритмической гимнастики связана с тем, что целенаправленное влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат, отдельные группы мышц суставов, связок сочетается со значительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Название «аэробика» происходит от «аэро» — воздух, «биос» — жизнь.

«Аэробная гимнастика» — понятие, принятое для обозначения подобной гимнастики. Поточный метод выполнения упражнения по характеру нагрузки на организм ставит ритмическую гимнастику в один ряд с другими важными средствами оздоровительной гимнастики, с упражнениями циклического характера, бегом, ходьбой, лыжами и т. п.

Эмоциональность занятий очень важный фактор, объясняющий притягательность ритмической гимнастики. Яркая, тонизирующая музыка, включение танцевальных движений, их ритмичность, позитивный эмоциональный фон занятий, демонстрация упражнений, подготовленных ведущим, эстетическая окраска урока в целом — все это поднимает настроение, побуждает к активности, снимает психическую напряженность, благотворно влияет на центральную нервную систему занимающихся.

В связи с перечисленными особенностями ритмическую гимнастику рекомендуют использовать в занятиях с различным контингентом школьников. Упражнения и характер нагрузки должны быть подобраны индивидуально. В зависимости от решаемых задач могут составляться комплексы ритмической гимнастики разной направленности.

При определении содержания упражнений, составлении комплексов и проведении занятий ритмической гимнастики необходимо руководствоваться общими правилами и принципами, типичными для гимнастики.

Ритмическая гимнастика — музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный характер, определяет ритм и темп движения. Наиболее подходит к ритмической гимнастике эстрадно-танцевальная музыка моторного характера в стиле «диско», а также народные мелодии в современной обработке.

При проведении ритмической гимнастики преподаватель особенно внимательно должен контролировать функциональное состояние занимающихся, прежде всего их самочувствие и по пульсу, и ориентируясь на внешние признаки (потоотделение, цвет кожи, дрожание конечностей, настроение, мимика), и по показателям ЧСС в минуту. Согласно рекомендации Всемирной организации здравоохранения, занятия оздоровительными видами физической культуры, в том числе ритмической гимнастикой, должны проводиться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65–90 % от максимума.

Ритмика помогает младшим школьникам выражать свои чувства в движении, внимательно слушая музыку. С помощью музыки дети глубже понимают суть упражнений, учатся владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, ориентироваться во времени и пространстве, быть самостоятельными в поиске выразительных движений.

Основные средства ритмики — музыка и движение. Основными музыкальными темпами являются взаимосвязи упражнений с содержанием музыки, темпом, динамикой, метроритмом, построением музыкального произведения.

Содержание программы

Связь упражнений с содержанием музыки

После прослушивания музыкального произведения учитель предлагает детям определить характер музыки и отобразить его в движении, для чего подбирает соответствующие упражнения. Например, ритмический характер музыки передается мягкими шагами, плавными движениями рук; веселый — шагами польки, подскоками и т. д. Выразительное отображение содержания

музыки позволяет школьнику понять музыкальное произведение, определить свое отношение к нему, способствует развитию активности и самостоятельности в передаче характера музыки.

Связь упражнения с темпом музыки

Учитель воспитывает у детей умение выполнять упражнение в соответствии с медленным, умеренным и быстрым темпами музыки, сохранять заданный темп движений без музыкального сопровождения. Дети должны знать, что существует зависимость между темпом музыки и амплитудой выполнения упражнений. Чем быстрее темп, тем короче амплитуда движений, и наоборот.

Связь упражнений с динамикой

Детей следует учить передавать движениями различные динамические оттенки музыки. Например, громкое звучание — это прыжки, ходьба строевым шагом; тихое — мягкий шаг, шаг крадучись, плавные движения руками. Постепенное увеличение силы звучания ходьба, постепенно расширяя круг; уменьшение — ходьба, постепенно уменьшая круг.

Акцент в музыке — взмах руками, резкий выпад, поворот. Следует обратить внимание детей на взаимосвязь между динамикой и изменением силы напряжения мышц, подобранные для этого соответствующие упражнения.

Связь упражнения с метроритмом

В процессе занятий дети воспринимают на слух сильные и слабые доли, отличая их движениями. Например, на сильную долю следует бросок мяча вверх, а на слабую — ловля мяча. Учитель дает школьникам понятие о длинной и короткой длительности, развивает ритмическую память при выполнении ритмических рисунков в размере 2/4, 3/4, 4/4, знакомит с тактом, дирижерским текстом. Учитель дирижирует в различном темпе — медленно, быстро, умеренно и т. д.

Связь упражнений с построением музыки

Учитель знакомит детей с частями музыкального произведения, обращая внимание на характер каждой части, контрастность, повторность частей. При ознакомлении с музыкальными фразами необходимо подбирать музыку с простой и ясной фразировкой. Нужно привить школьникам умение с началом музыки или после вступления, самостоятельно, без команды учителя начинать движение на первую сильную долю и т. п.

В качестве упражнений, с помощью которых формируются музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения, рекомендуется следующее.

1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Это шаг на носках, мягкий, строевой, высокий, пружинящий, в полуприседе, скрестный, выпадами; подскоки, прыжки на обеих и на одной ноге; легкий бег, высокий, острый бег.

2. Упражнения для развития мышечного чувства.

К этим упражнениям относятся пружинящие движения руками и ногами, взмахи, расслабления, волнообразные движения руками и т. д. С помощью таких движений дети должны научиться не только напрягать мышцы, но и регулировать степень их напряжения, расслаблять их, осознавать тяжесть тела.

3. Упражнения для отдельных групп мышц и подвижности в суставах.

Это простые гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и головы, ног.

4. Упражнения ритмической гимнастики.

5. Упражнения хореографии.

Применяют для развития пространственной и временной ориентации, точности движений. Это различные позиции рук, ног, движения типа полуприседаний, выставление ноги вперед и в сторону, бросковые движения ногой. К данной группе упражнений можно отнести также равновесия и повороты на обеих и на одной ноге.

6. Упражнения с предметами (мячами, лентами, флажками и т. п.).

Способствуют развитию чувства предмета, его массы, формы, свойств. Выполняя упражнения с предметами под музыку, дети познают характер движения по амплитуде и направлению.

7. Элементы танца.

Обогащают двигательный фонд занимающихся, учат внимательно относиться к своему партнеру, находить с ним общий ритм движений. Это приставные шаги, переменные галопа, польки, элементы национальных и современных танцев.

8. Музыкально-ритмические упражнения и игры.

Они строятся на конкретных подражательных образах зверей, птиц, а также человеческой деятельности. Музыка сообщает каждому движению определенный содержательный ритм, эмоциональный, ритмический или динамический характер. Создавая игровой образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Самостоятельная работа над музыкально-двигательным образом развивает творческие способности детей.

На элементы ритмики в уроке целесообразно отводить 5–7 мин в любой части урока в зависимости от его задач и подготовленности школьников.

Примерный практический материал

Ходьба различного характера.

1. «Идут девочки и мальчики» — ходьба бодрого характера. Учитель сообщает детям, что они на параде, где звучит торжественная музыка. Дети выполняют бодрый шаг. Бодрый шаг — это обычный шаг, но более устремленный и решительный. Бодрый характер музыки и шага позволяет детям выше поднимать голову, направляя взгляд выше товарища, идущего впереди. Дети выпрямляются, улучшается осанка. При работе над движением бодрого шага у детей одновременно воспитываются такие навыки, как ходьба в колон-

не с интервалом, по кругу, умение четко начать движение с началом музыки и закончить с окончанием марша, приставляя ногу к ноге.

2. «Давайте погуляем» — ходьба спокойного характера. От бодрого шага спокойный отличается отсутствием устремленности, энергичного движения руками. Шаг выполняют плавно, мягко, с носка, с постепенным перекатом на всю стопу. Несколько однообразная песня создает у детей легкое, уравновешенное настроение, которое отражается в их походке — спокойной, неторопливой.

3. «Певучий хоровод» — пружинящий шаг. Класс может быть разделен на три-четыре группы, которые соревнуются между собой. Выигрывает группа, выполнившая задание организованнее других.

Упражнения для воспитания чувства ритма.

1. «Хлопки». Дети стоят на месте и выполняют хлопки на каждый счет учителя. В упражнении вырабатывается умение начинать и заканчивать упражнение по сигналу учителя.

2. «Ритмы, ритмы». Можно провести это упражнение в виде соревнования. Внимательно слушая учителя, девочки хлопают на счет 1 и 3, а мальчики — на счет 2 и 4. Кто ошибается и хлопает не на свой счет, получает штрафное очко. Упражнение воспитывает у школьников умение слушать счет и выполнять под него определенные движения, Упражнения с хлопками проводят также в ходьбе на месте и в движении.

Ходьба и бег в различном темпе.

«Ускоряй и замедляй» («А может быть, ворона...»). Постепенно изменяющийся темп музыки и движения вызывает у детей эмоциональный отклик, у них повышается двигательная активность. Это упражнение является основным приемом для совершенствования ходьбы и бега. Оно вырабатывает у детей качества, которые в дальнейшем дают им возможность естественно и непринужденно изменять выразительные движения.

Упражнения для развития мышечного чувства.

Чтобы в движениях передать динамическое, ритмическое разнообразие, дети должны уметь не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения, расслаблять. В качестве упражнений можно предложить следующее:

1. «Деревянные и матерчатые куклы». Изображая деревянных кукол, дети учатся чувствовать напряженное состояние мышц всего тела, изображая матерчатых — ненапряженное.

2. «Твердые и мягкие руки, ноги». Подняв руки вперед, до предела выпрямить все суставы и напрячь мышцы от плеча до кончиков пальцев, затем, не опуская рук, ослабить напряжение. Руки, пассивно сгибаясь в локтях, кистях и пальцах, опускаются и как бы ложатся на мягкую подушку.

Успешное использование ритмической гимнастики во всех классах наиболее рационально в вводной и основной частях урока. С ритмической гимнастики можно начинать любой урок — гимнастики, игровой и другие. Использование ритмической гимнастики положительно сказывается на развитии

координации, ритмичности, легкости и пластичности перемещений. Упражнения оказывают существенное влияние на формирование правильной осанки, красивой походки, воспитывают эстетические понятия, культуру движений. С ее помощью можно развивать физические качества — силу, гибкость, ловкость, выносливость.

Литература

1. Загорский Б. И. Физическая культура / Б. И. Загорский. М.: Высшая школа, 1989.
2. Мейсонс Б. Методика физического воспитания школьников / Б. Мейсонс, Л. Е. Любомиров. М.: Просвещение, 1989.
3. Смоленский В. М. Гимнастика и методика преподавания / В. М. Смоленский. М.: ФиС, 1987.
4. Ритмическая гимнастика на уроках в 1–4 классах // Физическая культура в школе. 1991. № 3, 9; Элементы ритмики на уроках в 1–2 классах // Физическая культура в школе. 1991. № 8.

Abstract

The article “**Rhythmic gymnastics**” by N. Zavoykina describes rhythmic gymnastics program for primary school based on gymnastics course, active games, gym fitness set. The program contains certain set of knowledge and skills and is not divided on grades, which allows teacher build a structure of learning this educational component.

Norm Makers of Physical Activities and Sports of Children and Youth in Finland

Along with the change of societies the interest towards childhood and youth has increased further. Both parents and political decision makers have a new kind of interest to these age groups. Also research concerning childhood and youth produces all the time more information. Researchers have been striving for multidisciplinary interpretation of childhood and youth even more than before (Wyness 2006, 230–237).

Also in Finland an active discussion is going on about the physical activity and sports of children and young people. On the one hand there is a worry about decrease in physical activity and on the other hand the results of the researches illustrate that Finnish children are physically active when compared it internationally. For example about half of the children and young people have participated in sport activities arranged by voluntary based sport clubs during their childhood. According to National Survey 47 % of boys and 40 % of girls from age group 3–18 years old were members of the sport clubs in 2010 (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13).

The concern of the adults about young people and the youth culture is not a new phenomenon. The birth of the western youth culture is usually located after the Second World War. In that case rockers of the 1950's and beatniks would have been considered to be the first generation of the youth culture. However John Savage who has studied the history of teenagers has demonstrated how groups of youth culture started to form already in the last decades of 1800's. (Savage 2007, xv-xx.)

The change of the position of the youth has been explained by transition to post-modern society. One feature of the post-modern society is to narrow of the significance of the tradition which means that also the reality of socialization in which children and youth are growing has been changed. This situation is even more challenging than before for educators. Therefore educators for physical activities and sports/PE teachers need to evaluate their work by taking consideration of the new reality of educating environment.

Influences of the changes of society have not limited only to the physical activity of the youth, because it is also typical for youth cultures to be interested in body. The body has become to surface for culturally meaningful along new ways of physical activity. Then clothes, hair, jewellery and tattoos inform the choices of life style. Young people also interpret significance of spaces totally new ways. (Green 2010, 189–192.)

During the leisure time especially the electronic communicational channels and new kind of togetherness have become important factors in the lives of youth. New technological learning environments and social media have created networks which strengthen informal learning outside of formal schooling system. When

the life of young people has become more diverse the adults' role as socializing actor has become weaker than earlier. (Furlong & Cartmel 2007, 73–80.)

We can easily recognize the change of physical activity of children and young people. Tradition does not define sports of the new generation like earlier. As a part of the identity work of young people, they both try different ways of physical activities and create new body culture which differs from traditional one.

Finnish children do skate boarding, roller skating, parkour, hip hop dancing and other forms physical activities which are common for youth culture. These kind of physical activities are very popular and have constantly increasing. More than 60 000 young people do skate boarding in Finland and 5 000 parkour activists use urban environment for sports (Pälvimäki 2011, 21, 30)

Norm Makers of Sports

Many actors are interested in physical activity and sports of children and young people. The goal of the adults is to make the world of children and young people oriented to education. There are three group of actors who have their own goals and interests to set norms for physical activity and sports for children and young people.

Firstly norms for sports of children and young people are set by actors who emphasize diversity of activities. This means to practice many different kinds of sports, which has elements of fun and play. Especially PE teachers are the ones which set norms for versatile sports. Also youth projects of some sport federations highlight the same idea.

Secondly sport clubs and actors of sport federations are interested in sports of children and young people. Those organizations have a strong interest to competitive sports which means to search for talents and future elite athletes. Thus sports of children and youth are seen only a starting point to achieve top records and results in adulthood. An idea of early specialization in specific sport has strengthened in the same time as the results of Finnish athletes have weakened and success in the international competitions has not reached earlier level.

Third group which set norms for sports of children and youth is health educators and persons working in the field of health enhancing. From their perspective sports has its' own instrumental value which should produce health and functional capacity. Especially health educators have informed obesity and weakening physical capacity of children and young people. Other specific concern is polarization which excludes part of the children and young people from sports hobbies and health enhancing lifestyle.

Influence of Educational Institutions

Norm producers for sports of children and young people can be presented institutionally (figure 1). Then main norm producers are family, public educational institutions, sport clubs, other organizations and children and youth cultures. The figure shows how influence of different institutions varies in different age groups. For example the significance of the family has historically weakened while children get stimulus somewhere else.

The significance of kindergartens and schools as educating institutions for sports is undeniable. This formal socialization of public sector, especially in PE lessons at schools reaches the whole generation which learns different sports in schools and PE lessons can also help children to adopt physically active lifestyle.

While children start school their living environment enlarges. This often means new hobbies in the field of sports, if the parents have not taken their children to sport activities even earlier. According to surveys many youngsters finish their sport career at age of 12–13. This phenomenon is called drop out by sport federation even then when young person has found something more interesting to do instead of sports.

The significance of youth cultures has increased all the time in the lives of young people and children. Youth cultures have formed also sports, physical activity and identity work of interpretation of body. Our own assessment is that researchers and educators have been clumsy when setting norms for sports of youth culture. Children and young people make cultural and somehow lifestyle choices which locate the future of these generations. Of course sports can be a choice of youth culture but only when it is interesting, challenging and creates communal meanings.

There are many norms set by different actors for young people of 11–15 years old. From the figure 1 we can see that sport is only one possibility to choose. Current situation set challenge for adults to integrate these different norms together. It is inevitably/unavoidable to have cooperation and networks among different adults' actors and the common goal should be set by them. The best situation is to give possibility to children and young people to influence their own activities.

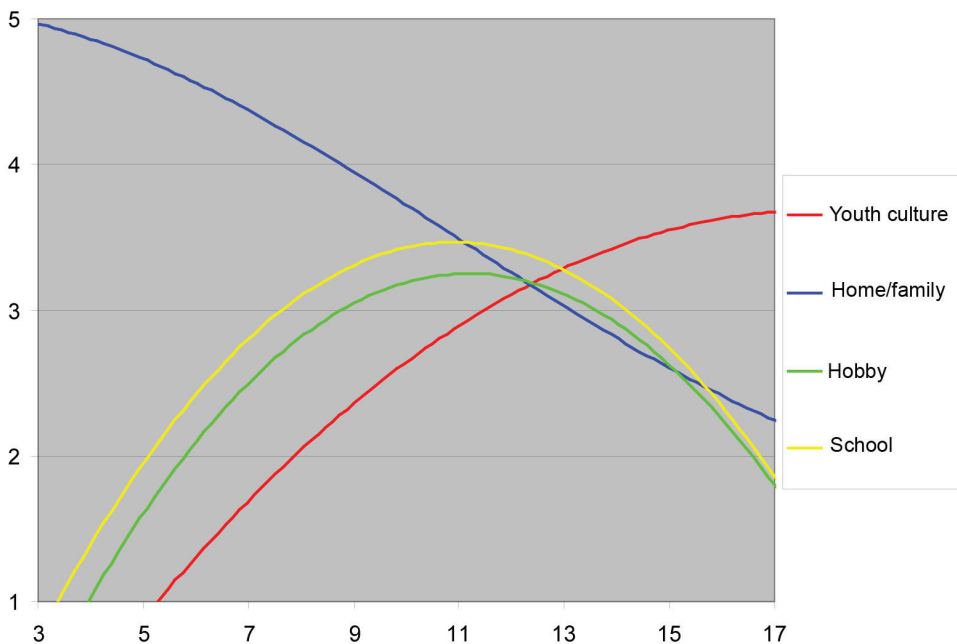


Figure 1. Norm makers of physical activities and sports of children and youth

References

1. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. [The national research on physical activities 2005–2006. Children and Youth.] SLU: n julkaisusarja [The series of publications of Finnish Sports Federation] 7/10.
2. Furlong, A. & Cartmel, F. (2007). *Young People and Social Change*. New perspectives. Open University Press. New York.
3. Green, K. (2010). *Key Themes in Youth Sport*. Routledge. New York.
4. Savage, J. (2007). *Teenage. The Prehistory of Youth Culture 1875–1945*. Penguin Books. London.
5. Pälvimäki, V. (2011) *Liikettä kaupungissa — parkourin harrastajien suhde kaupunkitilaan*. [Movement in the City. Relationship between parkour hobbyists and space in a city] Pro gradu-tutkielma, Liikunnan yhteiskuntatieteet [Unpublished Master's Thesis, Social Sciences of Sport, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä], Jyväskylä, Finland.
6. Wyness, M. (2006). *Childhood and Society. An Introduction to the Sociology of Childhood*. Palgrave. New York.

Аннотация

Статья «**Как создаются нормы физической активности и спорта для детей и молодежи в Финляндии**» Ханну Итконена и Анны-Катриины Салмикангас посвящена вопросам развития физической культуры детей и молодежи Финляндии, связанным с возрастающей ролью спортивных клубов и реформированием системы образования в вопросах физического воспитания детей в условиях меняющейся социально-культурной обстановки в стране.

Использование метода круговой тренировки в обучении сложнокоординационным видам в легкой атлетике

Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Этот метод широко используется не только в спортивных тренировках, но и в физическом воспитании [1]. На одном занятии с помощью круговой тренировки и подобранных специальных упражнений можно развивать сразу несколько физических качеств — быстроту, силу, ловкость, выносливость.

Плотность в круговой тренировке можно охарактеризовать как соотношение фаз нагрузки и отдыха. Такое определение в полной мере относится к интервальным методам экстенсивного и интенсивного характера. Оптимальная плотность обеспечивается эффективностью нагрузки в тренировочном занятии. Двигательная плотность тренировочных занятий предусматривает увеличение количества упражнений и их повторений за единицу времени: в тренировочном занятии или в его определенной части. В этом случае круговую тренировку необходимо рассматривать как часть этого занятия. Круговая тренировка может проводиться в начале занятия или в основной его части (для решения определенных задач). Таким образом, круговую тренировку можно поставить в ряд чрезвычайно эффективных методов на начальном этапе подготовки спортсменов и в проведении тренировочных занятий в учебных заведениях [2].

Круговую тренировку хорошо использовать в условиях большой группы детей, особенно когда надо обучить ребят таким сложнокоординационным видам, как прыжки в высоту способом «Фосбери-флоп», бег с барьерами, прыжки в длину с разбега способом «Прогнувшись» или «Ножницы».

Цель работы: проанализировать эффективность применения метода круговой тренировки на занятиях в обучении и совершенствовании видов в легкой атлетике.

Задачи: разработать новые формы и методы круговой тренировки в обучении сложнокоординационным видам в легкой атлетике; повысить эффективность использования учебно-тренировочного времени.

В исследовании принимали участие дети 12–13 лет г. Петрозаводска, занимающиеся в секции легкой атлетике.

Описание и результаты исследования.

Техника видов в легкой атлетике в целом делится на несколько частей, например, прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. На каждой станции ребята отрабатывают отдельную часть прыжка или фазы в барьерном беге: «атаку», переход барьера, сход с барьера и отработка ритма бега между барьерами.

Остановимся на отдельном занятии в обучении прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп».

После разминки ребята делятся на группы по 3–5 человек и расходятся по станциям.

1. Упражнения на гимнастических матах: а) и. п. стойка на лопатках, переход в полумост, затем махом одной ногой приходим в и. п.
2. И. п. стоя спиной к планке для прыжков в высоту. Выполнение прыжка с приземлением на спину (лопатки).
3. Прыжки перекатом с пятки на носок через маленькие барьеры.
4. Запрыгивание на стопку больших матов с 3–5 беговых шагов по дуге (1-й вариант: после прыжка принять положение сидя, по направлению движения; 2-й вариант: положение лежа).
5. Прыжок в высоту в целом с 3–5 беговых шагов.

На первой станции дети отрабатывают положение над планкой, на второй — переход планки и приземление, на третьей — момент отталкивания, четвертой — отталкивание, маховое движение, приземление на мат и на пятой станции — прыжок в целом. Это один из вариантов упражнений для обучения «Фосбери» в круговой тренировке. Включение новых заданий в последующую серию вызывает больший интерес у детей, а разнообразие упражнений повышает их воздействие.

Дети выполняют 2–3 серии по 30 секунд — 1 минута на станцию. Интервал отдыха между станциями составляет 30 секунд, между сериями — 1–2 минуты. Период использования метода круговой тренировки в процессе обучения прыжку в высоту способом «спиной» составил 7 месяцев — с октября 2011 по апрель 2012 года включительно.

В результате на соревнованиях по прыжкам в высоту дети экспериментальной группы чаще использовали способ «Фосбери», чем в контрольной группе.

Процентное соотношение составило 50 к 20 %. Два спортсмена из экспериментальной группы являются лидерами по прыжкам в высоту в возрастной группе 12–13 лет с результатом 140 см.

Выводы.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку [3].

С помощью круговой тренировки тренеры прививают детям правильные технические навыки, которые в дальнейшем не задерживают рост их спортивного мастерства.

Для детей такие занятия проходят гораздо интересней и эмоциональней.

Литература

1. *Довбыш В. И.* Совершенствование технической подготовленности волейболистов методами круговой тренировки / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, С. С. Ермаков // Воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. С. 13.
2. *Кряж В. Н.* Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. Минск: Высшая школа, 1982. 120 с.
3. *Захарова Л. В.* Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе / Л. В. Захарова, О. В. Лыпыгина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2008. С. 25–31.

Abstract

The article “**Usage of method of circuit training in teaching sophisticatedly coordinated types of field-and-track**” by *О. Kapustkina* presents results of a research of effectiveness of implementation of circuit training method at field-and-track trainings among children of 12–13, who attending field-and-track sport clubs.

Иновационные процессы в системе физического воспитания

В своей многолетней работе учителем физической культуры мы постоянно сталкивались с общеизвестной проблемой по внедрению в учебный процесс самостоятельных занятий учащихся во внеучебное время. Использовались различные формы для развития личной заинтересованности школьников по формированию позитивной мотивации на здоровье (повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья), самостоятельной двигательной активности, систематическому выполнению домашнего задания.

Результаты ежегодно проводимого мониторинга в школе по определению физического состояния учащихся подчеркивали слабый уровень развития отдельных физических качеств и определили необходимость создания такой модели технологии самостоятельной двигательной активности, которая позволила бы изменить в позитивную сторону отношение учащихся к состоянию своего здоровья и физическому развитию.

Учитывая существующие проблемы и основываясь на анализе многолетнего опыта работы учителей физической культуры, результаты ежегодно проводимого в школе мониторинга, нами была сформулирована тема экспериментальной программы: «Модель инновационной технологии самостоятельной двигательной активности как фактор развития координационных способностей и самореализации школьников».

Концептуальной основой экспериментальной программы является разработка и исследование на основе интеграции существующих оздоровительных программ, методик, нетрадиционных форм внеурочной работы такой модели инновационной технологии, которая бы способствовала трансформации процесса развития физической культуры личности в режим самоорганизации, саморазвития и самореализации школьников. В свою очередь, реализация данной модели будет способствовать полноценной адаптации детей и подростков в существующей социальной среде.

Соответственно нами была сформулирована основополагающая проблема инновационного проекта: «Как через создание модели инновационной технологии самостоятельной двигательной активности в логике педагогической поддержки способствовать повышению уровня координационных способностей и самореализации школьников?».

Разрабатывая данный инновационный проект, мы исходили из того, что хотя и проводятся научные исследования в области повышения самостоятельной двигательной активности школьника, основанной на выполнении домашних заданий, но они не дают точной рекомендации учителям физической культуры в разработке механизма реализации домашнего задания. Нет четкой

аргументации в структуре технологической модели самостоятельной двигательной активности школьников, не в полном объеме раскрыты вопросы организации самостоятельных занятий. Остается не раскрытым вопрос о роли педагогической поддержки в разработке и реализации технологии самостоятельной учебной двигательной активности школьника и в возможности самореализации личности в предлагаемых образовательных условиях.

Особенность инновационного проекта заключается в обозначении преемственности возрастного и содержательного компонентов в едином образовательном пространстве. Важным в экспериментальной программе является создание учителем гибкого индивидуального образовательного маршрута учащегося, который, находясь под воздействием учебно-воспитательного процесса и воздействуя в свою очередь на него как субъект, проявляет свои личностные качества. При этом учитель строит свое общение с учащимися на основе взаимопонимания («чтения мотивов учащегося»), принятия (уважение его индивидуальности), признания друг друга (безоговорочного утверждения права учащегося быть личностью, самостоятельно решать те или иные проблемы).

В экспериментальной программе предполагается формирование мотивации школьников на здоровье, самостоятельную двигательную активность, физическое развитие и физическую подготовленность на основе реализации домашнего задания.

В исследовании используется метод формирующего эксперимента, который предполагается провести в течение 2 лет.

Исследовательская цель эксперимента: разработать и обосновать модель инновационной технологии самостоятельной двигательной активности в логике педагогической поддержки, способствующей повышению уровня координационных способностей и самореализации школьников.

Задачи эксперимента:

1. Исследовать состояние изученности проблемы самостоятельной двигательной активности школьников, использования в учебном процессе домашних заданий по физической культуре на основе анализа научной и методической литературы, опыта учителей образовательных учреждений и передового педагогического опыта.

2. Создать диагностический аппарат на основе имеющихся методик исследования самостоятельной двигательной активности, реализации домашнего задания и самореализации школьников.

3. Разработать и внедрить в образовательный процесс комплексы физических упражнений домашнего задания, направленных на формирование самостоятельной двигательной активности школьников и повышение координационных способностей.

4. Разработать и апробировать модель инновационной технологии самостоятельной двигательной активности школьников как средство повышения физического развития и физической подготовленности учащихся.

5. Экспериментально обосновать эффективность комплекса педагогических условий, способствующих успешной реализации технологии самостоятельной двигательной активности школьников.

6. Разработать рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению реализации модели инновационной технологии самостоятельной двигательной активности и самореализации школьников.

7. Разработать дополнительную образовательную программу для педагогов-экспериментаторов «Технологии профессиональной деятельности педагога в реализации модели инновационной технологии самостоятельной двигательной активности и самореализации школьников».

8. Разработать и внедрить в образовательный процесс базовые образовательные программы «Самостоятельная двигательная активность школьника» и «Упражнения со скакалкой».

9. Обобщить результаты реализации экспериментальной программы, изучить возможности распространения опыта в муниципальной системе образования.

10. Оформить результаты эксперимента в виде научных публикаций и методических рекомендаций.

Разнообразные по содержанию и направлению деятельности комплексы физических упражнений, составляющие основу базовых образовательных программ, позволят каждому учащемуся проявлять устойчивый интерес к самостоятельным занятиям на основе специально подобранных комплексов упражнений, тем самым способствуя собственному физическому развитию. Учащиеся смогут приобрести целый спектр простых умений и навыков, столь необходимых в современных жизненных условиях. Поэтому система домашних заданий будет способствовать решению наиболее важных задач:

- повысить самостоятельную двигательную активность учащихся;
- воздействовать на укрепление основных мышечных групп;
- повысить уровень мотивации школьников на здоровье;
- повысить уровень координационных способностей и самореализации школьников.

Особое внимание уделяется учащимся с отклонениями в состоянии здоровья, со слабым физическим развитием и низкой физической подготовленностью. Как правило, у таких школьников уже начинает или уже сформировался на определенном уровне стереотип неуверенности в собственных способностях и возможностях по улучшению своего физического развития и физической подготовленности.

Поэтому дифференцированный подход к каждому учащемуся позволяет в значительной степени ликвидировать наблюдаемый пробел в развитии какого-либо из двигательных качеств посредством выполнения самостоятельных домашних заданий. Содержательную часть домашнего задания по физической культуре составляют упражнения, способствующие учащемуся развить недостающие ему двигательные навыки, которые помогут ему успешно выполнить нормативные требования базовой части государственной программы.

Практика сдачи нормативных требований показывает, что некоторые учащиеся в силу своих особенностей (отклонения в состоянии здоровья, слабое физическое развитие, слабая физическая подготовленность) при всем желании не могут выполнить предусмотренные учебной программой нормативы и получить положительную оценку. Для такой группы школьников разработаны комплексы упражнений, позволяющие в домашних условиях самостоятельно их выполнять и тем самым улучшать свою физическую подготовку. При этом важно учитывать, что домашние задания по физической культуре имеют свою специфику, которая определяется условиями выполнения заданий и их содержанием.

При составлении домашнего задания нами учитывалась роль воспитания в формировании у учащихся осознанного понимания того, что успех зависит от уровня их собственной сознательности и активности. Поэтому главное внимание уделялось осмысленному отношению школьников к целям физического воспитания и конкретным задачам самостоятельного занятия, формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям, воспитанию самостоятельности, инициативы при решении возникающих задач. В подборе физических упражнений для домашнего задания мы придерживались принципа доступности и индивидуализации, что означает соблюдение меры между возможностями учащихся и объективными трудностями выполнения физического упражнения (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.).

Определяя уровень достижений учащихся, учителям физкультуры следует учитывать, что:

- любое достижение может и должно осознаваться ребенком как положительный, значимый для него результат;
- осуществление достижений — это реализация естественной потребности учащихся в успехе;
- любое достижение должно быть персонифицировано, т. е. связано с человеком, его совершившим;
- победа не может быть мелкой или крупной, она бывает замеченной или незамеченной;
- любой ребенок может делать что-то лучше других;
- переживание собственного успеха развивает эмоциональную сферу личности, а сопереживание успеху другого — нравственную;
- в каждом конкурсе есть победитель, но не в каждом должны быть побежденные;
- достижения учителя — личностные достижения его воспитанников.

Это можно представить в форме алгоритма самореализации школьника в организованной совместно с учителем инновационной образовательной среде:

осознанная мотивация учащегося к занятиям физической культурой
→ совместная деятельность: учитель — ученик — родители (выбор средств физической культуры и форм самостоятельных занятий физическими

упражнениями) → уроки физкультуры → внеурочная форма занятий → самостоятельная двигательная активность (домашние задания) → развитие физических качеств = самореализация (знания, умения, навыки самостоятельной двигательной деятельности).

Учащиеся каждый месяц самостоятельно заполняют журнал выполнения домашнего задания. Результаты заносятся в банк данных, анализируются, и учитель физкультуры совместно с учащимися делает соответствующие коррективы в содержание домашнего задания (увеличивает или уменьшает нагрузку за счет количества повторений, вводит новый комплекс упражнений или производит замену определенных упражнений).

Ежемесячный анализ результатов выполнения домашних заданий и контрольных нормативов позволяет сделать следующие выводы:

- сравнительные данные тестирования в начале и конце учебного года показывают положительную динамику уровня развития физических качеств школьников — от 2 до 28 %;
- прослеживается положительная тенденция в средних показателях по развитию физических качеств (см. табл.);

Таблица

Группа	Тесты (средние показатели, кол-во раз)					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	%	Приседание на одной ноге	%	Сгибание туловища за 30 сек.	%
Экспериментальная (7 кл. — мальчики)	25	12	8,6	8	28,5	9
Экспериментальная (7 кл. — девочки)	25	7	7,8	9	22,6	6,2
Контрольная (7 кл. — мальчики)	20	9	8,0	8,2	24,5	5,5
Контрольная (7 кл. — девочки)	21	6	7,1	8,6	22,2	10,5
Экспериментальная (9 кл. — мальчики)	25,4	8,6	11,8	6,4	29,8	10
Экспериментальная (9 кл. — девочки)	24,6	8	9,2	4,8	23,0	6,6
Контрольная (9 кл. — мальчики)	24,0	7	10,2	8	28,4	9
Контрольная (9 кл. — девочки)	21,2	4	8,4	7	22,2	8

- отмечается рост результатов участия команд и классов в окружных, городских, краевых и республиканских соревнованиях;
- повысился уровень мотивации школьников к сохранению своего здоровья и ведению здорового образа жизни;

- проявляется активность учащихся на самостоятельную двигательную активность.

Abstract

The article “**Innovative processes in the system of physical education**” by *A. Karakulin* describes an experimental program called “Model of an innovative technology of individual physical activity as a factor of development of coordination skills and self-fulfillment of school students”, its goals, purposes, substance. An innovative project is distinguished by identification of consistency of age- and substance-related components in the common educational space, in creation of a flexible personalized educational student route by a teacher.

Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры

Критическая ситуация с состоянием здоровья населения Украины в значительной степени касается школьников. В школьном возрасте должны закладываться основы здоровья, однако ученые свидетельствуют о том, что 90 % выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья (О. Г. Сухарев, 1991; Г. Л. Апанасенко, 1992; Т. Ю. Круцевич, 1999; О. В. Андреева, 2002; О. Л. Благой, 2005; Г. В. Глова, 2007). По данным А. В. Домашенка (2000) и других авторов, количество здоровых выпускников школ составляет от 5 до 25 %, а свыше 50 % имеют неудовлетворительную физическую подготовленность.

Занятия физической культурой должны играть важную роль в укреплении здоровья, подготовке всесторонне развитой личности, ведь именно в школе формируется ответственное отношение к собственному здоровью, необходимы теоретические знания и практические навыки для его сохранения.

В течение последних лет проведено немало исследований, посвященных изучению проблемы совершенствования содержания физического воспитания (Б. М. Шиян, 2001; Г. В. Безверхня, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2003; Т. Т. Ротерс, 2006; И. В. Степанова, 2007; Н. В. Москаленко и др., 2007; О. Ю. Кібальник, 2008). Одной из таких проблем специалисты называют падение интереса к традиционным урокам физической культуры. В частности, они отмечают, что причиной низкой мотивации учеников к урокам физической культуры является отсутствие возможности выбора формы занятий, недовольство традиционным содержанием школьной физкультуры.

В связи с этим является актуальной проблема ввода в урочные формы работы со школьниками новейших технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализ философской, психолого-педагогической литературы по данной проблеме, а также имеющийся опыт работы образовательных учреждений подтвердил, что существуют некоторые противоречия между потребностью общества в воспитании здорового молодого поколения и отсутствием достаточных педагогических условий для формирования здоровья в семье и образовательных заведениях; резким увеличением информационной нагрузки на подростков и традиционными методами обучения.

Для преодоления этих противоречий в своей работе я поставил цель — изучение нестандартных подходов к решению заданий по физическому воспитанию.

В соответствии с намеченной целью были поставлены такие задачи:
— рассмотреть современные решения постановки проблемы для их использования на уроках по физическому воспитанию;

- разработать мероприятия с внедрением нестандартных подходов на уроках.

Нынешнее время связано с новыми тенденциями, определенной «модой» на двигательную деятельность. Именно это определило использование в своем опыте таких новых видов спортивной специализации, как степ-аэробика, ритмическая гимнастика, самомассаж, система йоги, дыхательная гимнастика и психологические разгрузки, которые привлекают внимание подростков. Поэтому использование двигательных элементов, заимствованных из этих видов, вместе с традиционными средствами в рамках академических форм физического воспитания является актуальным для уроков физической культуры.

Использование нетрадиционных форм и методов проведения занятий по физической культуре реализует поставленные задачи и имеет следующее значение:

- создается фундамент гармоничного физического развития, укрепления здоровья, физкультурного образования и воспитания, накапливаются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, военными и другими специальными двигательными действиями;
- поддерживается текущая физкультурная и умственная работоспособность, которая обеспечивает успешность на учебных занятиях, а в перспективе — эффективность любой общественно-полезной деятельности;
- рационально организуется досуг детей, элементы физической культуры внедряются в быт, способствуют привлечению к спортивной деятельности;
- постепенно повышается моральная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

Хочется сказать, что использование нетрадиционных методов гимнастики необходимо применять как приложение к основной программе физического воспитания. Их использование позволяет положительно влиять на моральное, эстетическое, волевое воспитание учеников, а также решается вопрос занятий учеников в подготовительной и специальной медицинских группах.

Так, например, используя на занятиях упражнения из степн-аэробики, я наблюдал ряд преимуществ: меньшая травмоопасность, ею могут заниматься ученики независимо от уровня физического развития и подготовленности. Использование степн-аэробики с музыкальным сопровождением подтвердило результаты исследований Т. Ротерс, В. Сосиной о том, что музыкальное сопровождение во время выполнения физических упражнений улучшает настроение и дает дополнительный стимул к посещению уроков физической культуры.

Для предупреждения травматизма, разогрева мышц и суставов я использую самомассаж. Выбор данного вида массажа обусловлен тем, что ученики используют его не только на уроках, но и в повседневной жизни. Спектр действия самомассажа очень широкий и эффективен для восстановления сил и повышения работоспособности.

В разминке, а также в основной части урока я использую элементы йоги для укрепления опорно-двигательного аппарата и развития силы, гибкости, статической выносливости. В результате, под воздействием «моды» на йогу среди звезд шоу-бизнеса, ученики с повышенным интересом занялись упражнениями с элементами йоги не только на уроках, но и во внеурочное время.

Передо мной как педагогом стоит важное задание — заинтересовать учеников предметом «физическое воспитание». Решение этого вопроса заключается в развитии интереса к учебе и культурной деятельности, а также в снятии стрессов, которые ожидают подростков и в училище, и дома. Поэтому после физической нагрузки применяю метод релаксации и аутогенной тренировки. Использование таких упражнений помогает ученикам снять чрезмерное физическое и эмоциональное напряжение и успешно переключиться на следующую учебную деятельность.

В результате внедрения нетрадиционных и инновационных методов на моих уроках можно сделать следующие выводы:

- разнообразие содержания школьного урока по физической культуре за счет тех видов спортивной специализации, которые нравятся ученикам, активизирует их заинтересованность уроками физической культуры и приводит к повышению посещения моих занятий;
- процесс учебы и методика организации таких уроков построены таким образом, что способствуют самостоятельной творческой деятельности учащихся не только во время уроков, но и во внеурочное время;
- к началу внедрения инновационных методов подавляющее большинство учеников имели низкий, ниже среднего и средний уровни физической подготовленности; после внедрения данных методов зафиксировано увеличение количественного состава учеников с выше среднего и высоким уровнями физической подготовленности;
- овладение практическими умениями и навыками после внедрения инновационных методов дают толчок для результативности в других видах спорта.

Подытоживая результаты работы, хочу заметить, что использование нестандартных подходов обеспечивает позитивное влияние на здоровье учеников при условии соблюдения определенных правил: а) средства и методы должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности; б) физические нагрузки должны планироваться соответственно возможностям учеников; в) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Опыт моей работы свидетельствует, что в случае систематических занятий физическими упражнениями значительно улучшается состояние здоровья учеников, увеличивается интерес к учебе. Весь арсенал оздоровительных средств, предложенных в работе, будет эффективен при условии регулярно-

го посещения занятий. Это позволит создать личную систему оздоровления на оптимальном для каждого ученика уровне.

Литература

1. Гутько И. П. Азбука здоровья / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. К. Забаровский. Минск: Полымя, 1988.
2. Кривошеева Г. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема / Г. Кривошеева // Шлях освіти. 2001. № 1. С. 35–37.
3. Кусок Т. Здоров'я дітей — майбутнє нації / Т. Кусок // Все для вчителя. 2002. № 15–16. С. 71.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. 2-е изд. доп., перераб. / К. Купер. М.: ФиС, 1989.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навчальний посібник для фізкультурних вузів / М. М. Линець. Львів: Штабр, 1997.
6. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. М., 1999.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. М.: ФиС, 1991.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Изд. центр «Академия», 2002.
9. Чечельницкая С. И. Обучение здоровью — реальный шаг к снижению заболеваемости и смертности среди детей и подростков / С. И. Чечельницкая // Завуч нач. шк. 2001. № 6. С. 125–128.
10. Чумаков Б. Н. Валеология: учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. М.: Пед. общество России, 2002. 407 с.
11. Матов М. А. Ритмическая гимнастика для школьников / М. А. Матов, О. А. Иванова и др. М.: Знание, 1989. С. 5–17.
12. Погасій Л. Шейпінг — це здоров'я і краса / Л. Погасій, С. Сторчак, М. Короп // Фізичне виховання в школі. 1997. № 3. С. 24–27.
13. Рощенко В. Стретчинг / В. Рощенко // Фізичне виховання в школі. 1997. № 3. С. 31–34.
14. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. М.: Просвещение, 1992. С. 7–12.
15. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування ЗСЖ людини / Л. П. Сущенко. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 308 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 75–79.

Abstract

The article “Usage of unconventional forms, methods and innovative technologies at Physical Education lessons” by A. Kachan describes author's experience of usage of unconventional forms, methods and innovative technologies at Physical Education lessons. The author concludes that there are certain rules that should be

observed: a) only those tools and methods, that have been proven to be recreation-ally effective, should be used; b) physical activity should be planned with respect to students' abilities; c) when using all forms of physical culture, one should provide regularity and integration of medical, pedagogical control and self-control.

Всероссийский проект «Мини-футбол в вузы» в Республике Карелия

Физическая культура и спорт, в равной степени как и здравоохранение, образование, культура, — это важнейшие стратегические ресурсы развития полноценного и здорового общества и отдельного человека.

Сегодня в России по данным статистической отчетности занимаются физической культурой и спортом только 15,5 млн человек, что составляет 10,6 % от всего населения страны.

Сфере образования детей, подростков и молодежи по вопросам организации здорового образа жизни нужен механизм, обеспечивающий внедрение активной наступательной стратегии здорового образа жизни как важного фактора оптимизации жизнедеятельности человека.

Обеспечить физическое совершенство и здоровье учащейся молодежи можно путем преобразования существующей ныне системы физического воспитания подрастающего поколения, отказа от единой и обязательной для всех учебной программы физического воспитания и в школе, и в вузе, и в вузе.

Статистика показывает, что из общего количества занимающихся всеми видами спорта в стране первое место составляют занимающиеся футболом. Ведущим в сфере физической культуры и спорта остается предоставление услуг в форме спортивного зрелища, и здесь вне конкуренции — футбол.

Республика Карелия на протяжении 4 лет активно участвует в реализации общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы». Ниже представлены основные положения данного проекта.

Цели и задачи проекта

Привлечение к активным занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи должно строиться с учетом следующих основных принципов:

- оптимальное сочетание государственного регулирования и самоуправления, многообразие форм организации по учету спортивных интересов и потребностей всех категорий студентов, обучающихся в вузах;
- концентрация ресурсов на приоритетных научных направлениях, включающих широкий спектр медико-биологических, информационных, психологических, социологических и педагогических методов, ориентированных на конкретный результат;
- поддержка профессорско-преподавательского состава вузов, способного обеспечить непрерывный, качественный и эффективный прогресс в привлечении спортивной молодежи к активным занятиям популярными видами спорта.

Основными целями проекта являются:

1. Комплексное решение проблем двигательной активности, укрепление здоровья и приобщение студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, закладывание в студенческие годы необходимой базы физической подготовленности и работоспособности для будущей общественно полезной профессиональной деятельности.
2. Обеспечение логической взаимосвязи эффективных инновационных организационно-методических форм физического воспитания учащихся школ и студентов вузов.
3. Подъем массовости занятий футболом среди студенческой молодежи, дальнейшее развитие инфраструктуры студенческого спорта в стране.
4. Ориентация межрегиональных объединений футбола, территориальных федераций футбола на массовое развитие различных видов футбола, в том числе и мини-футбола.

Реализации данных целей требуется решение следующих задач:

1. Способствовать комплексному решению проблем двигательной активности и укрепления здоровья студентов вузов путем целенаправленного внедрения мини-футбола в структуру как учебных академических занятий в форме практических и факультативных, так и индивидуальных и индивидуально-групповых занятий.
2. Создать систему стимулов для развития мини-футбола среди студенческой молодежи путем:
 - организации внутривузовских, городских и республиканских соревнований;
 - привлечение наиболее перспективных игроков, обучающихся в вузах, в сборные студенческие команды города и республики для участия во всероссийских соревнованиях;
 - проведение ежегодного республиканского смотра-конкурса на лучшую организационную работу по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи.
3. Обеспечить вузы республики специальной научно-методической литературой, пособиями и видеоматериалами по мини-футболу, а также спортивным инвентарем.

Основные направления и механизмы реализации проекта

Общероссийский проект «Мини-футбол в вузы» является логическим продолжением аналогичного проекта «Мини-футбол в школу», которые в настоящее время активно продвигаются в жизнь усилиями Российского футбольного союза, Ассоциации мини-футбола России при поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации.

В целях продвижения данного проекта в Республике Карелия студенческий спортивный союз проводит инструктивную работу с тренерско-преподавательским составом вузов по проведению работы по мини-футболу среди

студенческой молодежи, организации внутривузовских соревнований по мини-футболу, проведение городских и республиканских турниров среди команд вузов.

Российский футбольный союз совместно с Ассоциацией мини-футбола России разработали учебную программу практических и факультативных занятий по мини-футболу, подготовили учебные пособия для тренерско-преподавательского состава вузов «Мини-футбол в вузе», а также регламент чемпионата России по мини-футболу среди команд вузов.

В соответствии с регламентом в Республике Карелия ежегодно проводятся соревнования по мини-футболу среди команд вузов и направляются сильнейшие коллективы на чемпионат Северо-Западного Федерального округа по мини-футболу среди студентов.

Одновременно Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России разрабатывают предложения для Федерального агентства по физической культуре и спорту о внесении в Единую Всероссийскую спортивную классификацию раздела по присвоению спортивных званий и разрядов за достигнутые результаты в соревнованиях по мини-футболу различного уровня среди студенческих команд.

Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России разрабатывает положение о Всероссийском смотре-конкурсе на лучшую организацию работы по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи, обучающейся в вузах страны, и осуществляют ежегодное его проведение. В данном смотре-конкурсе принимают участие все межрегиональные объединения футбола, которые в свою очередь проводят аналогичные региональные смотры-конкурсы среди территориальных федераций футбола.

1-й этап (экспериментальный)

Данный этап длится в течение одного учебного года и является одним из наиболее насыщенных по проведению массовых организационных мероприятий.

На этом этапе Федерация футбола Республики Карелия при непосредственном участии Министерства по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму и при координации Межрегионального объединения футбола Северо-Запада организуется работа по внедрению мини-футбола в вузы, которые располагают как необходимой материально технической базой, так и подготовленным тренерско-преподавательским составом.

Одновременно Российский футбольный союз совместно с Ассоциацией мини-футбола России по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации разрабатывают программу элективных (по выбору) и факультативных практических занятий по мини-футболу среди команд вузов.

В целях стимулирования работы в вузах по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России организуют в течение данного учебного года

экспериментальный всероссийский турнир по мини-футболу среди команд вузов в г. Екатеринбурге. На данные соревнования привлекаются команды тех вузов, в которых регулярно проводятся массовые соревнования по мини-футболу среди команд групп, отделений, факультетов и так далее и в которых организованы сборные коллективы.

В течение данного этапа Ассоциация мини-футбола России вносит на утверждение Федерального агентства по физической культуре и спорту предложения о внесении в Единую Всероссийскую спортивную классификацию предложения по присвоению массовых спортивных разрядов за достигнутые результаты в соревнованиях по мини-футболу различных уровней, спортивного звания «Кандидат в мастера спорта» — за 1–3-е места в чемпионате России среди вузов, спортивного звания «Мастер спорта» — за 3-е и 4-е места в чемпионатах Европы и мира и спортивного звания «Мастер спорта международного класса» — за 1-е и 2-е места в чемпионатах Европы.

По итогам экспериментального этапа организуется Всероссийский семинар-совещание с привлечением ответственных сотрудников всех межрегиональных объединений футбола, специалистов Министерства образования и науки Российской Федерации, Российского студенческого спортивного союза и практических работников ведущих вузов страны.

2-й этап (массового охвата)

Данный этап включает в себя три учебных года. Он является основным для широкого продвижения мини-футбола в вузы страны.

На этом этапе межрегиональное объединение футбола Северо-Запада, Федерация футбола Республики Карелия и Студенческий спортивный союз Республики Карелия в обязательном порядке организуют свои региональные первенства по мини-футболу среди команд вузов.

Начиная с 2007/08 учебного года в программу физического воспитания вузов Республики Карелия внедряется учебная программа факультативных практических занятий по мини-футболу. В целях методического обеспечения учебных и спортивных занятий в издательстве «Советский спорт» выходят учебные пособия для тренерско-преподавательского состава «Мини-футбол в вузе».

Начиная с 2008/09 учебного года Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации проводят ежегодные семинары с тренерско-преподавательским составом вузов и организуют ежегодный Всероссийский смотр-конкурс на лучшую организаторскую работу по развитию мини-футбола в вузах, участниками которого становятся все межрегиональные объединения футбола.

3-й этап (стабилизационный)

На данном этапе в основном проводятся те же мероприятия, что и на предыдущем этапе. При этом основной задачей является увеличение численности

студентов, систематически занимающихся мини-футболом непосредственно в вузах, а также повышение качества факультативных практических занятий по мини-футболу в данных учебных заведениях.

Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации осуществляют на данном этапе систематический контроль за постановкой работы в различных регионах страны по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи.

Необходимые ресурсы и источники финансирования

Мероприятия по реализации данного проекта будут осуществляться за счет предусмотренных в федеральном бюджете и привлеченных Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России средств.

Ожидаемые результаты реализации проекта

Реализация данного проекта позволит:

- внести значительный вклад в укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности значительной части студенческой молодежи, повысить ее заинтересованность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечить рост массовости среди студентов вузов, занимающихся активными видами спорта и физической культурой и реально использующих на практике средства здорового образа жизни;
- добиваться существенного увеличения численности молодых людей, постоянно занимающихся мини-футболом, подготовив этим реальные предпосылки для дальнейшего прогресса этой спортивной игры в Республике Карелия;
- обеспечить базу для разработки научных основ подготовки специалистов, научных и научно-педагогических кадров на уровне мировых квалификационных требований по вопросам развития созидательной активности студенческой молодежи.

Abstract

The article “**Russian national project “indoor football for universities” in the Republic of Karelia**” by R. Kemza and N. Kemza dwells on goals and purposes, major directions and mechanisms of implementation of the “Indoor football for universities” by the example of the Republic of Karelia.

Использование музыки как комплексного оздоровительного воздействия на организм и психику человека на занятиях ритмической гимнастикой

Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой... того мы по всей справедливости можем называть человеком вполне гармоническим.

Платон

Для решения задач по повышению уровня здоровья всех слоев населения, особенно детей и молодежи, необходимо расширение двигательной активности, внедрение новых средств, направлений и видов оздоровительной гимнастики. В связи с этим становятся актуальными изучение, разработка и обновление организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, такими, как ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, шейпинг, фитнес-аэробика, степ- и аква-аэробика, калланетика, пилатес, фитбол, бодифлекс и многими другими, где используется музыкальное сопровождение. Подбор музыки, знание и понимание ее воздействия на организм и психику человека являются необходимым компонентом профессиональных знаний педагога по различным оздоровительным видам гимнастики. Известно, что музыкальное сопровождение играет значительную роль в создании благоприятного психологического настроения, снятия нервного напряжения, повышении эмоционального и физического тонуса, положительно воздействует на занимающихся в целом.

Целительные возможности музыки известны людям с глубокой древности. Воздействие музыки на психику человека, физическое состояние и поведение изучалось с древнейших времен. В наши дни наблюдается развитие направления музыкальной психотерапии, впитавшей в себя весь лучший опыт, накопленный жрецами, философами, врачами и психологами за последнее тысячелетие.

Ученые, изучающие применение музыки на занятиях гимнастикой, отмечают, что музыкальное сопровождение способствует повышению работоспособности, развитию координации движений и других двигательных способностей за счет выполнения значительной нагрузки в связи со звучанием мелодии, а это связано со строением музыкальных произведений (период, предложение, фраза, например куплет или припев песни). Красивая, с выразительной мелодией музыка организует, дисциплинирует группу. Одновременное выполнение движений придает занимающимся эмоциональный и заданный характер, помогает добиться нужной амплитуды и напряжения мышц. Она помогает бороться с влиянием однообразия, вызванного многократным выполнением, и способствует преодолению нарастающего утомления, активизирует волевые усилия.

Воздействие на занимающихся оказывает такое средство музыкальной выразительности, как ритм. Музыка с четким ритмом пронизывает жизнедеятельность всего организма и всю чувственную сферу, способствует гармонизации душевной жизни занимающихся. Кроме того, под ее влиянием активизируются физиологические и психические процессы: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, активизируется обмен веществ, ускоряется расщепление гликогена, повышается активность органов чувств. Музыкальный ритм облегчает длительную работу, доставляет эстетическое наслаждение и чувство удовлетворения.

Ритм является наиболее сильным музыкальным возбудителем эмоций человека, аккумулятором жизненно важных центров нашего организма. Музыка задает не только ритм, но и темп движений и, как следствие этого, физическую нагрузку. И в то же время средства музыкальной выразительности способствуют ускорению восстановительных процессов в организме и поддержанию эмоционального уровня занимающихся.

В связи с этим большое значение имеет грамотный подбор музыкального произведения как на занятиях спортивными видами гимнастики (спортивная, художественная и др.), так и при создании оздоровительных программ. Комплексное воздействие музыки и выполняемых движений оздоровительных видов аэробики многообразно. Свое положительное воздействие музыка может проявить только при правильном ее подборе и использовании на занятиях. В формировании духовных компонентов личности решаются задачи не только привития музыкального слуха и музыкального вкуса, но и эстетического, духовно-нравственного, патриотического воспитания детей и молодежи. Кроме того, в значительной степени решаются задачи физического и психического оздоровления, а также формирования гармонически развитой личности в системе физической культуры и спорта. Мужество, духовная и физическая стойкость являются образцом прекрасного. Представления о физической или телесной красоте нашли свое отражение в идеале физически совершенной личности, который тесно связан с представлениями о красоте духовной. Физически совершенный человек сохраняет свое творческое долголетие, способен эффективно и с полной отдачей сил трудиться в течение многих лет. Он не ограничен физическими возможностями в выборе своей профессии. Это, прежде всего, здоровый человек. Физическое совершенство тесно связано с образом жизни. Поэтому, чтобы быть долгие годы здоровым и красивым, бодрым и жизнерадостным, просто необходимо обновить свой выбор на гимнастике и появившихся в последние годы ее новых направлений.

Многолетний опыт преподавания спортивной, художественной, ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга и других видов на уроках в школе и в вузе под музыкальное сопровождение позволил заключить, что ее воздействие, несомненно, велико. Однако, как и в любой работе, оно зависит от прилежания учеников, их способностей, подготовленности и двигательного опыта, индивидуальности.

Опрос студентов факультета физической культуры показал большую заинтересованность, отдачу и настрой на предстоящее выполнение сложных, но доступных гимнастических упражнений на развитие координации движений, гибкости, выносливости, мышечной силы, освоение навыков танцевальных движений. Наблюдения дали представления о том, как молодежь воспринимает такие музыкальные произведения, как галоп, полька, вальс, народные мелодии. И оказалось, что простое прослушивание не оказывает на них особого впечатления. Только в соединении с танцевальными движениями и элементами танцев они заинтересованно, выразительно и с огоньком выполняют значительную нагрузку, тем самым повышая свою физическую подготовленность. Выполнение танцевальных элементов под современную, ритмичную, ударную и громкую музыку помогает им двигаться разнообразно, творить и выполнять красивые, привлекательные и выразительные телодвижения. Таким образом, приобретенные знания, умения и навыки при овладении существующими программами по гимнастике, проводимые под музыку, оказывают дополнительную значительную помощь, необходимую будущему учителю физкультуры, спортивному педагогу.

Abstract

The article “**Usage of music as a recreational complex on body and mind at rhythmic gymnastics trainings**” by *L. Kenareva* describes positive effects of music on working efficiency, coordination and skill development for creation of positive psychological state, tension relief, improvement of emotional and physical tonus when exercising different types of gymnastics playing background music.

Профессионализм учителя — результат творческой деятельности учителя в учебном процессе

Развитие современной школы призвано решать принципиально новую проблему, связанную с повышением профессионального уровня, а также с формированием профессионально значимых качеств учителя. Если рассмотреть суждения В. А. Сухомлинского и А. С. Макаренко, первый из которых заметил, что «педагогом надо родиться», а второй возразил: «им может стать каждый, кто имеет опыт и не ленится», можно констатировать, что источники саморазвития находятся в стремлении учителей к самосовершенствованию, в их инновационной деятельности.

Инновационная педагогическая деятельность, связанная с модернизацией всей системы образования, предъявляет новые требования к деятельности творческого учителя. Очевидно, индивидуальные различия и изначально неравные стартовые возможности учителя, определяющие его готовность к инновационным преобразованиям в современной школе, становятся весьма актуальными.

В этой связи следует обратить внимание на некоторую категоричность классификации педагогов:

— *Творческие учителя* — это педагоги, вносящие новизну в способы профессиональной деятельности, методические приемы, способы обучения учащихся.

— *Педагоги-новаторы* — это учителя, вносящие новизну во все элементы педагогической системы. Их деятельность связана с введением локальных инноваций, выразившихся в изменении содержания образования.

— *Учителя-форматы* — это учителя, как правило, отторгающие новую систему обучения и неспособные работать в инновационном режиме.

— *Добросовестно работающие* — это большинство учителей, но их роль не менее значима при переходе от традиционной модели функционирования школы к инновационной.

Особую актуальность в профессиональном саморазвитии приобретает ценностное образовательное самоопределение. Поэтому навыки самообразования становятся неотъемлемым компонентом профессиональной подготовки современного учителя и приводят к становлению педагогического мастерства.

Самообразование учителя многогранно. Учителю необходимо непрерывно вести серьезную, труднейшую работу, глубоко продумывая и критически перерабатывая воспринимаемую информацию. Важнейшим помощником в деле самообразования является литература — педагогическая, научная, психологическая и т. д., а также такие способы работы над собой, как участие в семинарах, собеседованиях, конференциях и т. д.

Деятельность современного образовательного учреждения выстроена по типу инновационной школы и позволяет выявить личностные и профессионально-значимые качества учителя, способного работать в школе нового типа.

Особенностью новой школы является наличие исследовательского компонента в системе обучения и научно-методической деятельности учителя. К сожалению, есть часть учителей, не желающих работать в новых условиях, не изжита еще значительная доля формализма в организации учебного процесса.

Важной чертой, которой должен обладать учитель, является высокий уровень педагогического и методического мастерства. Под этим подразумеваются следующие характеристики педагога: умение донести учебный материал до уровня понимания каждым учеником; умение создавать благоприятный психологический климат в ходе занятия, способствующий выработке у обучаемых положительной установки на обучение; обладание чувством юмора, умением управлять настроением аудитории. Опыт показал, что наибольшая результативность обучающего процесса обеспечивается демократическим стилем общения с детьми, а так как уникальным средством коммуникации является речь, для учителя она приобретает особую значимость, общая и специфическая грамотность речи становится необходимым элементом характеристики учителя.

Профессионализм творчески работающего учителя постоянно совершенствуется, появляются новые требования к его личности и педагогической деятельности. Работа над формированием своего педагогического почерка — важное средство мобилизации резервов личности учителя и его компенсаторных возможностей. И. П. Чайковский говорил, «человек должен обладать большой властью над собой, вдохновение к ленивым не приходит». Это дело многотрудное, длительное, связанное с многочисленными пробами и ошибками. Такой учитель не может стоять на месте, он постоянно в поиске.

Практика показывает, что современная школа ставит учителя в такое положение, когда он должен позиционировать себя как учитель-профессионал. Такую возможность дают профессиональные конкурсы.

Цель конкурсов — выявление и распространение инновационного педагогического опыта в области преподавания предмета. Профессиональные конкурсы направлены на повышение значимости предмета, совершенствование системы воспитания. К сожалению, в этом важном деле не все учителя принимают участие. Не из-за того, что не хватает профессионального мастерства в своем предмете, но большинство не находят для этого времени или считают постоянное самосовершенствование профессиональных умений не обязательным, полагаясь на курсы усовершенствования учителей.

Однако без осмысления своей деятельности, без глубокого проникновения в свой предмет невозможно заимствовать даже самый хороший опыт выдающихся педагогов. В процессе практической работы учитель накапливает опыт, он учится и у старших, более знающих педагогов, и даже у своих учеников.

Таким образом, можно заключить, что среди учителей инновационной школы доминируют темпераментные люди с подвижной нервной системой. У педагогов преобладает повышенная эмоциональность, выраженная в уверенности в себе, оптимистичности и профессиональной деятельности.

Совершенно очевидно, что использование творческой деятельности в учебном процессе очень интересно, если в него вкладывается определенный труд души. И главное, нужно помнить, что мастерство и компетентность в творческой деятельности не являются особенностью лишь талантливых людей!

Abstract

The article “**Teacher’s professionalism is the result of his creative work within educational process**” by *T. Korobanova* presents major directions of teacher’s professional self-development in conditions of modernization of educational system.

Использование языкового погружения на уроках физического воспитания

С 1 сентября 2011 года Эстония перешла на новую программу обучения. По новой учебной программе в русскоязычных школах 60 % предметов должно преподаваться на эстонском языке. Я работаю в Нарвской Ваналиннской государственной школе. Наша школа работает с самого основания (с 2000 года) по методике языкового погружения в эстонский язык. Предмет физического воспитания в школе преподается на эстонском языке. Работая учителем физического воспитания, приходится применять различные методы языкового погружения на уроке. Все те цели и задачи, которые стоят перед уроком физического воспитания, остаются, только к ним еще добавляются задачи, направленные на совершенствование эстонского языка. Первоочередная задача дать основные спортивные термины на эстонском языке по различным разделам программы, а именно по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке и ориентированию. То, что урок ведется на эстонском языке, — это обязательно. Ученики, слушая постоянно спортивные термины, запоминают их, но не всегда и не сразу и со временем могут забыть, особенно ученики 1-й и 2-й ступени обучения.

Во время проведения уроков применяются следующие принципы обучения: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуальности; принцип систематичности; принцип прочности и прогрессирувания.

В процессе урока все принципы тесно взаимосвязаны.

Принцип сознательности и активности предполагает творческое и сознательное отношение учеников к обучению — вот неперемнное условие, которое убыстряет процесс овладения новым материалом.

Принцип наглядности — это чувственное восприятие, которое является первичным звеном познания.

Принцип доступности и индивидуальности — этот принцип требует учета индивидуальных особенностей и подбора таких заданий, чтобы они были доступны занимающимся.

Принцип систематичности — это сохранение достигнутого уровня знаний и повышение его путем систематической тренировки.

Принцип прочности и прогрессирувания — без закрепления материала нельзя продвигаться вперед, так как знания эстонского языка по всем предметам базируются друг на друге. Закрепляемые знания должны быть не только прочными, но и устойчивыми к сбивающим факторам.

Все эти принципы так или иначе применяются на уроке физического воспитания.

Принцип сознательности и активности проходит через весь процесс обучения, так как ученик, придя на любой урок, должен все время заниматься и стремиться с каждого урока вынести что-то новое и обязательно активно участвовать в учебном процессе — не быть пассивным.

Сейчас хочу поделиться своим опытом работы по языковому погружению на уроках физического воспитания. Возьмем к примеру тему «Баскетбол» для 4–5 классов. В начале урока спрашиваешь у детей: *Mida te teate korvpallist? Missugused harjutused te teate, mis toimub korvpallile? Põrgatamine — mis see on? Missugused söödud te teate? jne.*

Узнав соответствующую информацию, сразу можно записать на доске, а она в спортивном зале есть, новые слова с переводом на русский язык, которые будут встречаться на уроке.

Например: *palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega* — ведение мяча на месте правой и левой рукой; *palli põrgatamine liikumiselt* — ведение мяча в движении; *kahe käega rinnaltsööt* — передача двумя руками от груди и т. д. Все зависит от того, что вы на уроке даете. При записи на доске новых слов начинает действовать принцип наглядности, так как дети могут прочитать то, что видят.

На следующем уроке можно раздать каждому по мячу и дать задание делать передачи в стену двумя руками от груди. При выполнении каждой передачи в стену надо говорить слово на эстонском языке, которое относится к теме баскетбола. Например: *korvpall* — баскетбол, *sööt* — передача, *põrgatamine* — ведение, *pallihoie* — держание мяча, *jooks ette* — бег вперед и т. д.

Во время выполнения передач учениками учитель подходит к ним и слушает, какие слова они говорят. Если ученик после выполнения нескольких передач в стену затрудняется говорить слова или термины, то учитель может ему подсказать. Также можно провести соревнование, кто больше скажет слов на заданную тему. Передачи в стену делаем по свистку, чтобы все делали одновременно. У кого словарный запас закончился, останавливается и стоит с мячом в руках. Победил тот, кто больше всех назвал слов. Победителя можно проверить всем классом, повторив задание. То же самое можно дать с ведением мяча на месте правой и левой рукой. После каждого сказанного слова меняем руку. Задание можно дать другое, например, какие движения есть в баскетболе: *jooks* — бег, *jooks selg ees* — бег спиной вперед, *rööred* — повороты, *juurdevõtusammuga* — приставным шагом, *ristsammuga* — скрестным шагом, *hüpped jalalt jalale* — прыжки с ноги на ногу и т. д. В этом случае уже применяется принцип доступности и индивидуальности.

В следующий раз даем упражнение в парах, стоя на месте с одним мячом. Ученики, делая передачи друг другу, получают задание после каждой передачи говорить слова по заданной теме. А темы могут быть разные. Необязательно связанные с баскетболом, а можно дать на повторение из темы легкой атлетики: *Каче виды легкой атлетики вы знаете? — Missugused kergejõustikualad te teate? Ma tean: lühimaajooks ehk sprint* — спринтерский бег (100–400 м); *keskmaajooks* — бег на средние дистанции (800–1500 м); *pikamaajooks* — бег

на длинные дистанции (свыше 1500 м до марафона 42 км 195 м); *tõkkejooks* — бег с барьерами; *takistusjooks* — бег с препятствиями; *teatejooks* — эстафетный бег (4*100 м, 4*400 м); *kaugushüpe* — прыжки в длину; *kõrgushüpe* — прыжки в высоту; *kolmikhüpe* — тройной прыжок в длину; *teivashüpe* — прыжки с шестом; *pallivise* — метание мяча; *odavise* — метание копья; *kettaheide* — метание диска; *kuulitõuge* — толкание ядра; *vasaraheide* — метание молота. После этого делаем передачи с отскоком от пола. Задание по теме «Кто больше знает спортивных игр с мячом»: *korvpall* — баскетбол; *võrkpall* — волейбол; *jalgpall* — футбол; *rahvastepall* — народный мяч; *sulgpall* — бадминтон; *tennisepall* — большой теннис; *lauatennise pall* — настольный теннис; *pesapall* — бейсбол; *golfipall* — игра в гольф; *ameerika jalgpall* — американский футбол; *käsipall* — ручной мяч; *saalihoki* — зальный хоккей, или флорбол. Далее переходим к передачам в парах в движении. Начинаем на одной стороне площадки и двигаемся через всю площадку с передачами друг другу с заданием. Задание следующее: *Eesti spordilased olümpiavõitjad* — эстонские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр: *Kristjan Palusalu, Alfred Neuland, Ants Antson, Jaan Talts, Aavo Pikkus, Jaak Uudmäe, Viljar Loor, Erika Salumäe, Tiit Sokk, Erki Nool, Andrus Veerpalu, Kristina Smigun, Gerd Kanter*. Здесь, как вы видите, действует принцип систематичности.

В заключительных частях урока можно давать эстафеты на закрепление материала по принципу прочности и прогрессирования. В первой эстафете игроки бегут с мячом в руках до конца зала, где лежат на полу карточки. В карточках написаны задания, как возвращаться назад: а) *jooksuga* — бегом; б) *juurdevõtusammuga parem kulg ette* — приставными шагами правым боком; в) *rõrgatamine parema käega* — ведение правой рукой; д) *hüpped vasakul jalal* — прыжки на левой ноге; е) *rõrgatamine parema käega ja hüpped vasakul jalal* — ведение правой рукой и прыжки на левой ноге; ф) *rõrgatamine vasaku käega ja hüpped paremal jalal* — ведение левой рукой и прыжки на правой ноге; г) 3 (*kolm*) *söödu seina peale ja tagasi rõrgatamisega ühe käega* — 3 (три) передачи в стену и назад с ведением мяча. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету и сделает все правильно, без ошибок. Во второй эстафете ученики ведут мяч одной рукой до конуса, который находится на другой стороне площадки. У конуса на полу лежит лист бумаги с заданиями и фломастер. Каждый прибегающий выполняет одно задание, которое записано на листе бумаги: 1-й записывает — 1-е задание; 2-й — 2-е и т. д. В каждом задании записывают 3 вида спорта. Задания следующие:

1. *Spordialad, kus kasutatakse palli* — спортивные виды, где используется мяч.
2. *Spordialad, kus kasutatakse võrku* — спортивные игры, где используется сетка.
3. *Võistkondlikud spordialad* — командные виды спорта.
4. *Kergejõustikualad* — виды легкой атлетики.
5. *Veespordialad* — водные виды спорта.
6. *Alad, kus kasutatakse suuski* — виды спорта, где используются лыжи.

7. Eesti spordlased olümpiavõitjad — эстонские спортсмены — победители Олимпийских игр.

Количество заданий зависит от количества человек в команде. Победитель определяется по скорости выполнения эстафеты и по правильности выполнения письменного задания. Также можно дать задания в эстафетах, используя другие предметы. Например, предмет эстонского языка. Из предмета эстонского языка можно взять следующие задания: kirjuta mitmuses (напиши во множественном числе). Каждый ученик пишет 3 слова:

1. Pall (мяч) —
2. Korvirõngas (6/6 кольцо) —
3. Võrk (сетка) — Matt (мат) — Löök (удар)
Sõöt (передача) — Hüpe (прыжок)
- Lipp (флаг) — Mäng (игра) —
4. Võistkond (команда) — Jooks (бег) — Vise (бросок)

Второе задание, которое можно дать, используя предмет эстонского языка это следующее:

Kirjuta kolm nimisõna (сущ.): 1. ————— 2. ————— 3. —————

Kirjuta kolm arv sõna (числит.): 1. ————— 2. ————— 3. —————

Kirjuta kolm omadussõna (прилаг.) 1. ————— 2. ————— 3. —————

Победитель определяется по скорости выполнения и правильности написания задания.

Можно дать задания, используя предмет «Loodusõpetus» (природоведение).

Kirjutage 2 Eesti saared (напишите 2 эстонских острова). Каждый ученик записывает 2 острова, но повторять названия островов нельзя, поэтому тем ученикам, которые бегут последние, труднее всего. Если ученик не знает названия островов, то ставит прочерк и возвращается обратно. Команды оцениваются по скорости выполнения эстафеты и по общему количеству написанных островов. Наиболее распространенные острова Эстонии: Hiiumaa, Saaremaa, Muhu, Vormsi, Naissaar, Aegna, Prangli, Kihnu, Ruhnu, Osmusaar, Pakri saared, Abruка, Vilsandi.

То же самое задание, но вместо островов написать названия рек Эстонии. Наиболее крупные реки Эстонии: Narva, Emajõgi, Pärnu, Põltsamaa, Ahja, Võhandu, Pirita, Jägala, Sauga, Püssi jne. Также можно дать задание написать города Эстонии (Таллинн, Тарту, и т. д.).

Еще один из методов языкового погружения может быть совместный урок с учениками разных школ. В апреле месяце состоялся совместный урок учеников 7 классов Эстонской гимназии и Нарвской Ваналиннской государственной школы по ориентированию. Ученики были разделены на группы по 4 человека. В каждой группе было по 2 ученика из Эстонской гимназии и Нарвской Ваналиннской государственной школы. По карте местности надо было найти 6 пунктов. На каждом пункте ребята должны были ответить на вопросы по истории Нарвы. Вопросы были разнообразными и на эстонском языке. Ученикам надо было работать в команде, так как приходилось выбирать

маршрут движения и отвечать на вопросы на эстонском языке, а это предполагало общение между всеми членами группы. На данном уроке не ставилась задача, кто первый придет или прибежит к финишу. Главной задачей было приобщить детей из разных школ к общению между собой и умению работать в команде. Прохождение трассы по ориентированию заняло 30–35 минут. Приходя на финиш, группы ребят уже общались между собой дружелюбно и не чувствовалось, что у них есть какое-то негативное отношение друг к другу. Поэтому свою задачу урок выполнил, а именно научил детей разных школ общаться между собой. В дальнейшем планируем проводить еще совместные уроки по другим темам и надеемся, что ребята еще больше подружатся между собой и будут общаться не только на уроке.

В заключение хочется сказать, что данную методику можно применять не только на уроках языкового погружения, но и на обычных уроках. Это сможет как-то разнообразить и внести новизну в уроки физического воспитания.

Abstract

The article “**Usage of language immersion at Physical Educational lessons**” by *M. Korstyn* describes language immersion method at Physical Education lessons in Narva Vannalinn state school featuring the following teaching principles: consciousness and active participation; visibility, accessibility and individual approach, systematic character, firmness and progressive development.

Оздоровительная ходьба с палками

Цель: формирование желания заниматься оздоровительной ходьбой с палками на свежем воздухе.

Задачи:

- 1) способствовать укреплению здоровья;
- 2) формировать здоровый образ жизни;
- 3) привлечь детей дошкольного возраста к оздоровительно массовой ходьбе с палками;
- 4) побуждать детей к реализации своей двигательной потребности;
- 5) повышать двигательную активность;
- 6) формировать желание находиться чаще на свежем воздухе;
- 7) укрепить дыхательную мускулатуру дошкольника;
- 8) тренировать сердечную мышцу.

Ходьба с палками — это отличный вид фитнеса для тех, кто стремится сделать физическую активность не банальной, максимально эффективной для здоровья, но в то же время очень доступной. Новым «видом спорта» могут заниматься абсолютно все, вне зависимости от возраста, пола и денежного достатка. Это эффективный способ похудеть, подтянуть мышцы ног, пресса и плечевого пояса и, наконец, укрепить сердечную мышцу. Тем более, что при ходьбе можно использовать и обычные лыжные палки. Родоначальником же «nordic walking» явилась Финляндия. Именно там, по мнению многих экспертов, впервые начали использовать палки в летней подготовке.

Впервые финны начали заниматься ходьбой приблизительно в 1920–1930-х годах. Термин «nordic walking» появился в 1997 году, когда одна финская компания в сотрудничестве с финскими спортсменами и медицинскими экспертами разработала специальный ремень на палке (который впоследствии назвали темляком), удобно обхватывающий все запястье. Это сделало использование палок очень комфортным. Европейцам ходьба с палками полюбилась своей доступностью и многогранностью распределения нагрузки по организму. Ходьба с палками считается самым быстрым и эффективным способом сбросить лишние калории, а также натренировать свое сердце.

Влияние стандартных и нестандартных двигательных ситуаций на развитие моторики дошкольников позволило более тщательно подойти к классификации организационных форм педагогического процесса. В частности, помимо занятия по движению, которое является основной формой педагогического процесса, имеющей четкую структуру, регламентирующую его цели и задачи по трем направлениям — оздоровительному, воспитательному и образовательному, мною была выделена оздоровительная ходьба с палками как двигательная деятельность на улице в любую погоду. Это так же, как и урок, является регулярной формой организации педагогического процесса. Но, в отличие

от урока по движению, она может проводиться без соблюдения строгой последовательности в чередовании организационных частей и средств, необходимых для реализации общепедагогических задач. Кроме того, в содержание задач двигательной деятельности могут не входить образовательные задачи. Благодаря этой особенности, занятия оздоровительной ходьбой с палками являются более простой и естественной, по сравнению с уроком физического воспитания, формой организации процесса двигательного развития.

Классическая схема организации

Предполагает направленность на реализацию задач обучения движениям с помощью стандартных двигательных ситуаций, для выхода из которых ребенок использует наиболее рациональные с точки зрения его опыта движения и действия. Она имеет четкую структуру, позволяющую распределять физические упражнения в строгом соответствии с задачами, предусмотренными программным материалом. Основным недостатком этой схемы является небольшое количество игровых заданий, которые способствуют развитию интереса детей к двигательной деятельности.

Импровизационная схема организации

Нестандартная ситуация — это проведение двигательной оздоровительной деятельности на улице с палками или без них. В подготовительной и заключительной частях двигательной деятельности используются игровые задания различной интенсивности и сложности. Кроме того, импровизационная схема позволяет увеличить количество подвижных игр, используемых на занятии, и содействует тем самым развитию и совершенствованию на более высоком качественном уровне умений и навыков выполнения различных движений, а также заинтересованности детей в выполнении физических упражнений. Оздоровительная ходьба с палками на свежем воздухе, в чередовании с дыхательными упражнениями и играми, отлично влияет на дыхательную мускулатуру, а также тренирует сердечную мышцу.

Выводы

Мною на практике были апробированы формы организации педагогического процесса, построенные только на нестандартных двигательных ситуациях. Через проектную деятельность, в разное время года с привлечением детей к двигательной деятельности на улице, во-первых, решаются в первую очередь оздоровительные задачи, а выбранные для этого средства обеспечивают всестороннюю физическую подготовленность. Во-вторых, двигательная деятельность активно способствует развитию тех функций организма, которые на данном этапе находятся в стадии созревания, а также естественному развитию моторики ребенка и его физическим качествам путем использования различных нагрузок в доступном для ребенка объеме и форме с учетом индивидуальных особенностей. В-третьих, у ребенка формируются устойчивый интерес и потребность в двигательной деятельности на улице.

На сегодняшний день двигательная деятельность на улице в любую погоду является одной из естественных и основных форм закаливания. У ребенка формируются представления о гармоничной взаимосвязи между ним и природой, чувство ответственности за сохранение своего здоровья.

Методические рекомендации по проведению оздоровительной ходьбы с палками

1. Нагрузки при проведении данного вида занятий должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка.
2. Маршрут должен быть изучен учителем движения.
3. В проведении ходьбы с палками должны участвовать не менее двух взрослых (учитель движения, воспитатель).
4. При проведении оздоровительной ходьбы с палками должен осуществляться дифференцированный подход к детям.
5. Безопасное выполнение ходьбы:
 - 5.1 не бегать с палками;
 - 5.2 не прыгать с палками (ОПАСНО!).
6. Можно выполнять ходьбу с палками «стайкой», лучше в колонне.
7. Ходьбу с палками выполнять в равномерном темпе без соревновательного момента.
8. Обязательно заканчивать ходьбу с палками дыхательными упражнениями.
9. Можно включать игры малой подвижности.
10. Продолжительность ходьбы с палками — до 25 минут.

Abstract

The article “**Nordic walking**” by *O. Korstyn* presents a method of training Nordic walking in any weather to children of pre-school age, and gives methodological recommendations.

С. В. Кочегарова, Н. Н. Быстров, П. А. Гончаров,
С. Н. Левашова, Т. В. Новикова, Ю. В. Тихомирова

Программа для обучающихся 1–4 классов «Построим Здравоград!»*



Введение

Актуальность направления сохранения и укрепления здоровья объясняется тем, что в целом по стране наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников за последние десятилетия. Большую часть времени ребенок проводит в школе. Школа признает, что ответственность за укрепление здоровья лежит не только на самом человеке, но и на школе и семье. Это ответственность, которую разделяют все члены общества, выступающие за укрепление здоровья. Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить детей ответственно относиться к своему здоровью. Обучение здоровью — это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Первостепенной государственной задачей является охрана и укрепление здоровья детей. В образовательных стандартах второго поколения важное место будет отведено этому вопросу. Одно из требований, которое будет предъявляться к результатам освоения образовательной программы выпуск-

* Авторский коллектив стал лауреатом конкурса Ярославской области по разработке и реализации программ здоровьесбережения в 2011 году.

книками начальной школы, — «выполнять правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих».

В нашей школе сложились определенные традиции по формированию мотивов и навыков здорового образа жизни — это физкультминутки, утренняя зарядка, динамические перемены, тематические Дни здоровья, внеклассные мероприятия по параллелям. Сформирована сеть спортивных кружков и секций с привлечением преподавателей дополнительного образования. Результаты проделанной работы показывают, что удалось остановить падение уровня здоровья, но не обеспечена его реабилитация (рост). Причиной этого является отсутствие системы по формированию интересов и потребностей младших школьников к участию в различных мероприятиях высокой моторной плотности, которые помогут не только сохранить уровень здоровья детей, но и обеспечить его рост, коррекцию детских недугов. Поэтому мы решили разработать спортивно-игровой проект «Программа „Построим Здравograd!“».

Проект является долгосрочным, планируется выполнить в условиях функционирования обычной общеобразовательной школы педагогами начальных классов, учителями физической культуры, преподавателем — организатором ОБЖ, медицинскими работниками, психологом школы, педагогами дополнительного образования и т. д. в условиях нормативно-подушевого финансирования в период с 2010 по 2014 год.

Проект реализуется через внедрение здоровьесберегающих технологий в основной образовательный процесс, внеурочную и внеклассную деятельность.

Программа «Построим Здравograd!»

Цели и задачи программы

Цель:

создание здоровьесберегающей среды, необходимой для развития личности школьника посредством формирования условий, способствующих самовыражению и саморазвитию ребенка, использованию интерактивных методов обучения здоровью.

Задачи:

- Создать условия для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся начальной школы.
- Организовать деятельность детей, направленную на поддержание и улучшение состояния здоровья детей.
- Разработать игровой комплекс мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
- Формировать активную позицию обучающихся по отношению к своему здоровью, физической культуре и спорту.

Ожидаемые результаты:

- Создание условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся начальной школы.
- Организация деятельности детей, направленной на поддержание и улучшение состояния здоровья детей.
- Разработка игрового комплекса мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
- Формирование активной позиции обучающихся по отношению к своему здоровью, физической культуре и спорту.

Целевая аудитория программы



Основные направления работы

Поставленные задачи будут выполняться путем реализации основных направлений деятельности в образовательном процессе через систему различных тренингов, практических занятий, семинаров, конференций, педагогических советов преподавания уроков здоровья и др., а также посредством ведения аналитической и прогностической деятельности.



1. Управленческий блок — занимается:

- обеспечением соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;

- обеспечением здоровьесберегающего режима работы класса;
- организацией рациональной системы питания учащихся;
- разработкой комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся;
- созданием банка данных по заболеваемости обучающихся;
- разработкой и ведением паспорта здоровья.

2. Блок здоровьесберегающих технологий и безопасного образа жизни.

В школе введен спортивно-двигательный режим, включающий в себя:

- утреннюю зарядку, подвижные перемены, физкультминутки на уроках;
- профилактику и коррекцию здоровья: утреннюю зарядку, физкультминутки, зарядку для глаз, профилактику осанки, дыхательную гимнастику, проветривание кабинета;
- мероприятия по профилактике травматизма;
- проведение Дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий;
- организацию посещения бассейна;
- работу по предупреждению девиантного поведения и профилактике вредных привычек.

3. Учебно-воспитательный блок.

Урок — главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Используя технологии, признанные здоровьесберегающими: индивидуальный стиль учебной деятельности, педагогика сотрудничества, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, — можно достичь хороших результатов в учебно-воспитательном процессе. Данные технологии являются эффективными, безопасными для здоровья обучаемых и способствуют развитию личности. Выполняются все основные условия здоровьесберегающих технологий:

- учет индивидуальных особенностей учеников (разработать приемы работы с разными типами обучающихся, особое внимание уделять детям группы риска);
- работа учителя должна обеспечивать достаточный уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах;
- учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знания, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;
- обеспечивается предупреждение переутомления учащихся, перегрузки их памяти путем чередования периодов напряженной работы и расслабления, адекватного восстановления после периодов интенсивной деятельности, смены видов деятельности.

Программа направлена на поддержание уровня здоровья всех участников образовательного процесса:

Учащиеся		
1. Создание оптимальных условий		
Выполнение требований СанПиН	Доброжелательный социально-психологический климат	Создание условий для внедрения и использования здоровьесберегающих технологий
2. Формирование у школьников навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью: — через содержание учебных предметов; — через внеклассные мероприятия; — через приглашение специалистов различных центров по работе с детьми		
Учителя		
Мотивация педагогического коллектива на проблему здоровья	Повышение квалификации	Повышение личной ответственности
Психологические тренинги	Группы здоровья	Овладение методиками проведения урока с точки зрения влияния на здоровье
Психолого-педагогические семинары	Педагогические советы	Овладение личностно ориентированными и здоровьесберегающими технологиями
Родители		
Привлечение к участию в образовательном процессе	Родительские советы, собрания и конференции по вопросам здоровья	Индивидуальные консультации и тренинги с психологом школы
Работники образовательного учреждения		
Выполнение нормативных требований: работниками столовой, медицинскими работниками школы, обслуживающим персоналом школы		

Механизм реализации программы

Этап	Деятельность группы	Сроки
1. Организационно-подготовительный (создание программы)	<ul style="list-style-type: none"> • мониторинг физической подготовленности и развития обучающихся 1–4 классов; • формулировка; • проблемы программы; • создание мотивации 	Апрель 2010 года

Этап	Деятельность группы	Сроки
2. Содержательно-деятельностный	<ul style="list-style-type: none"> отработка основных направлений деятельности программы, обеспечивающих его реализацию; план деятельности по решению задач программы («рабочий график») 	Май 2010 года
3. Осуществление деятельности	Реализация программы	2010–2014 год
4. Рефлексия	<p>Итоговый отчет:</p> <ul style="list-style-type: none"> обобщение полученных результатов; подведение итогов; оценка активности каждого участника программы в соответствии с его индивидуальными возможностями 	

Реализация программы «Построим Здравोगрад»

1. Линейка запуска программы:
 - легенда о существовании веселого города Здравोगрада, населенного персонажами из мультфильма «Смешарики»;
 - знакомство с программой славных дел и традициями жителей этого города и возможности участия в их жизни учащихся школы (по параллелям);
 - выдача стартовых маршрутов детским коллективам;
 - выдача обучающимся личных паспортов здоровья.
2. Участие каждого детского коллектива в жизни города Здравोगрада может быть организовано по двум направлениям:
 - детский коллектив участвует в полном составе и, побывав в гостях в Домике одного из мультимедийных героев и выполнив подготовленные Хозяином Домика задания, получает пазл, из которых позднее, выполнив всю программу, они соберут карту «Здравोगрада»;
 - параллельно маршрут знакомства и выполнения заданий может быть индивидуальным; для этой цели каждому участнику программы выдается паспорт здоровья, где вносится отметка о выполнении заданий в форме ключика от Домика веселого Хозяина.
3. Программа может быть освоена на 4 основных уровнях:
 - 1-й уровень — школьник является участником каждого мероприятия (ключик зеленого цвета);
 - 2-й уровень — школьник участвует в программе вместе со своими родителями (ключик желтого цвета);
 - 3-й уровень — школьник сам является организатором отдельных элементов программы (ключик синего цвета);
 - 4-й уровень — детский коллектив или отдельные обучающиеся организуют мероприятия оздоровительной направленности для социума (классов своей параллели, для детских садов) (ключик красного цвета).






На ярком панно, изображающем карту Здровограда, размещены маршруты каждого детского коллектива (по параллелям). Каждый маршрут включает в себя посещение нескольких домиков «мультишных» героев в течение года. Из этих посещений складывается оздоровительная программа на год.

Карта путешествия в «Здровоград»

Сроки	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
1	2	3	4	5
Сентябрь	У Ежика на соревнованиях «Скатертью дорожка»	В лесу с Лосяшем «Смешарики-штурм» (веселая туристическая полоса)		Испытания у Нюши «Веревочный курс»
	С Кар-Карычем на празднике микрорайона «Мариевка»			
	«Веселая семейная эстафета»			
Октябрь	Веселимся у Лосяша «Зоологические забеги»	-	В гостях у Кроша «Большой переполох» (игра «Муравейник»)	-
Ноябрь			Экзамен у Совушки «Спортивная азбука» (презентация видов спорта)	Уроки Пина «Путешествие в Спортландию» (история олимпийского движения)
Декабрь	Чудеса у Бараша «Сказочная эстафета»	На поляне Копатыча «Шуточная Олимпиада» (юмористические спортивные конкурсы)	-	В домике Нюши Эстафета «Семейное хобби»
	В киностудии Пина «Пин-фильм» — конкурс семейных видеороликов о здоровом образе жизни			
Январь	-	В гостях у Бараша «Шоу-бол» (игры с мячом)	-	-
Февраль	В домике Кар-Карыча «Веселая семейка» (семейная эстафета)	-	В домике Нюши Эстафета «Семейное хобби»	Экзамен у Ежика «Один дома» (конкурсы по ОБЖ)
Март	Вместе с Барашем «Зимние забавы с блинами и костром»			

1	2	3	4	5
Апрель	Секреты для мудрой Совуны «Я здоровьем дорожу, я здоровье сберегу» (конкурс буклетов «Секреты семейного здоровья»)			
	Копатыч приглашает на калейдоскоп игр	В домике Ньюши Эстафета «Семейное хобби»	С Пином в бассейне «Водная феерия»	С Пином в бассейне «Водная феерия»
Май	-	-	-	Путешествие с Кар-Карычем «Зов джунглей»
Итоговый праздник «Магический кристалл» Награждение лидеров «Великолепная десятка»				

Формы здоровьесберегающих мероприятий, которые реализуются в Домике каждого «мультяшного» героя

Герой	Мероприятие	Класс	Месяц
1	2	3	4
 <p>Нюша</p>	<ul style="list-style-type: none"> «Веревочный курс» Эстафета семейного хобби 	4 2	В течении года
 <p>Крош</p>	<ul style="list-style-type: none"> «Большой переполох» — игра «Муравейник» «Водная феерия» — игры на воде в бассейне 	1 4	Январь Апрель
 <p>Копатыч</p>	<ul style="list-style-type: none"> «Калейдоскоп игр» — игры народов мира «Шуточная олимпиада» — спортивно-развлекательная игра 	3 1	Апрель Март
 <p>Ежик</p>	<ul style="list-style-type: none"> «Один дома» — конкурсы по ОБЖ «Скатертью дорожка!» — безопасный путь домой 	2 1	Декабрь Сентябрь
 <p>Бараш</p>	<ul style="list-style-type: none"> «Шоу-бол» — игры и конкурсы с мячами «Сказочная эстафета» «Зимние забавы» — спортивный праздник в зимнем лесу 	3 1 3	Октябрь Декабрь Февраль

1	2	3	4
Совунья 	<ul style="list-style-type: none"> • «Спортивная азбука» — презентация видов спорта • «Я здоровьем дорожу, я здоровье сберегу» — конкурс буклетов, плакатов о секретах здоровья 	3 4	Май Ноябрь
Лосяш 	<ul style="list-style-type: none"> • «Смешарики-штурм» — туристическая полоса препятствий • «Зоологические забеги» 	4 2	Май Февраль
Пин 	<ul style="list-style-type: none"> • «Путешествие в Спортландию» — история олимпийского движения • «Пин-фильм» — конкурс видеороликов о здоровом образе жизни 	3 4	Декабрь Январь
Кар-Карыч 	<ul style="list-style-type: none"> • «Веселая семейка» — семейная эстафета • «Зов джунглей» — интеллектуально-спортивная игра 	2 2	Октябрь Апрель

Каждый учебный год заканчивается итоговым общешкольным спортивным праздником «Магический кристалл», где подводятся итоги программы за год, определяются детские коллективы — лидеры программы и «Великолепная десятка» лучших паспортов здоровья отдельных учащихся.

Эффективность программы

В школе проводилось анкетирование участников образовательного процесса по вопросу удовлетворенности работой школы в направлении физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие / В. Ф. Базарный. М.: АРКТИ, 2005. 176 с.
2. Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе: методическое пособие / Г. П. Болонов. М.: ТЦ Сфера, 2005. 128 с.
3. Вакуленко Ю. А. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации / Ю. А. Вакуленко. Волгоград: Учитель, 2007. 106 с.
4. Воробьев В. А. Игровой материал по лыжной подготовке: методические рекомендации / В. А. Воробьев, О. С. Ткач. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2001. 43 с.

5. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. М.: ВАКО, 2004. 152 с.
6. Детская энциклопедия открытий. М.: ООО «Изд-во АСТ», 2004. 413 с.
7. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 136 с.
8. Кузнецов В. С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. 184 с.
9. Левина С. А. Физкультминутки / Левина С. А., С. И. Тукачева. Волгоград: Учитель, 2006. 76 с.
10. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010. 127 с.
11. Мой друг — физкультура: учебник для учащихся 1–4 кл. нач. шк. / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2006. 190 с.
12. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева, М. В. Кузнецова, А. М. Соболев. М.: Айрис-пресс, 2006. 96 с.
13. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. М.: ФиС, 1998. 496 с.
14. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под ред. Н. В. Сократова. М.: ТЦ Сфера, 2005. 224 с.
15. CD «Общая биология».
16. CD «Спорт в школе» за 2005, 2006 года.

Abstract

The article “**Program for 1–4 grade students “Let’s build a Health City!”**” by S. Kochegarova, N. Bystrov, P. Goncharov, S. Levashova, T. Novikova and Y. Tikhomirova contains detailed description of a sports game project “Let’s build a Health City”. The project is designed for children of primary school and is aimed at creation of health-preserving environment, essential for student’s personality development through creations of favorable conditions. Such conditions allow self-expression and self-development of children, and implementation of interactive methods of teaching health.

Отбор юных метателей копья

Характерной особенностью современного спорта является отбор талантливой молодежи, наиболее способной к избранному виду спорта, которая в дальнейшем может показывать результаты мирового уровня, способной переносить большие физические нагрузки и показывать высокие темпы спортивного совершенствования. Проблема отбора остается одной из важнейших проблем современного спорта [1, 2, 3].

В детско-юношеском спорте отбор наиболее одаренных и перспективных спортсменов все еще протекает стихийно, являясь прерогативой интуиции тренера, что иногда приводит к издержкам в результативности тренировочной деятельности и в дальнейшем может привести к отрицательной оценке предыдущей работы тренера [4].

В данной статье поставлена задача — выявить наиболее важные критерии при отборе юных метателей копья.

Ведущими критериями при отборе метателей копья должны быть следующие: физическое развитие (рост, вес, размах рук), физическая подготовленность (уровень развития быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых способностей).

В свое время заслуженный тренер СССР, воспитатель олимпийского чемпиона и мирового рекордсмена Яниса Лусиса В. Э. Маззалитис писал, что «желательно, чтобы копьеметатель обладал высоким ростом и длинными руками. При прочих равных условиях высокорослый с длинными руками копьеметатель будет иметь преимущество». В таблице 1 приведены усредненные значения антропометрических показателей, которые следует учитывать при отборе юных метателей копья.

Таблица 1

Антропометрические показатели, используемые при отборе юных метателей копья

Возраст	Пол	Рост, см	Масса, кг	Размах рук, см
11–12	Юноши	146–150	41–46	150–155
	Девушки	148–151	43–46	157–160
13–14	Юноши	158–163	51–57	163–169
	Девушки	151–155	47–50	162–166
15–16	Юноши	168–178	62–65	179–190
	Девушки	162–168	57–59	180–182

Определенное значение для метателей копья имеет такой антропометрический показатель, как размах рук. У большинства выдающихся представителей этого вида легкой атлетики он значительно (на 8–22 см) превышает длину тела. Специальный математический анализ (детерминирование) показал, что

у копьеметателей мастеров спорта международного класса антропометрические показатели влияют на достижение спортивного результата следующим образом: рост — 18,3 %, масса — 18,9 %, размах рук — 20,6 %. Учитывая эти данные, а также высокую степень генетической обусловленности основных антропометрических признаков, при отборе будущих копьеметателей следует обращать на них серьезное внимание. Вероятно, это следует учитывать в процессе начального отбора юных метателей.

При отборе юных метателей копья кроме физического развития также необходимо учитывать уровень развития ведущих физических качеств, обуславливающий спортивный результат. В спортивной практике при отборе уже долгое время используется сравнительно простое специальное упражнение — метание малого мяча (150–180 г) на дальность с произвольного разбега. Это упражнение в достаточно полной мере характеризует способность человека к метанию и показывают исходный уровень развития скоростно-силовых способностей. Важное значение для будущего метателя копья имеет подвижность верхнего плечевого пояса и грудного отдела позвоночника. Подвижность плечевых суставов можно проверить при помощи обыкновенного теста «выкрут рук», что позволит судить об общей подвижности плечевых суставов (хорошей подвижностью в плечевых суставах будут обладать те новички, у которых минимальная ширина захвата рук не превышает ширину плеч больше, чем на 10–12 см), специфическую подвижность этих суставов можно проверить с помощью отведения рук назад, держа в них палку или копье. Подвижность позвоночника легко проверить с помощью теста «мостик». При этом нужно помнить, что важен не только прогиб в поясничной части, но и угол между плечом и грудной частью: у перспективного новичка этот угол должен превышать 180°.

Для оценки всесторонней физической подготовленности можно использовать следующие контрольные упражнения: бег на 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, бросок набивного мяча снизу вперед, приседания со штангой, взятие штанги на грудь [1, 5, 6].

Таким образом, достижение наивысших спортивных результатов в метании копья немыслимо без специального отбора будущих метателей, учета антропометрических показателей, уровня развития физических качеств.

Литература

1. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 2. С. 51–57.
3. Sozanski H. Dobor i kwalifikacja do sportu / H. Sozanski, W. Zaporozanov. Warszawa, 1997. 144 s.
4. Юшкевич Т. П. Проблема спортивного отбора и прогнозирования двигательных способностей детей на начальных этапах многолетней тренировки / Т. П. Юшкевич, Ю. А. Баранаев // Мир спорта. 2009. № 4. С. 37–41.

5. Благуш П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. М.: Физкультура и спорт, 1982. 166 с.
6. Максименко Г. Н. Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, А. Ф. Полтавский. Киев: Вища школа, 1994. 365 с.

Abstract

The article “**Selection of young flingers**” by *I. Kruglik* and *L. Shirokanova* presents major criteria for selection of young flingers, including anthropometric parameters and level of physical fitness. It also includes description of some exercises that allow determining the level of development of leading physical characteristics.

**Анализ динамики функционального состояния
кардиореспираторной системы и физической
подготовленности у детей 11–13 лет
после применения восстановительной программы у детей
с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости
в условиях оздоровительного лагеря**

Нарушения осанки у детей встречаются достаточно часто. Так, по данным Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Российской Академии наук, у 79,8 % учащихся с первого по десятый класс обнаружены нарушения осанки. Нарушения осанки у детей встречаются: в ясельном возрасте — у 2,1 %; в 4 года — у 15–17 %; в 7 лет — у каждого третьего ребенка. В школьном возрасте процент детей с нарушением осанки продолжает расти [1]. Отмечено, что наибольшее число нарушений осанки зафиксировано у детей среднего школьного возраста, что и обуславливает актуальность настоящего исследования. Ряд авторов отмечает, что у лиц с нарушениями осанки снижены показатели функционального состояния организма и физической подготовленности [2, 3, 4].

С учетом вышеизложенного была поставлена цель исследования — изучить динамику функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности у детей 11–13 лет после применения восстановительной программы у детей с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости в условиях оздоровительного лагеря.

Исследование проводилось в Национальном детском образовательно-оздоровительном центре «Зубренок». Было обследовано 114 подростков в возрасте 11–13 лет. Нами был отобран контингент лиц 11–13 лет с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости.

Для решения поставленной цели применялись следующие методы:

- исследование функционального состояния кардиореспираторной системы, ЖЕЛ (жизненной емкости легких), пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), Генчи (задержка дыхания на выдохе), измерение ЧП (частоты пульса);
- оценка физической подготовленности проводилась при помощи тестов, позволяющих определить уровень развития силовой выносливости (удержание позы «лодочка»; уголок на перекладине).

Изучение функционального состояния кардиореспираторной системы показало, что у девочек контрольной группы (КГ) ЖЕЛ уменьшилась на 2 %, а у девочек экспериментальной группы (ЭГ) ЖЕЛ увеличилась на 3 %. У мальчиков КГ ЖЕЛ уменьшилась на 1 %, а у представителей ЭГ — увеличилась на 3 %.

После применения восстановительной программы у мальчиков КГ результат по пробе Штанге увеличился на 7,5 % а у представителей ЭГ увеличение произошло на 10,4 %. У девочек КГ показатели пробы Штанге увеличились на 1,3 %, у лиц ЭГ — на 12,2 % (рис. 1).

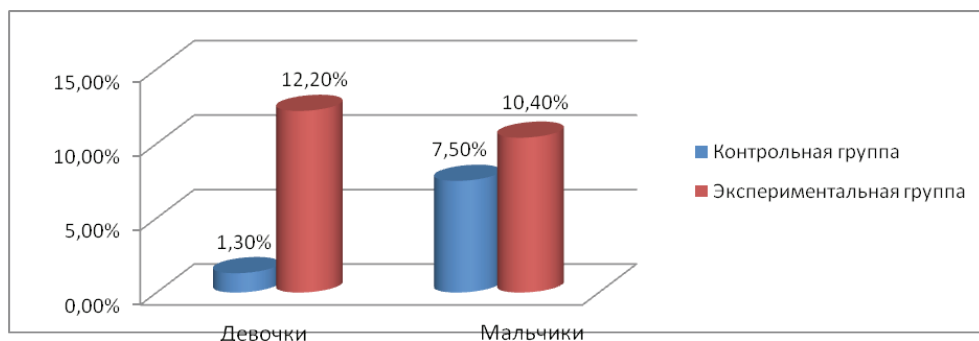


Рис. 1. Динамика показателей пробы Штанге у лиц КГ и ЭГ после применения восстановительной программы

У мальчиков КГ показатели пробы Генчи увеличились на 5,5 %, у лиц ЭГ результат увеличился на 20,7 %. У представительниц КГ результат увеличился на 2 %, у девочек ЭГ изменений не произошло.

В КГ у девочек пульс в покое снизился, что означает положительную динамику на 2,1 %, у девочек ЭГ никаких сдвигов не произошло. У мальчиков КГ пульс в покое снизился на 2,8 %, у мальчиков ЭГ — на 8,9 %.

По результатам исследования силовой выносливости можно отметить:

- Силовая выносливость мышц брюшного пресса в ЭГ увеличилась на 70,7 % у девочек и на 3 % у мальчиков. У девочек КГ отмечалось увеличение силовых возможностей мышц брюшного пресса на 25 %, у мальчиков данной группы изменений не произошло (рис. 2).

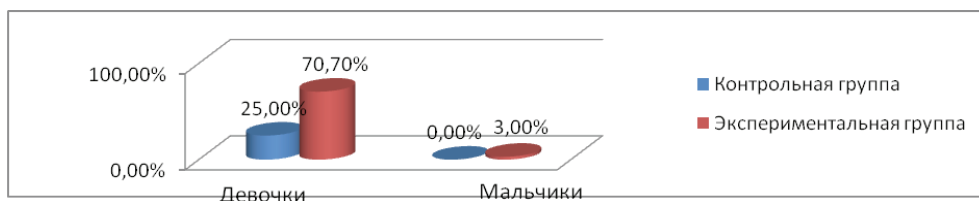


Рис. 2. Динамика показателей силовой выносливости мышц брюшного пресса у лиц КГ и ЭГ после применения восстановительной программы

- Силовая выносливость мышц спины за трехнедельный период применения восстановительной программы увеличилась на 33 % у девочек ЭГ и на 25 % у мальчиков, данные показатели КГ не претерпели изменений.

Таким образом, по результатам исследования влияния восстановительной программы на функциональное состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности можно констатировать:

- значительное улучшение показателей ЖЕЛ, результаты по пробам Штанге и Генчи у лиц ЭГ говорят о том, что в восстановительную программу целенаправленно включались упражнения для развития аэробной выносливости, имеющие прямую зависимость с показателем ЖЕЛ;
- результаты ЧП до исследования соответствовали норме; у лиц как КГ, так и ЭГ они имели тенденцию к снижению, мы можем предположить, что дети за все время исследования полностью адаптировались как к условиям лагеря, так и к выполняемым дозированным нагрузкам [4];
- результаты эмпирического исследования показали значительные приросты силовой выносливости у девочек и мальчиков ЭГ, так как у лиц этих групп применялись целенаправленные упражнения, входящие в восстановительную программу для развития силовой выносливости [5, 6].

Литература

1. *Попова С. Н.* Лечебная физическая культура / С. Н. Попова. 5-е изд., стер. М.: Изд. центр «Академия», 2008. 416 с.
2. *Волгина Л. Н.* Функциональное состояние легочного дыхательного аппарата у детей с нарушениями осанки / Л. Н. Волгина // Медицинские проблемы физической культуры: республиканский межведомственный сборник. Киев, 1990. Вып. 11. С. 45–48.
3. *Дулькина Г. И.* Физические упражнения при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки: учеб.-метод. пособие / Г. И. Дулькина [и др.]; под ред. Е. К. Кулинковича. Минск: БГЭУ, 2008. 125 с.
4. *Круглик И. И.* Особенности физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы детей среднего школьного возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости / И. И. Круглик, Л. В. Пальвинская // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Междунар. научно-практической конференции молодых ученых, Минск, 21 апр. 2011 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.].
5. *Круглик И. И.* Гибкость и статическая выносливость как компоненты правильной осанки / И. И. Круглик, Л. И. Широконова // Материалы республиканской научной конференции студентов и аспирантов высших учебных заведений Республики Беларусь «НИРС — 2011»: сборник тезисов докладов. Минск, 2011. С. 408.
6. *Круглик И. И.* Эффективность программы лечебной физической культуры для детей с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости в условиях оздоровительного лагеря / И. И. Круглик, Л. В. Пальвинская, Л. И. Широконова // Мир спорта. 2011. № 4 (45). С. 52–57.

Abstract

The article “Analysis of dynamics of functional state of cardio-respiratory system and physical fitness among children of age 11–13 after implementation

of a recovery program for children with postural disorder in saggital plane in a recreational camp” by *I. Kruglik, L. Palvinskaya* and *L. Shirokanova* presents analysis of a research results. The research studied functional state of cardio-respiratory system and physical fitness among children of age 11–13 after implementation of a recovery program for children with postural disorder in saggital plane in the National Children Educational and Recreational Center “Zubrenok” (the Republic of Belarus).

Новый образовательный стандарт в системе физической культуры: особенности и предложения реализации

Главная задача инноваций в образовании. Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни российского общества, привели к активной модернизации и реформированию системы образования. Это и внедрение ИКТ, ЕГЭ, обсуждение проекта нового федерального закона «Об образовании в РФ» и утверждение федеральных государственных образовательных стандартов III поколения (ФГОС-3) для начального, общего и высшего профессионального образования.

Главной задачей всех этих инноваций является формирование новых требований не только к улучшению качества образования, но и к сохранению и укреплению здоровья обучающихся, неразрывно с этим качеством связанных. Ведь здоровье молодого поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и успешность развития государства. Новый стандарт характеризует совокупность обязательных требований к образованности и физической подготовке обучающихся, учитывает их интересы, потребности, мотивацию, ценностные ориентиры.

Особая роль физической культуры в обучении и воспитании учащихся. Переход на новые стандарты проводится в сжатые сроки и требует уже сегодня наметить первоочередные шаги и пути их реализации в основных образовательных программах (ООП) изучаемых дисциплин. Одной из них, которая должна подвергнуться радикальным инновациям, является физическая культура (ФК), отвечающая за гармоничное развитие человека и приобщение его к здоровому образу жизни. ФК и спорт на всех этапах развития общества рассматривались как действенное средство сохранения и укрепления здоровья детей. Отметим негативные тенденции, существующие в обществе, и позитивные причины, позволяющие отдать приоритет этому предмету. Тревожная статистика здоровья молодого поколения сохраняет последние десятилетия негативную тенденцию. Об этом свидетельствуют выступления ведущих российских ученых (В. К. Бальсевич, М. М. Безруких, А. А. Баранов, В. Ф. Базарный) и общественных деятелей (И. К. Роднина, С. М. Миронов, А. А. Коробейников). Образование становится фактором риска для здоровья многомиллионной армии детей и подростков, составляющих самую слабую часть населения. Положение усугубляет недостаточная двигательная активность детей, являющаяся следствием широкого внедрения компьютеризации, информатизации, интернетизации, интерактивного обучения и ведущая к развитию таких неинфекционных заболеваний, как гиподинамия и гипокинезия.

Особая значимость предмета ФК заключается в том, что только гармонично развитая в физическом и умственном отношении личность может стать в будущем работоспособным и конкурентоспособным специалистом, востребованным обществом и государством. Физическое состояние учащихся и их здоровье — важнейшие составляющие в оценке качества предоставляемых потребителю образовательных услуг.

Отличительные особенности ФГОС-3, комментарии и предложения по его реализации

1. Стандарт дает вузам право свободного самоопределения в выборе приоритетных программ для своего развития и оценок их усвоения, вменяет в обязанность обеспечение гарантии качества подготовки конкурентоспособных и компетентных специалистов.

Наш технический университет, наряду со статусом национального исследовательского, сосредоточил свои финансовые ресурсы в том числе на создании современной материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом (ФК и С). Много уже сделано. На кафедре ФК и С начал функционировать культурно-спортивный комплекс КАИ «ОЛИМП» с универсальным спортивным залом, стадионом и бассейном. Созданы комфортные условия не только для студентов и преподавателей, но и для детей, занимающихся в ДЮСШ, общеобразовательных школах, а также для взрослого населения. Научная работа кафедры направлена на совершенствование учебных программ, разработку для всех этих категорий новых методик и технологий, оценивающих эффективность физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий [1, 2]. Основа преобразований — деятельностный подход к физическому воспитанию.

2. Стандарт изменяет парадигму образования с традиционной на личностную, практико-ориентированную, компетентностную. Учащийся должен демонстрировать не столько знания, сколько умение их применять и превращать в инструмент действия. Применительно к предмету ФК это значит овладение специальными физическими упражнениями, развивающими различные физические качества, необходимые для обеспечения активной и безопасной жизнедеятельности человека.

Физическая культура представлена в новом стандарте самостоятельным обязательным разделом, входящим в учебные программы всех уровней образования (дошкольное, школьное, вузовское). Она связана со здоровьем и безопасностью, которые важны при изучении любого предмета, и является необходимым условием гармоничного развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

В школах введен дополнительный час занятий физическими упражнениями. В вузовской программе предмета ФК, реализуемой в объеме 400 часов, 360 часов отводится практическим занятиям.

3. Стандарт предусматривает четкое изложение в образовательной программе формулировок не только цели, но и конечных результатов обучения. К одному из важных практико-ориентированных конечных результатов,

оценивающих эффективность учебных достижений по предмету ФК, следует отнести динамику показателей здоровья, учитывающих соответствие половозрастным нормативам, установленным медицинской наукой и учебной программой. В теоретическом плане необходимым условием освоения предмета ФК является усиление его образовательной направленности. Она может быть выражена через овладение компетенциями в познании возможностей собственного организма по общеизвестным и доступным тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также при системном использовании для этого информационно-коммуникативных и информационно-диагностических компьютерных технологий. Это позволит определить индивидуальную траекторию развития учащегося и предусмотреть в учебном процессе меры по ее совершенствованию (обучение самодиагностике и прогнозированию результатов).

4. Важным элементом ООП по предмету ФК является использование результатов мониторинговых исследований при оценке эффективности образовательной и здоровьесориентированной деятельности учебных заведений. Научно-педагогические основы охраны здоровья построены на мониторинговых исследованиях важнейших показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Мониторинг необходим для того, чтобы система образования понимала и могла доказать, что учебные достижения действительно способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся. Он нужен и для определения эффективности любых инноваций и инвестиций, внедряемых в учебный процесс, оздоровительных и образовательных программ, и для принятия на основе его результатов научно-обоснованных управленческих решений. Наступает время, когда по-настоящему хорошее образовательное учреждение уже не определяется имеющимися у него ресурсами: кадровым, материально-техническим, методическим, информационным и другими, обеспечивающими качественную организацию учебного процесса. Об эффективности системы руководства и управления образованием с целью повышения его качества свидетельствует мониторинг измеряемых количественных и качественных характеристик. Это делает систему образования прозрачной и открытой для организации общественно-государственного управления развитием каждого конкретного образовательного учреждения и положено в основу построения региональной (татарстанской) системы оценки качества образования.

Результаты внедрения НИР, выполненных по гранту Министерства образования и науки РФ в 2009–2011 годах.

В докладе продемонстрированы результаты тестирования более 200 тысяч школьников из 27 муниципальных районов Республики Татарстан. Цель таких открытых мониторингов — воздействие на физическое состояние школьников путем адресной коррекции. Возможности дальнейшего совершенствования методики и технологии в оценке рейтинга достижений уровня ФП учащимися будут показаны не только для каждой школы, но и для всего района.

Также будет представлена предлагаемая модель оценки качества образования, принципы ее построения и использования.

Выводы. Объединение преподавателей, их знаний и накопленного ими практического опыта [3–7] послужит формированию новой ООП предмета ФК, соответствующей требованиям ФГОС-3. Такая программа должна быть способна остановить негативную тенденцию в состоянии здоровья учащихся. Результаты освоения программы, созданные для нее условия реализации позволят на протяжении всех лет учебы отслеживать в мониторинге динамику комплекса показателей здоровья и уровня знаний, тем самым обеспечат наблюдение за личностным и профессиональным развитием молодежи, приведут к появлению у нее осознанных мотивов и потребностей в занятиях ФК, ответственности за построение и совершенствование гармонично развитой личности и за сохранение собственного здоровья. Фактические измерения, расчеты и оценочные операции, их программное обеспечение необходимы для организации оперативного, научно-обоснованного общественно-государственного управления инновационным развитием любого образовательного учреждения.

Литература

1. Ланда Б. Х. Методика физического развития и физической подготовленности учащихся: учебное пособие / Б. Х. Ланда. М.: Изд-во «Советский спорт», 2011. 348 с.
2. Ланда Б. Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся: учебно-методическое издание / Б. Х. Ланда. М.: Изд. Дом «Первое сентября», 2009. 140 с.
3. Ланда Б. Х. Проект «Мониторинг показателей физического развития и физической подготовленности в охране здоровья обучающихся и оценке качества образования» // Материалы V Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье» / Б. Х. Ланда. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. С. 22.
4. Ланда Б. Х. Технология комплексного мониторинга в оценке образовательных достижений: разработка и внедрение // Международная научно-методическая конференция «Новые образовательные технологии в вузе»: сборник материалов / Б. Х. Ланда. Екатеринбург: УрФУ, 2012. С. 97.
5. Ланда Б. Х. Мониторинговые исследования в охране здоровья обучающихся и оценке физической активности: методика, технология, инструментарий / Б. Х. Ланда // Современные научные достижения. Прага, 2012. Т. 14. С. 102.
6. Ланда Б. Х. Мониторинг состояния здоровья обучающихся как организационно-педагогическая проблема / Б. Х. Ланда // Стандарты и мониторинг в образовании. 2012. № 2. С. 22.
7. Ланда Б. Х. Ценить здоровье тех, кто идет нам на смену / Б. Х. Ланда // Стандарты и качество. 2012. № 1. С. 83.

Abstract

The article “**New educational standard in the system of physical culture: peculiarities and recommendations**” by *B. Landa* underlines the role of physical culture in education, it contains comments on distinctive features of FSES-3, comments and recommendations for implementation. Special attention is paid to the role of monitoring in evaluation of effectiveness of educational and health-related activity of educational institutions.

Использование универсальных блок-заданий как вариант повышения эффективности образовательного процесса

Стремление повысить эффективность урока по физическому воспитанию остается актуальным со времен создания отечественной школы и по настоящее время. Несмотря на все возрастающий административный ресурс, успех в практическом направлении отрасли зависит прежде всего от педагога, его знаний, опыта, понимания проблемы и собственной актуализации в педагогическом пространстве. Систематическое самообразование, участие в курсах, конференциях, семинарах по обмену опытом и постоянная практическая педагогическая деятельность способствует накоплению потенциала учителя.

В свою очередь хочу поделиться своим опытом работы. В его основе лежит применение на уроках блок-заданий, которые представляют собой модули по различным разделам программы. Такая технология разработана на основе собственных частных методик и применяется уже около 10 лет. Жизнеспособность такого подхода и его результативность подтверждаются высокими и стабильными результатами учащихся нашего учебного заведения. За это время учебные группы лицея в составе 15–17 человек пять раз становились победителями городского и лауреатами Всероссийского смотров-конкурсов по физической подготовленности. Отдельные учащиеся становились победителями в личном зачете. Причем всю базовую подготовку по силовой гимнастике и легкой атлетике они получили занимаясь по подобным программам.

Приведу пример одного из таких блок-заданий, в основе которого лежит бег в умеренном темпе в аэробном режиме. Его организационная форма несколько напоминает повторно-интервальный метод циклических видов, но отличается другими задачами, адаптацией к условиям урочной формы занятия и большим разбросом в уровне подготовленности контингента. Универсальность заключается в том, что, помимо решения оздоровительно-развивающих (тренировочных) задач, упражнение дает возможность достаточно объективно оценить проделанную учащимися работу.

Расчеты режима бега достаточно просты. Например, в стандартном игровом зале 24 × 12 м длина овальной траектории бега по периметру равна 50 метрам. Скорость бега составляет 2,8–3,0 м/сек, что соответствует времени пробегания одного круга за 17–18 сек. Такой темп позволяет довольно долго бежать при балансе запроса и потребления кислорода, которому соответствует ЧСС до 160 ударов в минуту, и достичь энерготрат 6–7 ккал/мин, что является необходимым условием для достижения оздоровительного эффекта.

В базовом виде блок-задание состоит из трех пробежек по 4–5 мин каждая с отдыхом между ними 1,5 мин в виде спокойной ходьбы. Бег осуществляется

в колонне по одному без обгона друг друга, даже если темп для кого-то из учащихся покажется сначала слишком легким. Особая роль отводится направляющему. Для этого учитель выбирает подготовленного, с хорошим чувством ритма ученика и на первых кругах корректирует время пробегания (17–18 сек). В дальнейшем занимающимся становится проще поддерживать заданную скорость, поскольку подобный темп достаточно быстро запоминается.

Смысл интервалов с ходьбой заключается в частичном восстановлении пульса до 120–130 ударов в минуту для страховки и профилактики перенапряжения слабоподготовленных занимающихся. Создание благоприятных условий для них вовсе не означает, что остальные получают недостаточную нагрузку. Ее дозирование в сторону увеличения осуществляется в конце второй и третьей пробежки. По сигналу учителя сильные ученики ускоряют бег до 12–14 сек на круг. Такое ускорение дает возможность избежать некоторой монотонности, расширяет ресурс кардиореспираторной системы и формирует привычку «набегать» на финиш. Учащиеся, особенно юноши, с готовностью выполняют это, и, несмотря на повышение ЧСС в результате ускорения до 180 ударов в мин, общая физиологическая картина воздействия не искажается. Малоподготовленные и с обратимыми заболеваниями учащиеся (подготовительная медицинская группа) в это время отшагивают внутрь зала и переходят на ходьбу. По истечении интервала, предназначенного для восстановления, ученик, ориентируясь на свое состояние, принимает решение начинать ему следующую пробежку или нет. В этом тоже заключена универсальность задания. Рекомендую преподавателю все-таки подстраховаться от аномалий и измерить пульс после первой пробежки (пульс измеряется за 6 сек и умножается на 10). Впоследствии эту операцию, зная реакцию учеников на нагрузку, можно применять лишь эпизодически. Важно, чтобы начало очередной пробежки было для всех одновременным.

Учащиеся, выполнившие все три пробежки, получают оценку «5», две пробежки — «4», одну — «3». По ходу упражнения учитель, контролируя группу, находится как бы «в тени» и в то же время владеет стратегической инициативой. Отмечается хорошая переносимость упражнения, его параметры заданы так, что подавляющее большинство занимающихся оказываются в состоянии освоить две, а то и три пробежки. Вполне допустимо, если, пропустив второй, ученик или ученица решает пробежать третий отрезок дистанции. Это можно также поощрить оценкой «4» для стимулирования к дальнейшему совершенствованию.

Таким образом, представленное блок-задание принимает вид оперативно управляемого технологичного гибкого модуля, содержащего не только оздоровительно-развивающий потенциал, но и дающего возможность оценить учащихся по объему и качеству выполненной работы. Акцент педагогических воздействий направлен на управление процессом с помощью простой и осознанной занимающимися организационной структуры, которая помогает сбалансировать тренирующее и воспитательное воздействие. В этом смысле такое «задание» имеет ряд преимуществ перед распространенным 6-минутным

тестом (аналог 12-минутного теста Купера), рекомендованным для оценки выносливости Министерством образования РФ (инструкция от 31.10.2003). Подчеркну, что порядок и самодисциплина каждого ученика являются здесь ведущим звеном процесса, что может добавить бонусов к оценке. И если вернуться к началу, то при проведении предварительного инструктажа необходимо отметить важность соблюдения перечисленных правил выполнения данного блок-задания занимающимися, кратко и доходчиво объяснить ценность упражнения с медико-биологических позиций, напомнить, на что надо обратить внимание при самоконтроле, а также пояснить критерии выставления оценок. Именно рабочая дисциплинированность позволяет учащимся проникнуться духом самостоятельности. Блок-задание органично вписывается как структурная единица в план урока в любую его часть. Применять его следует систематически, причем не только в рамках раздела «легкая атлетика», но и в других разделах программы.

Подобные универсальные блоки-задания разработаны и внедрены также по технической и специальной физической подготовленности в спортивных играх в специализированных подготовительных частях урока.

Литература

1. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования урока физической культуры в школе / И. П. Залетаев. М.: ФиС, 2005.
2. Методические рекомендации по физическому воспитанию. М.: Высш. шк., 1988. Вып. 6.
3. «Об оценивании и аттестации учащихся СМГ по физической культуре»: инструкции Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. 13–15 263/123.
4. Примерная программа для системы дополнительного образования детей / В. Г. Никитушкин, В. Г. Бауэр. М.: Сов. Спорт, 2003.
5. Теория и практика физической культуры. 2007. № 4.

Abstract

The article “**Usage of general cluster-tasks as a tool for increasing efficiency of educational process**” by *I. Levintov* describes an example of a cluster-task developed by the author. The basic task there is running at a moderate speed in aerobic regime.

Современная лапта — для современной молодежи

Любая традиция может существовать (возродиться) только в том случае, если она применима к современным условиям.

Современная лапта азартна, зрелищна, требует развития многих физических качеств — и в этом не уступает ныне распространенным играм, а то и превосходит их. Для лапты не нужно дорогостоящее оборудование. Она доступна для мальчиков и девочек разного возраста. Очень важно, что лапта имеет военно-прикладное значение. Она требует проявления смелости; развивает и совершенствует многие качества и навыки, необходимые в боевых условиях: глазомер, умение наносить удары, метать на дальность и в цель, уворачиваться, падать, действовать быстро и точно в условиях ограниченного времени, ориентироваться в пространстве при перемещениях, распределять силы, взаимодействовать с партнерами. Игра в лапту — отличная форма подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах, что делает ее актуальной во все времена.

Речь идет об одном из вариантов современной лапты, который великолепно приспособлен к условиям проведения уроков физической культуры в современной школе и на занятиях по физической подготовке в Вооруженных Силах России. Он многократно опробован в разных условиях и хорошо себя зарекомендовал.

Лапта — старинная игра. По некоторым данным, лапта была известна уже в X веке, хотя могла появиться и раньше. Долгие годы она была довольно широко распространена на территории нашей страны.

При всем при этом, когда, будучи студентом (в начале 80-х), я начал интересоваться лаптой, мне практически не удалось найти литературных источников, рассказывающих о лапте. Да и те, что были, на 90 процентов состояли из высказываний А. И. Куприна о лапте. Кроме того, было громадное количество людей, которые только что-то слышали о лапте, но сами в нее никогда не играли и даже не видели, как играют. Информация была настолько скудна, что мне пришлось начинать с самого начала. Пришлось по крупицам собирать письменную и устную информацию о лапте, изучать ее и обобщать.

В итоге на основе моего личного спортивного опыта, знаний по русской истории и имеющейся информации о лапте были созданы правила, приспособленные к современным условиям, учитывающие недостатки прошлых правил и взявшие из них все лучшее. Вместе с тем впервые удалось воссоздать историческую картину: чем на самом деле являлась лапта.

Правила позволяют играть на улице и в спортивном зале, в том числе и школьном. Запрещение бегать с мячом в руках делает игру поистине командной и увеличивает нагрузку, способствует развитию чувства коллективизма, навыка работы в команде. Данный вариант игры в лапту многократно

опробован (с 1993 года) в воинских подразделениях, военных училищах и гражданских учебных заведениях. Он всегда получал высокую оценку играющих. Разработана программа для школ и изданы соответствующие книги. Все, кто начинает использовать лапту в тренировочных занятиях, значительно улучшают свои показатели.

В нашей гимназии давно и успешно используется лапта как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

В настоящее время опыт нашей гимназии используется в разных регионах России и ближнем зарубежье.

Предложенный вариант лапты коренным образом отличается от всех ныне существующих (русской лапты, мини-лапты и других, созданных на основе правил, разработанных обществом «Урожай» в 1957 году, а также правил, предложенных Федерацией бейсбола, софтбола и русской лапты в начале 90-х годов). Различия между ними настолько же сильны, как между борьбой классической и борьбой самбо.

В данный вариант внесены **3 принципиальных изменения**, которые существенным образом меняют игру.

1. При игре в поле, нельзя перемещаться (ходить и бегать) с мячом в руках. В результате **игра стала истинно командной**. Один игрок в поле ничего не сможет сделать. Успех зависит только от согласованности командных действий, от взаимодействия и взаимопонимания игроков. Поэтому в данной игре может победить только настоящая команда. Единоличники всегда остаются в проигрыше. Кроме того, данный пункт существенно увеличивает нагрузку на всех игроков (поля и города). Дело в том, что у игроков города появляется больше шансов «проскочить», а значит, они начинают чаще совершать перебежки.
2. При ударе битой, игрок сам себе подбрасывает мяч. В результате увеличилась безопасность игроков и возросла точность ударов по мячу. Все это привело к увеличению количества перебежек и соответственно к увеличению нагрузок во время игры.
3. Перебежки прекращаются, как только мяч выбрасывают в город. Этот момент сокращает периоды простоя и ускоряет игру.

В результате внесенных изменений игра стала интересней, зрелищней, безопасней и значительно увеличилась физическая нагрузка на игроков. Все это очень важно для современной школы.

Здесь никого не надо заставлять бегать. Все многократно бегают сами. Кроме того, постоянное чувство опасности у перебегающих игроков добавляет в игру «экстрим» и очень нравится школьникам.

Запрещение перемещаться с мячом в руках заставляет школьников выполнять большее количество передач (бросков мяча), а следовательно, учит хорошо метать и развивает ловкость.

Из-за большой физической нагрузки общая продолжительность игры в 3 раза меньше, чем в других вариантах. В данном случае играют два тайма по 10–15 минут по сравнению с двумя таймами по 35–45 минут

в других вариантах. Другими словами, школьники получают хорошую нагрузку за меньшее время, что немаловажно, так как продолжительность урока всего 40–45 минут.

Положительные эмоции во время игры позволяют детям переносить более высокие нагрузки на занятиях и быстрее восстанавливать силы в период отдыха (после занятий).



Игра проводится не теннисным, а похожим на него мячом, имеющим красно-желтую окраску и более мягким.

В игре используется одна бита всеми игроками обеих команд. В то время как в других вариантах лапты каждая команда играет только своими битам; причем зачастую имеет несколько бит, а иногда и каждый игрок — свою биту. В условиях школы это не рационально, кроме того, команды будут играть в неравных условиях, что не безопасно, так как размер биты влияет на силу удара.

Данные правила позволяют успешно проводить игру как в зале, так и на улице. Причем для этого не надо менять правила игры. Если учесть, что в большинстве регионов России 7 учебных месяцев из 9 школьники проводят в зале, то полноценная возможность играть в зале имеет большое значение.

В настоящее время для обучения школьников игре в лапту сделано следующее:

1. Разработаны четкие современные правила игры.
2. Разработана методика обучения школьников игре в лапту на уроках физкультуры.
3. Разработана программа для учащихся с 1-го по 11-й класс.
4. Разработано большое количество подвижных игр, которые помогают обучению лапте и делают его интересным (книга «Подвижные игры для детей»).
5. Выпущены 4 книги и 22 методические публикации по лапте.

Краткое содержание правил игры в лапту

По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

Команда города (бьющие или перебегающие) располагается в зоне очереди. Один игрок выходит в зону бьющего, подбрасывает мяч и бьет по нему битой. При удачном ударе (мяч попал в поле или в кон) игрок бежит (оставив биту в городе) через поле на кон. Он может там остаться до удара следующего

игрока или вернуться обратно в город. Игрок, вернувшийся в город из кона, зарабатывает одно очко своей команде и право на еще один удар.

Бегущим игрокам не разрешается: касаться мяча; выходить за боковые линии поля; возвращаться в город, не побывав на кону; выбежав в поле из кона, возвращаться обратно на кон.

Если игрок отказался от перебежки или сделал неудачный удар, он переходит в пригород (зону бегущих) и после удачного удара следующего игрока тоже может бежать. Перебежка через поле может начинаться с момента удара по мячу и до момента выбрасывания мяча в город (момент замаха) игроком поля.

Команда поля (водящие) располагается в поле. Игроки имеют право выходить за пределы поля, но не могут заходить в город. Водящие стараются на лету поймать мяч после удара бьющего. Если им это удастся, команды меняются местами. Ловить мяч можно только с помощью кистей рук, его необходимо унести в город, не коснувшись им игрового поля.

Если поймать мяч с лёта не удалось, водящие как можно быстрее стараются его подобрать и осалить перебегающих. Мяч можно передавать друг другу любое количество раз. Перемещаться с мячом в руках нельзя, а без мяча можно. Водящие не имеют права касаться перебегающих и мешать им совершать перебежку.

Борьба за город. Если перебегающего осалили (мячом), начинается борьба за город. В этот момент команды меняются ролями. Поэтому бывшие водящие, став игроками города, стараются быстрее убежать в город (занять его). Бывшие перебегающие, став водящими, выбегают в поле, подбирают мяч и стараются осалить убегающих в город. Если им это удастся, команды опять меняются ролями. Так происходит до тех пор, пока одна из команд не убежит в город в полном составе или мяч не улетит в город (в поле его возвращать нельзя). Заняв город, вся команда располагается в зоне очередности и начинает игру в городе.

Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Abstract

The article “**Modern lapta for modern youth**” by V. Lepyoshkin describes a way to play modern lapta, developed by the author himself. It allows playing the game both indoors and outdoors. Besides, it outlines major lapta rules.

Актуальные вопросы преподавания физической культуры в учреждениях общего образования

Социальные и экономические изменения современного общества не могли не отразиться на системе образования вообще и на физическом воспитании в частности. Усиление гуманистической направленности образования, поиски методов обучения с целью более эффективного формирования личности каждого обучающегося являются важными отличительными чертами современных педагогов. Существенная роль в развитии личности принадлежит физическому воспитанию [5].

В настоящее время физической культурой и спортом в стране регулярно занимаются 8–10 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %. Актуальной остается проблема низкой физической активности и слабого физического развития обучающихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения [1].

Увеличивается число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, к 2010 году их стало 1 млн 300 тыс., что на 24 % больше, чем в 2000 году. Распространенность низкой физической активности среди школьников достигла 80 %. Сегодня количество больных детей и детей с отклонениями в развитии становится все больше, а методик для их физического воспитания все меньше. Абсолютно здоровые дети и обучающиеся, имеющие небольшие отклонения в здоровье, занимаются физической культурой вместе — учителя не делают между ними разницы, хотя на самом деле эта разница есть, и такое отношение к детям здоровья им не прибавляет.

В настоящее время объективная необходимость в физкультурно-оздоровительной деятельности образовательных учреждений продолжает возрастать. Особенно злободневной эту проблему делают такие причины, как растущая гиподинамия, малоподвижный образ жизни, распространение алкоголизма, курения, наркомании, и многие другие причины, ухудшающие здоровье детей и подростков. Проблемы физического и духовного воспитания здорового молодого поколения, организации свободного времени молодежи, формирования ценности здорового образа жизни и создания доступных условий для активного отдыха в наше время становятся все более актуальными. Многое в решении этих проблем связано с развитием физической культуры и спорта и ставит задачу модернизации урока физической культуры [5].

На самом деле требуется радикальная перестройка преподавания урока физической культуры. Но у нас общество к физической культуре в целом неправильно настроено. Сообщение о том, что физическая культура будет обязательным предметом, вызвало огромный резонанс. Люди рассуждают так: пусть дети будут компьютерными гениями, а то, что они к 25 годам накопят

хронические формы болезней, не важно. Зато гении! Это абсолютно неправильно. Эйнштейном можешь ты не быть, но здоровым быть обязан. Уроки физической культуры и вообще общеобразовательное учреждение должны воспитать в человеке правильное отношение к своему здоровью, телу, мотивацию занятий физическими упражнениями и выработать навыки в любых условиях поддерживать физическую активность.

Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на состояние здоровья и психику обучающихся. Все это обуславливает необходимость в основательном переосмыслении развития физической культуры. Социальным заказом в этой сфере является оздоровление, формирование здорового образа жизни, разностороннее физическое и связанное с ним развитие обучающихся средствами физической культуры. Необходимо по-новому взглянуть на вопросы преподавания урока физической культуры в его нынешнем виде. Слабая спортивная материальная база школ также не способствует мотивации обучающихся к занятиям физической культуры [7].

Вместо классических двух академических часов (то есть двух уроков) в неделю вводится трехчасовая система преподавания физической культуры. При этом занятия станут обязательными для всех обучающихся, включая тех, у кого есть медицинские справки, дающие освобождение от выполнения упражнений. Подчеркивается, что освобождение от физической культуры — это в принципе понятие несуществующее, поскольку совсем исключить из учебной программы обучающегося какой-либо предмет нельзя. Исходя из этого, преподавание физической культуры для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, должно включать занятия физической культурой со снижением физической нагрузки, теоретическое знакомство с физической культурой. Три урока физической культуры в неделю вводятся на основании мнения, что данный предмет позволяет обучающимся несколько отвлечься от рутинного обучения за партами, расслабить ум, сменить характер деятельности, что должно положительно сказываться на результатах и эффективности учебного процесса в целом. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании обучающихся, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровье и психику обучающихся. Свообразие содержания и средств обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и обучающихся специфичны. Все это обуславливает необходимость в основательном переосмыслении процедуры адаптации общих закономерностей обучения к особенностям предмета и разработке специфических принципов, методов, форм, составляющих основы дидактики данной дисциплины [3].

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Надо отметить, что, несмотря на свое большое самостоятельное значение, активизация психических процессов не входит в число задач, которые выдвигаются различными теориями физического воспитания. А ведь она особенно важна для уроков физической культуры в образовательном учреждении, где часто у обучающихся наблюдается умственное переутомление. Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы обучающихся к активному функционированию на последующих уроках являются, безусловно, первоочередной задачей.

Такова общая закономерность влияния занятий физическими упражнениями на активизацию умственной деятельности учащихся. Однако имеется ряд данных, свидетельствующих о том, что достижение такого положительного влияния требует дифференцированного использования физических упражнений, различающихся по виду и длительности выполнения, а также учета индивидуально-типологических особенностей и степени физической подготовленности обучающихся.

Актуальные вопросы преподавания физической культуры пытались и пытаются решить многие ученые, педагоги, руководители самых различных рангов. В теории и на практике активно разрабатывались вопросы дифференциации, индивидуализации и профилизации обучения, интеграции содержания образования, внедрялась идея гуманизации [6]. Одной из основных задач физической культуры в настоящее время является проведение работы по формированию ценностных ориентиров на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, по формированию потребностей и мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Проблема потребностей и интересов отличается чрезвычайной важностью в связи с тем, что они являются исходными детерминантами любого вида деятельности. Эта проблема изучается многими науками о человеке и активно разрабатывается с позиций философии, психологии, педагогики, социологии, экономики и других общественных наук.

Литература

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1.
2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В. К. Бальсевич // Вопросы философии. 1981. № 8.

3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. М.: АПК и ПРО, 2002. 24 с.
4. Короткова Е. А. Дифференцированное физкультурное образование школьников: монография / Е. А. Короткова. Тюмень: ТюмГУ, 2000. 183 с.
5. Кузин В. В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России / В. В. Кузин // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 9. С. 55–57.
6. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 5–8.
7. Сазончик Т. С. Коррекция низкой физической активности человека как проблема адаптивной физической культуры / Т. С. Сазончик // Культурологические проблемы дошкольного образования в поликультурном регионе: сб. науч. ст.: по материалам Всерос. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2010. С. 86–90.

Abstract

The article “**Burning issues of teaching Physical Education in institutions of general education**” by *O. Malakhaeva* reviews major challenges for teachers of Physical Education concerning promotion of values of physical and spiritual development, healthy lifestyle, forming of needs and motives for regular physical activity. Special attention is paid to usage of physical exercise for activation of psychological processes.

Физическая подготовленность в спортивном пейнтболе

Пейнтбол — вид спорта, который бурно развивается во всем мире, в том числе и в Российской Федерации. Количество детей и молодежи, занимающихся этим видом спорта, неукоснительно возрастает. Удачное выступление российских пейнтболистов на международной арене стимулирует возникновение новых пейнтбольных клубов и секций. В 2006 и 2009 годах профессиональная команда «Русский легион» выиграл Кубок мира по данному виду спорта.

Но, несмотря на успех на мировой арене, в России на данный момент еще нет сложившейся определенной системы физической подготовки пейнтболистов. Принимая участие в международных чемпионатах, российские игроки имеют определенный авторитет, однако пейнтболисты нашей страны зачастую уступают соперникам в решающих встречах. Одной из причин этого, несомненно, является недостаточный уровень физической подготовленности спортсменов [1].

В связи с созданием условий для повышения развития массовости пейнтбола в России и перспектив перехода на профессиональный уровень, появилась необходимость в разработке научно-методологических основ физической подготовленности пейнтболистов.

Следует отметить, что недостаточность учебно-методического и программного материала о пейнтболе значительно снижает эффективность работы специалистов, педагогов и тренеров, приводит к хаотичному, бесплановому использованию средств пейнтбола и, как следствие, к нерегулируемости процесса обучения, воспитания и подготовки спортсменов.

В свою очередь, достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система физической подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую ступень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям [3].

Таким образом, для осуществления эффективной соревновательной деятельности, наряду с высоким уровнем технико-тактического мастерства, игрокам необходим и не менее высокий уровень развития двигательных способностей, обеспечивающих надежность проявления технических и тактических действий в условиях тренировки и соревнований.

Именно поэтому повышение эффективности процесса физической подготовки спортсменов является одной из актуальных проблем, которая особо остро стоит в спортивном пейнтболе.

Основные тенденции развития спортивного пейнтбола (повышение объема и интенсивности соревновательной деятельности, увеличение огневых

контактов, повышение скорости выполнения игровых операций) предъявляют повышенные требования к физической подготовке спортсмена. Это свидетельствует о большой значимости подготовки для формирования пейнтболиста высокой квалификации на современном этапе развития спортивного пейнтбола.

Поэтому перед нами стояла задача разработать тренировочную программу, которая даст возможность повысить эффективность процесса подготовки спортсменов, позволит оптимизировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также обеспечит наилучшую ступень готовности к соревновательной деятельности.

Тренировочная программа, которую мы предложили для подготовки пейнтболистов, направлена на повышение анаэробного потенциала спортсмена, так как анаэробная работа и тренировка в данном режиме являются главенствующими в данном виде спорта [2].

Для определения уровня развития основных двигательных способностей (скоростно-силовых, скоростных, силовых) в нашей работе использовались следующие тесты — это поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, подтягивания, бег на 20 метров.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шейю, локти разведены в стороны. Тестируемый поднимает верхнюю часть корпуса, после чего опускается в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Фиксируется максимальное количество раз за 1 минуту каждого тестируемого.

Подтягивания. Тестируемый берется за перекладину прямым хватом, ладони вперед, сантиметров на 10 шире плеч. Руки и верх туловища полностью растянуты. Исходное положение достигнуто. Подтягивается, пока грудь не окажется на уровне перекладины или немного выше. После чего принимает исходное положение. Фиксируется общее количество таких подтягиваний каждого тестируемого.

Бег на 20 метров. Фиксируется время пробегания этих дистанций, т. е. определяется максимальная скорость в беге. В 2–3 м от линии бега, по одну и другую стороны от нее на линии старта и финиша устанавливаются по две стойки. Помощник тренера стоит на линии старта в 2–3 м от стойки. Тренер — на линии финиша также в 2–3 м от стойки. По готовности тестируемого, помощник дает следующие последовательные команды: «На старт», «Внимание», «Марш» — и делает отмашку, по которой тренер включает секундомер, в момент же вбегания испытуемого в финишный створ он выключает секундомер.

Стойки устанавливаются для того, чтобы точнее фиксировать момент старта и финиша. Отмашка помощника выполняется так: рука, согнутая в локте примерно под углом 90 градусов, держится перед собой, кисть вытянута вперед, отмашка делается резким движением кисти к себе.

Объектом наблюдения в работе являлись игроки двух групп (1-й и 2-й). Группа № 1 занималась по программе, в которой не регулярно использовались упражнения анаэробной направленности и работы в максимальных

и субмаксимальных мощностях. Группа № 2 в свою очередь занималась по предложенной нами тренировочной программе, а именно с систематическим использованием упражнений анаэробной направленности и работы в зонах максимальных и субмаксимальных мощностях. Наблюдения проводились в период с декабря 2010 по сентябрь 2011 года. Предметом наблюдения являлась физическая подготовленность в течение сезона. Первое обследование проводилось в декабре 2010 года, второе обследование — в апреле 2011-го и третье обследование — в сентябре 2011 года. Результаты тестов представлены в виде рисунков и таблиц.

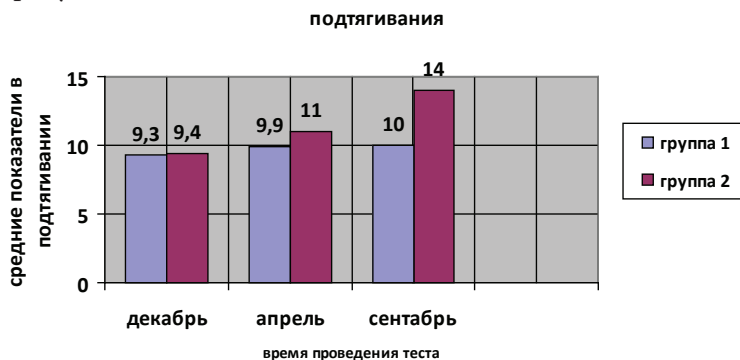


Рис. 1

При сравнении результатов в подтягивании установили, что силовые способности группы № 2 выше, чем группы № 1 (рис. 1). Полученная разница в результатах оказалась достоверной, о чем свидетельствуют данные таблицы 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты испытаний по подтягиванию

№	Группы	n	Подтягивание				
			Средняя арифметическая величина	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка	t	p
11	Группа	210	10	2,52	0,84	2,25>0,05	
22	Группа	210	14	2,20	0,73		

Поднимание туловища из положения лежа на спине

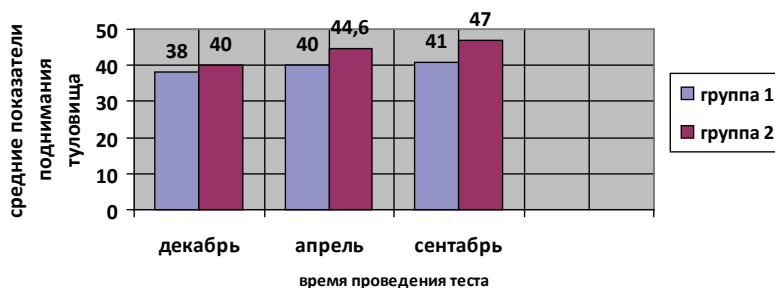


Рис. 2

При сравнении результатов в поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 минуту установили, что скоростно-силовые способности группы № 2 выше, чем группы № 1 (рис. 2). Полученная разница в результатах оказалась достоверной, о чем свидетельствуют данные таблицы 2.

Таблица 2

Сравнительные результаты испытаний по подниманию туловища из положения лежа на спине

№	Группы	n	Поднимание туловища из положения лежа на спине				
			Средняя арифметическая величина	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка	t	p
11	Группа	210	41	2,84	0,94	2,85>0,05	
22	Группа	210	47	3,78	1,26		

Бег 20 м

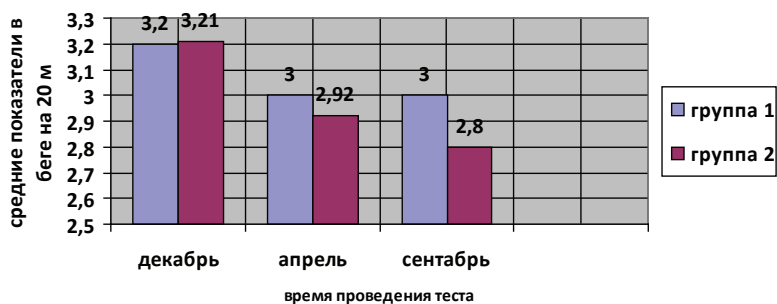


Рис. 3

При сравнении результатов в беге на 20 м установили, что скоростные способности группы № 2 выше, чем группы № 1 (рис. 3). Полученная разница в результатах оказалась достоверной, о чем свидетельствуют данные таблицы 3.

Таблица 3

Сравнительные результаты испытаний в беге на 20 м

№	Группы	n	Бег на 20 м				
			Средняя арифметическая величина	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка	t	p
11	Группа	210	3	0,18	0,02	2,86>0,05	
22	Группа	210	2,8	0,15	0,01		

Таким образом, можно сделать следующие выводы: результаты тестов, показанные пейнтболистами на протяжении тренировочного года, меняются. В начале тренировочного года были показаны определенные результаты, в апреле показатели улучшились как у группы № 1, так и у группы № 2, однако

видно, что прирост показателей группы № 2 выше показателей группы № 1. По итогам третьего тестирования видно, что показатели физической подготовленности значительно улучшились у группы № 2, в то время как у группы № 1 улучшения не значительны или их нет вообще, как, например, в беге на 20 метров.

Результаты тестирования показали, что предложенная нами тренировочная программа, направленная на повышение анаэробного потенциала спортсменов, благотворно влияет на физическую подготовленность спортсменов, а значит, обеспечивает наилучшую ступень готовности к соревновательной деятельности.

Литература

1. *Голдаев А.* Методика индивидуальной подготовки пейнтболиста / А. Голдаев. М.: Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», 2003. 120 с.
2. *Малинен В. И.* Анаэробная работоспособность пейнтболистов / В. И. Малинен. Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2011. 133 с.
3. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Академия, 2000. 480 с.

Abstract

The article “**Physical fitness in paintball**” by *V. Malinen* presents an example of a training program for paintball players, which contains an exercise set aimed at development of aerobic potential of players.

Формирование основ здорового образа жизни в семье

В настоящее время здоровому образу жизни уделяется много внимания.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Здоровый образ жизни — это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Сегодня каждый должен сам позаботиться о сохранении собственного здоровья. В настоящее время с появлением сотовых телефонов и компьютеров люди стали меньше встречаться и общаться. Многие родители заняты зарабатыванием денег, что приводит их к стрессам; дети в одиночестве играют в компьютерные игры, часто по ночам, что постепенно приводит к нарушению зрения и осанки, биоритмов, снижению работоспособности и частым болезням. Поэтому каждая семья должна вести здоровый образ жизни, активно отдыхать в выходные дни.

Что же такое здоровье?

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровье — это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от четырех факторов:

1. Экологии и стрессов — на 20 %.
2. Наследственности — на 20 %.
3. Развития здравоохранения — на 8–10 % (Россия на 2–7 %).
4. Образа жизни — на 50 %.

Если на первые три фактора мы никак не можем повлиять, то на четвертый, здоровый образ жизни, вполне. И здесь веское слово должна сказать физкультура. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Ни одно лекарство не даст такой прекрасной возможности нейтрализовать вредные последствия нервных

перегрузок и гиподинамии, как дает нам физкультура. Сегодня каждый должен сам позаботиться о сохранении собственного здоровья.

Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Большинство людей лишь с возрастом познают истинную цену своего здоровья, начинают отчетливо понимать, что никакие жизненные успехи и материальные блага не могут компенсировать его потерю. Вполне естественно, что детей и вовсе не волнует проблема сохранения здоровья. Забота о нем всегда была и будет делом взрослых — школы, внешкольных учреждений и семьи.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Основы этих знаний должны закладываться в семье с самого рождения ребенка: родители должны прививать детям трудовые навыки, учить беречь и укреплять здоровье, противостоять жизненным трудностям.

Семья — это коллектив единомышленников. Здоровье — один из важнейших приоритетов семьи. Ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Все члены семьи должны соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Занятия физической культурой и спортом должны стать частью повседневной жизни каждой семьи. Всесторонне развитые дети могут вырасти только в той семье, где родители уделяют внимание здоровому образу жизни.

Лучшим методом воспитания привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей школьника, других членов его семьи. Если дело ограничивается только словесными наставлениями и разговорами о пользе занятий физкультурой да просмотром спортивных телепередач, то можно с уверенностью сказать, что время, затраченное на такое «физическое воспитание», пройдет впустую. Зато в семьях, где физическая культура в самых разнообразных формах (походы, прогулки на лыжах, плавание, игры на свежем воздухе и т. д.) прочно вошла в быт, растут крепкие, здоровые, активные дети, с удовольствием занимающиеся всеми видами физических упражнений.

Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми (зимой — коньки лыжи, санки; летом — плавание, футбол, бадминтон, бег, велосипед, ролики, рыбалка и множество других занятий) в немалой степени содействуют духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Сопричастность к общему делу дает возможность каждому почувствовать себя полезным и равноправным членом дружного коллектива, объединенного одними целями и интересами. Дети, как правило, стремятся к общению со взрослыми и потому особенно охотно участвуют в совместных играх. Воспитывая у детей привычку к занятиям физическими упражнениями, взрослые сами приобщаются к таким занятиям.

В условиях семейного физического воспитания чаще всего используются следующие формы организации занятий:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно влияет на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное значение. Утреннюю зарядку желательно проводить на свежем воздухе или в проветренном помещении. Она не только пробуждает организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект.

2. В преддверии выходного дня нелегко бывает семье выбрать, чему посвятить свободное время. Взять рюкзак и отправиться в поход, поиграть в мяч во дворе? Конечно, выбор зависит от склонностей членов семьи. Поход, прогулка содействуют укреплению здоровья, физическому развитию и повышению общей работоспособности, воспитанию выносливости, ловкости и уверенности в своих силах. Во время похода происходит овладение основными туристскими навыками (преодоление естественных препятствий, переноска груза, установка палатки, разведение костра, приготовление пищи и пр.).

3. Пожалуй, нет более благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех профессий и любого возраста. Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта перед другими — это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом. Трудно найти в зимний период более полезные упражнения, чем занятия лыжами.

4. Подвижные игры имеют оздоровительное и воспитательное значение и доступны для «семейной» физкультуры. Они улучшают физическое развитие, благоприятно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, способствуют эмоциональности занятий. Почти в каждой игре присутствуют бег, прыжки, метания, упражнения в сохранении равновесия и т. д. В играх воспитываются основные физические качества и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и умения.

5. Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющем большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости организма инфекциям, является закаливание. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и др., которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям. Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. При закаливании используются обычно природные факторы: воздух, вода и солнце. Совместные занятия физкультурой в семье создают благоприятные условия для проведения закаливающих процедур, открывают большие возможности для комплексного использования всех основных средств закаливания, так как занимающиеся свободны в выборе места и времени занятий и индивидуальной дозировки закаливающих процедур.

Большой пример в практике физической культуры представляет физическое воспитание в семье Никитиных. И прежде всего он заключается в том, что буквально с момента рождения ребенок начинает заниматься физической культурой. Именно так, в постоянном движении, прошло детство детей Никитиных. Обеспечить постоянную двигательную активность своих детей они смогли, создав спортивный комплекс в своей квартире, причем выделили для него самую большую комнату. Весь этот маленький спортзал находился в распоряжении детей с утра до вечера. У ребят были свои изобретения и любимые упражнения — в каждом возрасте свои. Занятия физической культурой оказали большую помощь. Во-первых, Никитины избавились от 90 % всех детских болезней, остались лишь 10 % — в основном грипп, да и то дети переносили его легко; во-вторых, ни одной травмы у детей не было; в-третьих, отмечено значительное развитие физических качеств, превышающее даже возрастные показатели. Интерес представляет и то, что Никитины не заставляли своих детей заниматься и не определяли для них нагрузку в соответствии с возрастом. «Вы видите, что мы полностью положились здесь на малышей и не пожалели: они сами тонко определяют границы, полезные для организма. Просто поразительно, как долго, без усталости, ребята могут повторять одно и то же упражнение. И не менее удивительно, что бывают целые дни, когда никто из них ни разу не подойдет к спортивному снаряжению. Кто, кроме них самих, сможет определить их ежедневную, ежечасную, сиюминутную потребность в движении, их возможности, их оптимальную нагрузку? Никто. Ни единый, самый опытный тренер в мире не сделает это лучше ребенка. Так почему же и здесь не довериться природе? Так мы думали. Так сделали, и ни разу нам не пришлось об этом пожалеть», — говорил Б. П. Никитин. То, что сложилось в семье Никитиных, системой назвать нельзя. Но основные принципы, которыми они руководствовались, выделить можно. Во-первых, это легкая одежда и спортивная обстановка в доме. Во-вторых, это свобода творчества детей в занятиях. В-третьих, это родительское равнодушие к тому, что и как у детей получается.

Чтобы ребенок рос здоровым, родители должны позаботиться не только о его физическом развитии, но и о правильном питании и распорядке дня.

Многие дети предпочитают бутерброды и гамбургеры вместо каши и супов. Чипсы и сухарики заменяют им обеды. Такие «обеды» приводят к гастритам и панкреатитам. Задача родителей — приучить ребенка к здоровой пище. Правильное питание является важнейшим средством предупреждения болезней. Сбалансированное питание играет важную роль в повышении работоспособности, является залогом крепкого здоровья, отличного настроения, успехов в учебе и спорте. Питание должно быть достаточным по калорийности, обязательно разнообразным. Необходимо исключить переизбыток. Умеренность в еде и достаточная физическая активность — гарантия здоровья.

Основой здорового образа жизни является и рациональный режим дня. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности физиологических систем организма, формируется динамический стереотип,

на поддержание которого требуется все меньше напряжения. Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к дисциплине. Если человек выработал правильный режим и строго его соблюдает, то каким бы видом физической или умственной деятельности он ни занимался, возможности его многократно возрастают.

Хорошо продуманный и неукоснительно соблюдаемый режим труда, отдыха, питания играет важную роль в сохранении здоровья. Нарушение режима приводит к тому, что у ребенка нарушается сон, ухудшается аппетит, снижается работоспособность, что сказывается на успеваемости в школе.

Таким образом, основы здорового образа жизни должны закладываться в семье. Большинство родителей не придают должного значения правильно-му режиму детей, питанию, занятиям физическими упражнениями. В таком важном деле, как здоровый образ жизни, не может быть мелочей. Необходимо вести пропаганду здорового образа жизни через СМИ. Большую помощь могут оказать и учителя физической культуры, выступая на родительских собраниях, организуя выставки, беседуя с родителями, проводя различные семейные спортивные праздники. Только тогда дети будут расти здоровыми и жизнерадостными.

Литература

1. *Полиевский С. А.* Физкультура и заливание в семье / С. А. Полиевский, Е. П. Гук. М.: Медицина, 1984.
2. *Физкультура для всей семьи.* М.: Физкультура и спорт, 1988.

Abstract

The article “**Promotion of healthy lifestyle basics within a family**” by *O. Marusina* and *I. Ishkova* describes basic forms of physical education in families, essential for child’s healthy lifestyle.

Развиваем гибкость плечевых суставов

Хотим поделиться с коллегами своими маленькими секретами, которые помогают нам ускорить и облегчить обучение учащих метаниям мяча. В течение учебного года включаем в вводную и основную части урока специально подобранные упражнения для повышения подвижности в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

- Стоя, руки сцеплены впереди. Отведение прямых рук вверх — назад, одну ногу поочередно назад.
- Стоя, руки сцеплены сзади. Наклон вперед, одновременно поднимая руки назад — вверх.
- Стоя, ноги врозь, руки сцеплены, ладони наружу. Вытянуть руки вперед — вверх — назад.
- Стоя, ноги врозь, одна рука, согнута в локте, заведена за голову. Другой рукой нажимаем на локоть первой.
- Стоя, ноги врозь, одна рука заведена за голову, другая — снизу за спину. Сцепить руки за спиной в замок.
- Стоя, руки в стороны. Круговые вращения в лучезапястном суставе.
- Стоя, руки в стороны. Круговые вращения в локтевом суставе.
- Стоя, руки вверху, круговые одноименные вращения в плечевых суставах.
- Стоя, одна рука вверху, поочередные круговые вращения вперед — назад.
- Стоя, одна рука вверху. Смена рывком положения рук.
- Стоя, руки вперед. Рывок руками в стороны на уровне плеч.
- Стоя или сидя, руки впереди. Рывком руки в стороны с поворотом направо — налево.
- Стоя, ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны. Упражнение «мельница».
- Лежа на животе. Захват за голень.
- Стоя, ноги на ширине плеч, лицом к гимнастической стенке, взявшись за рейку на уровне груди. Пружинящие наклоны вперед.
- Стоя, ноги врозь, широким хватом держать гимнастическую палку. Постепенно уменьшая ширину хвата, выкруты вперед — назад.
- «Мост» из положения лежа на спине.

Эти упражнения будут более эффективны при многократных повторениях с постепенным увеличением размаха движений. Вначале учащиеся делают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8–12-му повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

К факторам, влияющим на гибкость в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника, следует отнести и температуру тела — при более высокой

температуре уровень гибкости повышается. Именно этим обоснована необходимость включать аэробную разминку перед выполнением упражнений на растягивание.

В комплексы упражнений для развития гибкости необходимо также включать упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию.

И, самое главное, помните, что, как бы вам не хотелось быстрее увеличить гибкость, во время выполнения упражнения болевых ощущений быть не должно. Научитесь отличать чувство натяжения мышц от болевых ощущений, ведущих к травме.

Abstract

The article “**Development of flexibility of shoulder joints**” by *E. Matveeva* and *M. Konovalova* presents a special set of exercises for increasing flexibility of shoulder joints and thoracic section of spine.

Thirst for sociability

Adolescents drink because it is fun to be drunk. Or at least it is believed and hoped to be fun even though that might not always be the case. The fun in drinking is eventful and a firm feeling of cohesion.

It was a 17th birthday party. They had rented a [private] place in Helsinki, DJs and everything came there, a bartender and a bar and everything... There was the birthday girl and her two best friends, and then there was plenty of men, of course, and other friends. The birthday girl and her best friends came there in a Hummer limousine and then the party started around eight and ended in the morning. Drinks were available [free] at the bar and the bartender made any drinks and so on... Everyone had a super good time and it was the best party [ever] but everyone could still take care of themselves.

The quote is from a story written together by four vocational school student girls, in which they think of the most fun drinking occasion possible. Alcohol is not the most important thing, even though free drinks were a part of the night. It was more important that everyone was feeling good: friends stick together, people get to know each other, even romances might occur.

The basic picture is the same with all young people, despite gender and the level and field of education. Good drinking is seen as intensive and rewarding time together. The reasons for drinking are social and emotional. Adolescents experience negative social pressure regarding drinking relatively rarely, and, instead, they usually pursue having fun together of their own will. They want to feel good in a good crowd.

During bad drinking experiences, on the other hand, groups fall apart, there are brawls, and the fun turns into chaos. Bad drinking experiences also have consequences outside of the drinking situation itself and disrupt safe everyday life. They are aptly described in the following group work of upper secondary school boys, which describes the nastiest drinking situation possible:

You have a house party, things get out of control, the house is full of strangers, the main guy is drunk out of his head and cannot control it. And then the enemies come [-], everything in the house is out of place and nothing is in order, there are troublemakers, brawls spark. And then you wake up with a horrible hangover in a ruined house.

Also the risks are understood largely as similar despite gender or the field or level of education.

It is important to note that adolescents do not consider the harmful effects of drinking as health-related even though substance educators often do refer to health arguments. In the world of adolescents, the risks of drinking do not signify brain cell destruction or liver damage but getting into dangerous social situations and relations.

It is also important to note that for young people, the destruction of their home environment and betraying their parents' trust are the most serious risks related to drinking. This deconstructs another common myth in substance education,

according to which the purpose of drinking would be to defy parents, school or other society to be a tough guy or a gal. The purpose of drinking is, indeed, to gain experiences of cohesion that are independent and free of parents, but drinking that causes a threat to the structures of everyday life is dangerous and unsuccessful also in the images of adolescents themselves.

A thousand dollar question is, then, why adolescents drink so often and with such eagerness even though they also understand the serious social harms of drinking. Why is the thirst for sociability so strong that it dampens the understanding of the risks?

The reason is found in the recent history of Finnish culture and society. Finland has changed from the 1950s country of agrarian small communities into the 21st century society of services, gainful employment and competitive ability. At the same time, the social manners and ideals of Finns have changed. When in the time of our grandparents, the everyday growth environment gave everyone a social place and guidelines for growing, the young of the 21st century have to actively create their place and relations to other people with their own choices. We have moved from pre-given sociability to self-made sociability.

In this situation, especially adolescents and young adults have reclaimed a cultural technique of hundreds of years. At least from the 16th century onward, binge drinking has been a licence to break free from the greyness of everyday life, and traditionally it has been done by fooling about together. Drinking is an old ritual, through which it is easy to create social relations and feelings of cohesion. This is the reason why drinking has become such a tempting hobby in the last decades: It helps to create sociability in situations where creating sociability is sometimes very difficult indeed. For this reason, alcohol is also easily forgiven for its harmful effects.

For educators, this equation poses a big challenge but also gives a clear field of operation. The union of drinking and sociability must be taken seriously, and substance education must not be outsourced only to substance educators. It is the responsibility of all adults to make sure that young people get safe social experiences. If the responsibility is shoved to the adolescents themselves, it is logical that they choose the easy but flimsy way to the bags of beer and smoking places. The thirst for sociability is a need for grouping with substances but if young people feel that they are in the group without them, too, the thirst weakens.

Schools and educational institutions offer a natural and efficient environment for pursuing group experiences. They are communities and as such they give adolescents facilities to either form or not form lasting groups as adults. In schools, every adult is a substance educator that steers young people to experience social feelings either in everyday life, or by rising above the everyday life if it and their adult contacts are boring or harsh. The latter is, in the world of adolescents, a vote for the bottle.

The connection between drinking and sociability is also an educational reason to ban the image marketing of alcohol. It is the task of educators to show that cohesion can be created in the ordinary, grey everyday life as well. If it is publicly presented that glamorous drinking is still the fastest way to social and sexual success, the educators' task is made more difficult in an unfair and misleading way.

Аннотация

В статье «**Жажда общения**» *Антти Мауну* рассматриваются проблемы употребления алкоголя подростками в Финляндии как средства, помогающего устанавливать легкость в общении в молодежной среде.

Экспертное оценивание развивающего и оздоровительного эффекта различных средств физического воспитания школьников

Введение. К сожалению, в обществе практически пропал интерес к занятиям физической культурой в существующих формах. К примеру, 59 % старшеклассников не интересны уроки физической культуры. Нежелание молодых людей включиться в активную двигательную деятельность обусловлено застывшими в своем развитии дисциплинарными формами физкультурного образования, волевым командно-распорядительным подходом к преподаванию предмета «физическая культура» школьникам. Современные программы физкультурного образования не отображают интересов учащихся в индивидуально предпочитаемых видах движений, не удовлетворяют социальных запросов молодежи в передовых физкультурных технологиях.

Исследования в области совершенствования организации и методики школьного физического воспитания остаются актуальными, их результаты востребованы практикой и требуют должного методического обеспечения. При этом реальность такова, что наибольшую практическую востребованность можно ожидать от научно-методических разработок, основанных на использовании материала традиционных и не требующих каких-либо специальных материально-технических или организационных условий видов спорта, построенных на основе национальных видов движений.

Методы исследований. Экспертное оценивание использовалось для выявления средств физической культуры, оказывающих всестороннее развивающее воздействие на физическую подготовленность школьников и имеющих высокий оздоровительный эффект, а также широко используемых для решения задач физического воспитания. Подбор специалистов, участвовавших в экспертизе, связывался с привлечением к исследованию лиц практического профиля деятельности, имеющих достаточный опыт работы в общеобразовательной школе и высокую профессиональную квалификацию. Общий стаж работы привлеченных экспертов составил 18,3 года. В анкетировании приняли участие 17 учителей физической культуры, которые в большинстве случаев имели высшую аттестационную категорию. Таким образом, при формировании выборки экспертов в основу был положен критерий профессиональной компетенции и положительный опыт работы со школьниками. Достоверность (надежность) и точность оценок по результатам их настоящей деятельности не вызывает сомнений.

Способ проведения экспертизы основывался на методах предпочтения. Пользуясь этим методом, эксперты расставляли оцениваемые объекты по рангам в порядке ухудшения их качества. Обычно наиболее предпочтительному объекту приписывался наивысший ранг, наименее

предпочтительному — последний ранг. Наивысшая оценка предусматривала 10 баллов, наиболее низкая — 1 балл. Место, занятое каждым объектом, определялось числом набранных баллов.

Согласованность мнений экспертов определялась на основе коэффициента конкордации, который вычислялся по формуле

$$W = 12S / m^2 (n^3 - n),$$

где S — сумма квадратов отклонений сумм рангов, приписанных каждому объекту оценки, от средней суммы рангов; m — количество экспертов; n — количество объектов оценки.

Коэффициент конкордации выражает либо согласованное мнение экспертов, полное единодушие ($W > 0,7-1,0$), либо несогласованность или полное отсутствие единства во мнениях экспертов (от $W < 0,7$ до 0). Результаты исследований представлены в табл. 1.

Результаты исследований. Средства физического воспитания, включаемые в школьный учебно-педагогический процесс, имеют, по мнению учителей, неодинаковый развивающий и оздоровительный эффект, и в разной мере включаются учителями в содержание школьного физкультурного обучения и воспитания выпускных классов.

Наибольшую сумму баллов из состава предлагаемых средств физического воспитания, заняв ведущую позицию в рейтинге оценок, набрали следующие упражнения: легкая атлетика (бег) — 158 баллов, баскетбол — 143 балла, подвижные и народные игры (русская лапта) — 125 баллов, волейбол — 117 баллов. На второй позиции в рейтинге при ранжировании средств физического воспитания расположились четыре группы упражнений: лыжная подготовка — 80 баллов, легкая атлетика (прыжки, метания) — 75 баллов, плавание — 67 баллов, футбол — 48 баллов. По нашему мнению в программах физического воспитания школьников приоритет следует отдавать циклическим движениям, средства которых позволяют легко дозировать нагрузку и подбирать доступные по координации упражнения. Выбор легкоатлетических средств обусловлен тем, что в подавляющем большинстве образовательных учреждений материально-технические условия в настоящее время не позволяют использовать многие заведомо обладающие повышенным оздоровительным потенциалом виды физкультурно-спортивной деятельности, например плавание, лыжную подготовку. Учитывая реальные условия проводимых в школе занятий, следует признать, что материал плавания и лыжной подготовки скорее потенциальный, нежели практический, тогда как материал легкой атлетики и подвижных игр сочетает в себе и потенциальную эффективность, и доступность для реального использования в учебном процессе.

Низкий уровень оценок, по мнению учителей, приобрели спортивные координационные упражнения и единоборства. Это объясняется невозможностью системного их включения в школьный курс физической культуры в связи с отсутствием материально-технических условий проведения занятий. К ним были отнесены: ритмика — 30 баллов, спортивная гимнастика — 20 баллов,

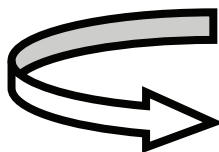
Таблица 1
Результаты математико-статистического обработки данных экспертного опроса учителей физической культуры

Объекты оценивания	Средства физического воспитания школьников, включенные в современные программы											
	Л/атлетика: бег, спринт	Л/атлетика: прыжки, метания	Спортивные игры: баскетбол	Спортивные игры: волейбол	Спортивные игры: футбол	Подвижные и народные игры	Лыжная подготовка	Плавание	Лыжная спортивная	Ритмика	Акробатика	Единоборства
Сумма баллов	158	75	143	117	48	125	80	67	20	30	10	12
Средняя арифметическая сумма рангов (\bar{X}): $\bar{X} = 74$												
величина отклонений	84	1	69	43	-26	51	6	-7	-54	-44	-64	-62
Формула расчета $\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$												
Формула расчета $(x_i - \bar{X})^2$												
квадраты отклонений	7056	1	4761	1849	676	2601	36	49	2916	1936	4096	3844
Формула расчета $S = \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2$												
Сумма квадратов отклонений сумм рангов, приписанных каждому объекту оценивания, от средней суммы рангов $S = 29821$; $12S = 357852$;												
$m = 17$ (количество экспертов); $m^2 = 289$ $n = 12$ (количество объектов оценки); $(n^3 - n) = 1716$ $m^2 (n^3 - n) = 495924$												
Формула расчета $W = 12S / m^2 (n^3 - n)$												
Значение $W = 0,722$ $P < 0,05$												
Коэффициент конкордации												

Наиболее эффективные средства физического воспитания старших школьников, имеющие оздоровительное и развивающее воздействие			
Легкая атлетика: длительный бег, спринт 	Спорт. игры: Баскетбол 	Подвижные и на- родные игры 	 Спорт. игры: Волейбол
158	143	125	117



Другие средства физического воспитания							
Средний уровень оценки				Низкий уровень оценки			
Лыжная подготовка	Л/атлетика: прыжки, метания	Плавание	Футбол	Ритмика	Гимнастика спортивная	Единоборства	Акробатика
Сумма набранных баллов							
80	75	67	48	30	20	12	10



Коэффициент конкордации $W = 0,722$

Рис. 1. Результаты экспертного опроса учителей физической культуры по выбору эффективных средств физического воспитания старших школьников

единоборства — 12 баллов, акробатика — 10 баллов. Результаты исследований представлены на рис. 1.

Abstract

The article “Expert evaluation of developing and recreational effects of different tools of physical education of children” by I. Mashonina analyses the results of an expert survey of teachers of Physical Education concerning effective tools of physical education of school students implemented within modern curricular.

Пути совершенствования теоретико-методических знаний по предмету «физическая культура» в рамках подготовки к олимпиаде школьников по физической культуре

В 1999/2000 учебном году Министерство образования и науки РФ включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводятся всероссийские олимпиады школьников. Основными задачами олимпиады школьников являются: определение уровня овладения учащимися системой знаний в области физической культуры, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей, пропаганда научных знаний. Популярность олимпиады по физической культуре с каждым годом возрастает, учителями физической культуры определяются различные подходы к подготовке школьников. Но вместе с тем отмечается низкая результативность выполнения заданий на региональном и заключительном этапах не только в Омской области.

За последние годы в заключительном этапе олимпиады от Омской области принимали участие только по одному победителю регионального этапа с наибольшим количеством баллов. Основная причина такой ситуации связана с тем, что победители и призеры регионального этапа олимпиады не набирали определенное Рособразованием количество баллов. Результат олимпиады школьников по физической культуре складывается из выполнения заданий двух туров: теоретико-методического и практического. В рамках выполнения задания теоретико-методического тура школьник может набрать максимально 40 баллов, тогда как за каждое последующие задание практического тура по 30 баллов. В связи с этим определилось противоречие между необходимостью повышения результативности выполнения олимпиадных теоретико-методических заданий по физической культуре и недостаточной разработанностью путей совершенствования теоретико-методических знаний по физической культуре у школьников на этапе подготовки к Всероссийской олимпиаде.

На основании вышеизложенного нами сформулирована цель исследования — определение подходов к совершенствованию теоретико-методических знаний у школьников 5–11 классов Омской области с учетом требований Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

На первом этапе анализировалась сформированность теоретико-методических знаний по предмету «физическая культура» школьников 9–11 классов Омской области за 2010–2012 учебные годы. С этой целью была проведена обработка результатов теоретико-методического тура регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Омской области, в котором приняли участие в 2011 году — 126 школьников, в 2012 году — 103 школьника. Тестирование осуществлялось по тестовым заданиям, количество которых варьировалось от 30 (в 2011 году) до 40

(в 2012 году), в закрытой (наличие вариантов с одним правильным ответом) и открытой (без предложенных вариантов завершения) формах.

Оценивание выполненных олимпиадных заданий отразило низкий уровень знаний в области физической культуры и спорта у школьников Омской области, выражающийся в недостаточном количестве баллов за теоретико-методический тур. В 2011 году средний балл в теоретико-методическом туре составил 14 баллов, в 2012 году — 10 баллов (рис. 1).

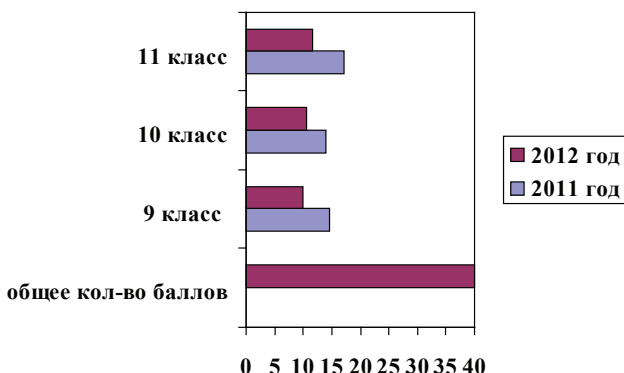


Рис. 1. Результаты тестирования знаний по физической культуре школьников 9–11 классов в рамках регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Омской области в 2011–2012 годах

Анализ ответов на тестовые задания показал, что в 2011 году менее 15 % школьников отвечали на 4 вопроса, в 2012 году — на 14 вопросов, из них 8 вопросов открытой формы (рис. 2).

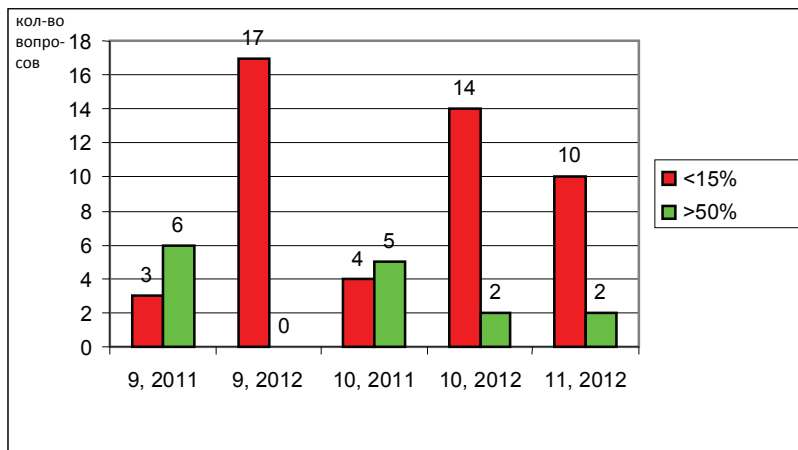


Рис. 2. Количество правильных ответов школьников 9–11 классов на вопросы теоретико-методического тура олимпиады в 2011–2012 годах, в %

В 2011 году более 50 % школьников выполнили 6 заданий, в 2012 году — 2 задания. В общей сложности правильные ответы в тесте были даны школьниками (более 60 %) только по вопросу, который дублировал тестовые задания

прошлого года. Более 50 % школьников имеют неглубокие знания по истории Олимпийских игр древности и современности, основам физической культуры и здорового образа жизни. Большую сложность составили вопросы открытой формы. Снижение в 2012 году среднего балла у школьников также связано с тем, что 8 заданий теста были представлены в открытой форме, на которые школьники не смогли правильно ответить или не ответили вообще. Анализ ответов заданий открытой формы позволяет констатировать низкую интеграцию знаний предметов «физическая культура» и «биология» (например, красный дыхательный пигмент эритроцитов, участвующий в переносе кислорода от органов дыхания к тканям и углекислого газа от тканей к дыхательным органам обозначается, как...).

В процессе обработки тестовых заданий определялось количество правильных ответов по каждому вопросу с учетом основных дидактических единиц предмета «физическая культура». Только 15 % школьников ответили на вопросы задания по истории Олимпийских игр древности и современности, основам физической культуры. Вместе с тем задания по общетеоретическим знаниям по физической культуре составляют большее количество в теоретико-методическом туре олимпиады по физической культуре. Кроме того, наблюдается непонимание школьниками взаимосвязи основных категорий: физической культуры, спорта, физической подготовки, физического воспитания. Менее 15 % ответили на вопросы задания о методиках воспитания физических способностей.

Анализ сформированности теоретико-методических знаний у школьников 9–11 классов позволил наметить основные пути совершенствования знаний по физической культуре с учетом требований Всероссийской олимпиады по физической культуре (рис. 3).

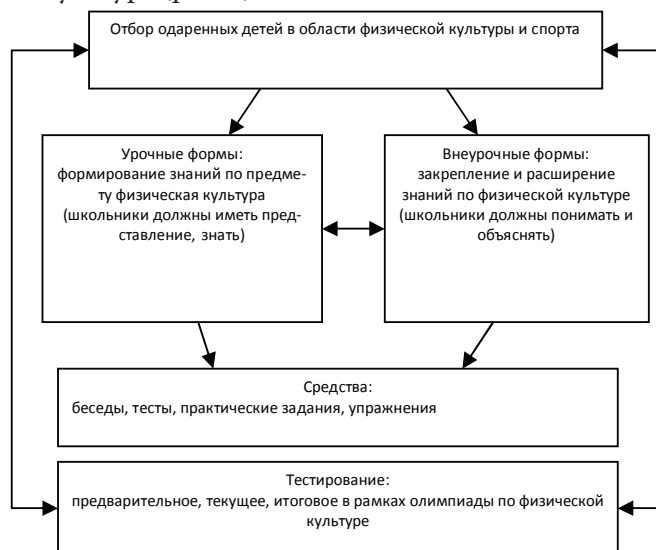


Рис. 3. Схема организации подготовки школьников к теоретико-методическим турам Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

В современных условиях олимпиадного движения большое значение должно отводиться созданию системы выявления и поддержки одаренных детей школьного возраста в сфере физической культуры и спорта. В связи с этим возникает острая необходимость формирования у школьников, начиная с 5-го класса, соответствующих знаний. С этой целью необходимо расширить сеть конкурсов, игр, олимпиад (кроме Всероссийской олимпиады), создавать заочные школы при ведущих вузах. Это могут быть: интеллектуальные марафоны; различные конкурсы и викторины; словесные игры и забавы; проекты по различной тематике; индивидуальные творческие задания. Кроме того, создание единой информационно-образовательной среды по физической культуре для школьников и учителей физической культуры позволит не только обмениваться опытом подготовки и обучения, но и выявлять наиболее одаренных (подготовленных) детей. На сегодняшний день требует решения проблема системного предметно-методического сопровождения работы с одаренными детьми, а самое главное, необходимо выявить и развить творческий потенциал каждого школьника, обеспечивая тем самым возможность самореализации учащихся.

Для расширения и углубления знаний по физической культуре у школьников имеет значение целесообразный выбор методов и приемов формирования теоретико-методических знаний не только в рамках учебного процесса по физической культуре, но и организованной внеурочной деятельности. Это могут быть факультативные занятия у школьников 5–8 классов, индивидуальные занятия у учащихся 9–11 классов. На уроках физической культуры ставятся цели по формированию знаний у школьников, о чем они должны иметь представление и знать. Тогда во внеурочных формах необходимо закрепление и расширение знаний по физической культуре, которые школьники должны понимать и объяснять.

В процессе подготовки к олимпиаде необходимо подбирать и группировать материал по основным дидактическим единицам: история Олимпийских игр древности и современности, основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, медико-биологические аспекты физической культуры. Следует обращать внимание на отработку, а не на заучивание вопросов организации и проведения Олимпийских игр не только древности, но и современности; участия России в Олимпийском движении; понятийного аппарата физической культуры и спорта; методики воспитания физических способностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, повышение результативности выполнения теоретико-методического задания в рамках Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре невозможно без создания системы подготовки, выявления одаренных школьников, начиная с 5-го класса. На наш взгляд, в современных условиях образования без понимания школьниками сущности явлений в сфере физической культуры и спорта не может быть и высоких результатов теоретической подготовленности школьников по физической культуре.

Abstract

The article **“Means of improvement of theoretical and methodological knowledge of Physical Culture in the framework of preparations of school students for the Physical Culture academic competition”** by *Y. Melnikova, S. E. Tyo* and *S. Y. Tyo* determines approaches towards improvement of theoretical and methodological knowledge of school students of 5–11 grades on Physical Culture with regards to demands of the Russian school academic competition on Physical Culture. The paper is based on analysis of a research which was conducted among students of 9-11 grades of Omsk region.

Формирование культуры здоровьесбережения у студентов педагогического колледжа

Интенсификация учебного процесса, высокие умственные нагрузки и гиподинамия привели к росту заболеваемости и социальной дезадаптации студенческой молодежи. В настоящее время полностью здоровыми могут считаться не более 15 % студенческой молодежи. Многие студенты тяжело адаптируются к физическим и умственным нагрузкам, что препятствует запоминанию лекционного материала и эффективной учебе в колледже.

Культура здоровьесбережения студента среднеспециального учебного заведения, а именно педагогического, представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры и включает сформированное научное здоровьесберегающее мировоззрение, разработанный механизм накопления, хранения информации о здоровье, здоровом образе жизни, технологиях оздоровления, мотивированного перевода знаний в ценности здоровья, желания и умения овладеть оздоравливающими технологиями и транслировать их через социальные отношения в учебной и внеучебной деятельности.

Выпускники педагогических колледжей — это прежде всего учителя, которые должны в полной мере овладеть знаниями в сфере здорового образа жизни, практическими умениями и навыками здоровьесбережения.

Формирование культуры здоровьесбережения в Астраханском социально-педагогическом колледже представляет собой комплексное формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья студентов как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию, достижению планируемых результатов освоения образовательных программ.

Формирование культуры здоровьесбережения у студентов педагогического колледжа должно обеспечить:

- пробуждение у студентов желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов с учетом возрастных, психологических и иных особенностей студентов, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- формирование потребности студента безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Культуру здоровьесбережения мы рассматриваем как структурный компонент системы оздоровительно-рекреативной физической культуры, выполняющий ее социокультурные функции и предусматривающий использование широкого спектра видов двигательной активности, средств оздоровления и физкультурно-оздоровительных технологий с целью сохранения, укрепления и формирования здоровья; занимающихся, создания необходимых предпосылок и условий для их плодотворного умственного труда и повышения физической работоспособности.

Степень сформированности культуры здоровьесбережения у студентов колледжа оценивалась по таким критериям, как система знаний о здоровье и здоровом образе жизни; позитивная мотивация к здоровому стилю жизни; оптимальная двигательная активность; положительный психологический настрой; отказ от вредных привычек.

Формирование культуры здоровьесбережения в АСПК осуществляется по следующим направлениям: создание здоровьесберегающей инфраструктуры учебного заведения; активное внедрение в учебный процесс физкультурно-оздоровительных технологий; применение современных технологий мониторинга состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности студентов.

В системе работы со студентами нашего колледжа мы выделяем три взаимосвязанных блока: мотивационно-ценностный, отражающий понимание студентами роли оздоровительных технологий в сохранении и повышении уровня индивидуального здоровья; когнитивный, определяемый наличием знаний о здоровом образе и стиле жизни; операционно-деятельностный, включающий наличие практических умений и навыков у студенческой молодежи по культуре здоровьесбережения.

В процессе учебных занятий у студентов формируются методические умения выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий, и практические навыки оценивания своего физического, психического и функционального состояния; развиваются самостоятельность и творчество в процессе занятий оздоровительной направленности. При этом большое внимание уделяется реализации высокого потенциала двигательной активности, расширению и увеличению резервов здоровья и физических возможностей студентов.

По нашему мнению, ведущими мотивами включенности студентов в занятия физической культурой оздоровительной направленности являются: создание положительного эмоционального состояния занимающихся посредством получения удовольствия и радости от движений; избавление от вредных привычек; приобретение системы теоретических знаний и практических умений по культуре здоровьесбережения; сохранение собственного здоровья.

В ходе занятий определенным видом физкультурно-оздоровительных технологий студенты концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях; осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения, укрепления и формирования собственного здоровья; уважительно относятся к своему телу; занимаются самопознанием и самосовершенствованием.

Таким образом, постоянное пребывание студентов в оздоровительно-тренирующем пространстве в процессе обучения в колледже, позволяет им использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, развивать навыки физкультурно-оздоровительной направленности, мотивацию на здоровый образ и стиль жизни как необходимое условие профессионального, оздоровительного и личностного совершенствования, что в целом в полной мере способствует формированию культуры здоровьесбережения у студенческой молодежи.

Abstract

The article **“Promotion of the health-saving culture among students of a pedagogical college”** by *M. Miklukho* describes major directions of promotion of the health-saving culture in Astrakhan Social and Pedagogic College.

Аэробика как компонент системы физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении среднего профессионального образования

Основой проводимых мной внеурочных занятий является очень популярная сейчас во всех странах мира, в том числе и у нас в России — аэробика, так как систематические занятия этим видом двигательной активности позволяют комплексно и целенаправленно решать самый широкий спектр задач физического воспитания. На внеурочных занятиях в большей степени реализуется индивидуальный подход к студенткам с учетом их интересов и специфических особенностей формирования женского организма. На мой взгляд, факультативные занятия по аэробике в силах обеспечить необходимый объем двигательной активности студенток, к тому же они вполне доступны всем им, так как далеко не каждая имеет возможность (помимо занятий физической культуры) посещать занятия в платных физкультурно-спортивных секциях и фитнес-клубах, где, кроме всего прочего, программа занятий рассчитана в основном на взрослых женщин.

Оздоровительная тренировка мной основывается на ряде закономерностей (биологических, педагогических, психологических), которые формируются в определенные принципы. Они имеют много общего с дидактическими принципами, принятыми в общеобразовательной педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений, но в ходе реализации имеют свои особенности. Это принципы доступности («не навреди!»), биологической целесообразности, программно-целевой, интеграции, индивидуализации, половых различий, возрастных изменений в организме, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Все эти принципы я и пыталась соблюдать, когда составляла программу внеурочных занятий по аэробике для студенток медицинского колледжа.

При составлении программы я учитывала объективность и доступность учебного материала для студенток 15–20 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, длительностью 60 минут, в средней интенсивности. В группе занимаются 10–12 человек. Программой предусмотрен обязательный курс лекционного материала. На основе рабочей программы составлен развернутый календарно-тематический план, рассчитанный на 120 часов, из них 8 часов посвящено теоретическому материалу и 112 часов — практике. На лекциях студенты знакомятся с историей возникновения аэробики, с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях. Рассматриваются вопросы правильного питания, воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

В своей работе я использую структурный метод конструирования программ, т. е. заранее составляю программу, подбираю музыкальные фонограммы

и разрабатываю комбинации, состоящие из различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Преимуществом используемого мной метода является то, что после разучивания упражнения занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях.

Для поддержания интереса к занятиям в своей практике я широко применяю **методы**, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений, к ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации комплексов движений (т. е. произвольное выполнение движений в соответствии с жанром музыки и последующей оценкой выполненных упражнений с технической и эстетической точки зрения занимающихся и преподавателя).

2. Метод усложнений комплексов движений (от простого, к сложному).

Занятие аэробикой — это прежде всего комплекс, состоящий из нескольких серий, которые по своему воздействию направлены на различные группы мышц. Выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса. Подготовительная часть составляет 5–10 % от общего времени занятия. В процессе ее выполнения организм успевает перестроиться на другой уровень функционирования, повышается восприимчивость к звуковому сопровождению. Подготовительная часть, как правило, сопровождается энергичной, ритмичной музыкой. Смысл разминки — размять мышцы, разогреться и подготовиться к более сложным упражнениям. Основная часть занимает 80–85 % времени. Она состоит из нескольких серий, выделенных по принципу воздействия на различные группы мышц. Движения выполняются под музыку в среднем темпе.

Основная часть состоит из четырех серий (эта часть видоизменяется, в зависимости от решаемых задач). Например:

1. Первая состоит из упражнения направленных на укрепление мышц ног.
2. Вторая направлена на крепление мышцы груди.
3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для укрепления мышц спины.

После основной части следует заключительная, составляющая 5–10 % общего времени. В нее входят упражнения на растяжку основных групп мышц и упражнения на расслабление, восстановление дыхания — несложные в координационном плане. Выполняется заключительная часть под медленную музыку, желательно спокойную и расслабляющую. В ходе выполнения упражнений на растяжку все движения следует выполнять медленно, плавно, без рывков. Каждое растягивающее движение повторяется 2–3 раза. Рекомендуется выполнять часть упражнений с закрытыми глазами, что помогает снять мышечное напряжение и способствует более полному расслаблению. В этой части применяются самомассаж и массаж при помощи партнера с использованием гимнастических мячей. Массаж выполняется в среднем темпе со средней силой,

ритмично и мягко, с целью снятия напряжения в мышцах, нормализации кровотока, ускорения процессов восстановления после нагрузки. В основном используются приемы поглаживания, разминания и валяния. Массаж делается с небольшим акцентом на группы мышц, выполнявших основную работу.

С целью определения эффективности своей работы в начале и в конце учебного года мной проводится сравнение показателей развития основных двигательных качеств студентов, занимающихся в секции аэробики и в секции волейбола. При сравнении учитываются гибкость, сила, выносливость, время восстановления ЧСС после нагрузки (см. приложения № 1, № 2), а также я предлагаю студентам тесты, которые позаимствовала в одной из книг американского физиотерапевта Педди Брилла по определению проблемных зон, под которыми подразумеваются части тела и мышцы имеющие плохую подвижность из-за недостаточной развитости (см. приложение № 3).

В решении задач оздоровления и контроля за ним важную роль в моей работе играет осуществление педагогического контроля за занимающимися. Это субъективные показатели: самочувствие, отношение к занятию, посещаемость занятий, проявляемый интерес и степень удовлетворенности, а также объективные показатели: ЧСС, частота дыхания, восстановление их после нагрузки.

Использование на занятиях аэробики метода музыкальной интерпретации показывает, что занятия аэробикой вызывают у занимающихся положительные эмоции, улучшают технику выполняемых движений, стимулируют проявление внимания, памяти, силы, быстроты, ловкости, выносливости, а использование приемов массажа и самомассажа ускоряют процессы восстановления после нагрузки. Также с уверенностью можно отметить, что при правильной организации занятий по аэробике заболеваемость студентов снижается, повышаются умственная и физическая работоспособность, физическое развитие и физическая подготовленность. Студенты с большим удовольствием ходят на занятия, так как на занятиях они узнают много нового, интересно, об этом свидетельствует 100 % посещаемость занятий. В результате бесед у студентов, по их собственному мнению, улучшается самочувствие, повышается самооценка, они лучше выглядят, более подтянуты, жизнерадостны.

Все это позволяет рассматривать занятия аэробикой как один из важных компонентов физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении среднего профессионального обучения.

Приложение № 1

Тестирование

1. Определение состояния органов дыхания: проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году).

Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности люди могут задерживать дыхание на 60 – 120 секунд.

2. Гибкость (подвижность позвоночника).

Гибкость определяем, сделав максимальный наклон вперед вниз с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке. Кончики пальцев рук опустить как можно ниже. Измеряется расстояние между кончиками пальцев верхних и нижних конечностей (в см). Если пальцы соприкасаются, результат равен 0, если пальцы рук выше, результат записывается со знаком «-», если руки опускаются ниже пальцев ног, результат записывается со знаком «+».

3. Силовая выносливость:

а) мышц верхних конечностей (отжимание от гимнастической скамейки — количество раз);

б) мышц спины и брюшного пресса (подъем туловища из положения лежа на спине).

4. Степень восстановления пульса после нагрузки: через 1–2 мин после серии упражнений ЧСС не должна превышать 100–120 уд/мин; а к 15 мин после занятия восстановление должно быть полным

Приложение № 2

Сравнительная таблица тестируемых
(средние показатели)

Показатели	Группа аэробики			Группа волейбола		
	Начало года	Конец года		Начало года	Конец года	
Гибкость (см)	7	10	+3	10	12	+2
Силовая выносливость:						
а) отжимания	7	15	+8	12	20	+8
б) поднятие туловища (кол. раз)	35	45	+10	50	60	+10
Проба Штанге (задержка дыхания) (сек)	40	65	+25	60	75	+15
Время восстановлен. пульса (мин)	11	9	-2	9	8	-1

Приложение № 3

Также в начале года обычно я предлагаю студентам **тесты**, которые позаимствовала в одной из книг американского физиотерапевта Педди Брилла, по определению проблемных зон. Еще эти тесты используются мной для контроля за прогрессом студентов в конце года.

Проблемная зона № 1: шея (тест на вращение)

Сядьте прямо, смотрите перед собой. Затем медленно поверните голову направо. А потом налево. Постарайтесь сделать так, чтобы подбородок находился прямо над плечом. Держите спину прямо, опустите голову так, чтобы подбородок коснулся груди. И наконец, закиньте голову назад так, чтобы лицо было параллельно потолку.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Если вы чувствуете трудности при движении шеи в любом направлении, значит, шейные мышцы у вас напряжены.

Проблемная зона № 2: плечи и верхняя часть спины

Встаньте, закиньте левую руку за голову и постарайтесь коснуться ладонью верхней части спины, причем как можно ниже. Закиньте правую руку за талию и попытайтесь коснуться ладони левой руки. Затем поменяйте руки.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Если вы испытываете сложности при выполнении этого упражнения, значит, мышцы плеч у вас напряжены. Если вам легче выполнить это упражнение в одну сторону, чем в другую, значит, у вас существует дисбаланс между мышцами правой и левой стороны тела.

Проблемная зона № 3: живот (тест на силу мышц живота)

Лягте на спину, положите руки на пол. Поднимите голову, шею и плечи (словно вы собираетесь сесть). Поднимите руки ладонями кверху. Одновременно поднимите ноги, соединив пятки. Оставайтесь в таком положении 30 секунд.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Если вы испытываете трудности при движении, значит, мышцы живота, а также внутренние мышцы бедер не настолько сильны, насколько должны быть.

Проблемная зона № 4: нижняя часть спины (тест на движение)

А. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Наклонитесь, не сгибая ноги в коленях, постарайтесь коснуться пальцев ног. Встаньте прямо, прижмите ладони к ягодицам и прогнитесь назад. Затем вернитесь в исходное положение.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Б. Лягте на спину, положите руки на пол. Не изгибая спину, напрягите бедро и поднимите ногу перпендикулярно полу. Не отрывайте от пола правую ногу. Опустите левую ногу на пол и проделайте то же самое с правой ногой.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Если вы не можете выполнить эти движения, значит, мышцы нижнего отдела спины, а также мышцы бедер у вас напряжены, что влияет на состояние суставов бедер и коленей. Подобное состояние влияет на тазовые и спинные мышцы. Кроме того, мышцы живота могут оказаться слишком слабыми, чтобы уравновешивать ваш таз, из-за чего так трудно удерживать вашу ногу в вертикальном положении.

Проблемная зона № 5: бедра (тест для передней поверхности бедер)

Встав на правую ногу, согните левую ногу в колене и поднимите, удерживая ее за щиколотку. Постарайтесь коснуться ступней ягодицы, не сгибая спины. Чтобы удержать равновесие, можете поднять правую руку перед собой. Повторите тест для другой ноги.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Если вы не можете выполнить это упражнение для одной или обеих ног, значит, мышцы бедер у вас чрезмерно напряжены.

Проблемная зона № 6: ноги (тест на глубокое приседание)

Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. А теперь присядьте, не отрывая пяток от пола. Не разводите колени в стороны. Вытяните руки перед собой.

(5 — невероятно трудно, 4 — очень трудно, 3 — трудно, 2 — нелегко, 1 — несложно).

Если вы не можете с легкостью выполнить это упражнение, значит, у вас напряжены щиколотки, бедрам не хватает гибкости, а мышцы верхней части ног укорочены. К тому же и колени ваши двигаются не в полную силу.

Тест на равновесие

Положите листок бумаги на пол. Встаньте на него одной ногой и 10 раз подпрыгните. Смените ногу и повторите упражнение.

Если вы не можете проделать упражнение или постоянно промахиваетесь мимо бумаги, значит, ваше равновесие далеко от идеала.

Abstract

The article “**Aerobics as a component of sport and recreational activities in an institutions of vocational education**” by *E. Mironova* represents the extra-curricular program of aerobics classes for students of medical colleges as well as tests to determine the parameters of the main motor characteristics of students and tests of the American physiotherapist Paddy Brill on determination of the problem zones.

Содержание педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста

Введение Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ) и Федерального государственного стандарта начального общего образования предъявляет особые требования к формированию в образовательных учреждениях системы физического воспитания [1, 2].

Проблема исследования заключается в наличии противоречий между:

- распределением программного материала, не отвечающего моментам гетерохронности развития двигательных навыков и физических качеств и необходимостью достижения одной из основных целей физического воспитания — гармонизации моторного потенциала детей;
- необходимостью реализации дифференцированного подхода в организации процесса физического воспитания и слабым учетом сопряженности развития физических качеств и двигательных навыков детей;
- отсутствием текущей коррекции, не информативности и ограниченности итоговой коррекции моторного потенциала детей и необходимостью реализации целостной системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Таким образом, эффективное управление образовательным процессом возможно в условиях реализации системы непрерывного физического воспитания, где гибкость и адаптивность системы обеспечиваются использованием технологического подхода, а к основным достоинствам относятся (рис. 1) [3]:

- наличие диагностических образовательных целей в подготовке детей, что позволяет контролировать процесс освоения жизненно важных двигательных навыков и развития физических качеств;
- наличие обратной связи между субъектами образовательного процесса, что позволяет своевременно корректировать процесс обучения;
- сопряженное развитие физических качеств детей, что создает условия для гармонизации их моторного потенциала;
- возможность замены или выборочного повторения отдельных частей процесса, что позволяет реализовывать индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку в отдельности и группе в целом;
- воспроизводимость результатов другими педагогами в работе с другими детьми;
- высокая степень гарантированности результатов, когда более 70 % детей качественно и в соответствии с возрастом осваивают жизненно важные двигательные навыки, достигают и превышают возрастные нормативы развития физических качеств.

Основными целями педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста являются: гармонизация моторного потенциала детей и повышение профессионального мастерства педагогов.

В качестве критериев эффективности педагогической системы непрерывного физического воспитания выступают:

- своевременное формирование у детей: жизненно важных двигательных навыков; развитие комплекса основных физических качеств и формирование функционально-двигательных способностей; активизация познавательной активности через стимулирование исследовательского поведения; снижение тревожности и укрепление здоровья;
- повышение профессиональных компетенций педагога, непрерывное образование, а также самосовершенствование физического здоровья.

Технологический модуль составляют два равнозначных блока, включающие:

- целенаправленное управление двигательной, физической, функционально-двигательной, исследовательской и психологической подготовками;
- контроль за состоянием здоровья, физическим развитием; моторным потенциалом; тревожностью и готовностью детей к обучению в начальной и средней школе.

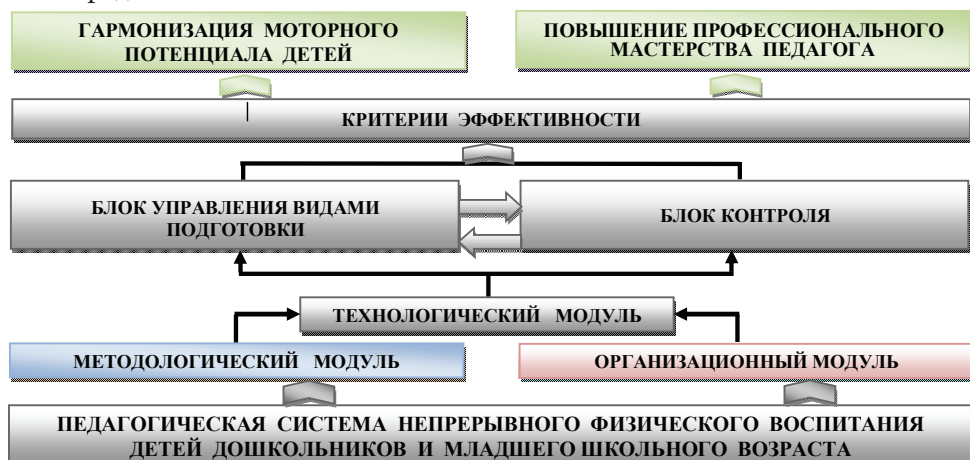


Рис. 1. Структурные компоненты педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста

В первом полугодии учебного года создаются условия для накопления оптимальной избыточности двигательных действий за счет освоения детьми базовых и профилирующих основных движений, во втором полугодии — для освоения детьми объемных движений. Физическая подготовка реализуется через создание условий для направленного развития физических качеств, находящихся на низком уровне по отношению к возрастным нормативам: на 5-м году жизни в течение двух месяцев (октябрь-ноябрь), на 8-м году жизни — в течение полутора месяцев (сентябрь-октябрь). На 6–7-м и 9–11-м годах

жизни — направленность на развитие комплекса основных физических качеств. В качестве средств физического воспитания выступают специальные, имитационные и игровые упражнения.

Во втором полугодии создаются условия для опережающего развития физических качеств. Вначале направленно стимулируются качества детей 5-го и 8-го годов жизни (февраль-март), находящиеся на начало учебного года на среднем и высоком уровне развития, затем оказывается комплексное воздействие на все физические качества (апрель-май).

Функционально-двигательная подготовка реализуется с 5-го года жизни ребенка и включает три этапа: в первом полугодии стимулируются устойчивые функционально-двигательные способности (ноябрь-декабрь), во втором полугодии вначале создаются условия для развития неустойчивых способностей (январь-март), затем для формирования всех способностей (апрель-май).

Несмотря на выраженную направленность каждого полугодия, развитие остальных физических качеств и функционально-двигательных способностей происходит по мере необходимости.

Исследовательская подготовка направлена на формирование исследовательского поведения дошкольников в процессе физического воспитания (по А. И. Савенкову), где главным двигателем является поисковая активность, а основными функциями — развитие и саморазвитие личности [4]. В основе исследовательской подготовки детей лежит методика развития исследовательских способностей средствами физической культуры, состоящая в свою очередь из нескольких методик, направленных на развитие умений: видеть проблемы и классифицировать их; наблюдать и вести эксперимент, а также на развитие конвергентного и дивергентного мышления в процессе двигательной активности.

Психологическая подготовка осуществляется педагогами-психологами образовательных учреждений в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду», с акцентом на снижение тревожности у детей средствами физической культуры [5].

Особенностью педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста (организационный блок) являются:

- реализация комплексного концентрированного физического воспитания детей [6];
- поддержка творческой активности педагогов через участие в работе городского методического сообщества для педагогов дошкольного и начального образования;
- преимущество физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- физкультурно-спортивная ориентация детей.

Методологический модуль педагогической системы составляют современные концепции теории и методики физической культуры и спорта:

- закономерности развития человека в онтогенезе (Н. А. Бернштейн, И. А. Аршавский, В. В. Давыдов, В. К. Бальсевич и др.);
- системный подход (П. К. Анохин, В. Н. Сагатовский, Ю. К. Гавердовский и др.);
- разносторонность и комплексность педагогических воздействий, позволяющих достичь детям гармоничного и психомоторного состояния на каждом этапе их развития (Ю. В. Верхошанский, В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев, А. И. Кравчук и др.);
- положения динамической анатомии, физиологии нервно-мышечного аппарата, физиологии высшей нервной деятельности, безусловности и произвольности двигательных действий (М. И. Иваницкий, А. А. Ухтомский, В. М. Зациорский, П. К. Анохин и др.);
- теории деятельности и поэтапного усвоения умственных и двигательных действий (А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин и др.);
- педагогическая кинезиология (Х. Х. Гросс, Д. Д. Донской, В. С. Фарфель и др.);
- воспитание физических и умственных способностей с учетом биологического возраста, пола, особенностей индивидуального развития в соответствии с критическими и сенситивными периодами развития детей (А. М. Шлемин, А. А. Гужаловский, В. К. Бальсевич, А. И. Кравчук, М. М. Круглый и др.) и исследовательского поведения (А. И. Савенков);
- использование средств, методов обучения, разработанных в дидактике, современной теории обучения движениям и спортивной тренировке (Ю. К. Гавердовский, Ю. В. Менхен, Л. П. Матвеев, В. П. Филин и др.);
- концепции физкультурного образования (И. И. Сулейманов, В. И. Михалев, В. А. Аикин, Л. И. Лубышева и др.).

Педагогическая система непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего возраста реализовывалась с сентября 2006 по май 2010 года на базе четырех муниципальных образовательных учреждений г. Омска «Детский сад № 375 комбинированного вида», «Детский сад № 344 комбинированного вида», НШДС № 7 и № 214). В эксперименте приняли участие 596 детей дошкольного и младшего школьного возраста и 13 педагогов дошкольного и начального общего образования. Экспериментальную группу составили 423 дошкольника и 139 младших школьников, контрольную группу — 34 дошкольника.

Определение эффективности реализации педагогической системы непрерывного физического воспитания предусматривало проведение лонгитудинального исследования в течение четырех лет по изучению особенностей развития моторного потенциала детей в количестве 67 человек по методике Кравчука А. И. (1998) и включала анализ 21 показателя.

По окончании учебного года в течение трех лет у более 70 % детей экспериментальных групп наблюдалось достижение и превышение возрастных нормативов развития во всех основных движениях, физических качествах и функционально-двигательных способностях. Более того, на начало учебного

года в старшей и подготовительной группах у более половины детей сохранялся возрастной уровень развития. При этом педагогом-психологом отмечалось снижение уровня тревожности детей в среднем на 14–17 %. К моменту поступления в начальную школу, а также перехода в среднюю школу гармонизация моторного потенциала отмечалась у более 80 % младших школьников. Сохранение на начало учебного года возрастного уровня в двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности отмечалось у более 50 % школьников второго класса и 60–70 % школьников третьего и четвертого классов.

В контрольной группе дошкольников на конец учебного года в каждой возрастной группе отсутствовали возрастные нормативы развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей у более половины детей.

Таким образом, реализация педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста позволяет более 70 % детей по окончании учебного года достигать возрастного уровня развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей, а также более 50 % детей сохранять достигнутый уровень на начало учебного года. При этом снижение уровня тревожности детей отмечается у 17–21 % дошкольников.

Литература

1. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. № 655).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373).
3. Мухина М. П. О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии / М. П. Мухина // Ученые записки университета им. Ф. П. Лесгафта. 2008. № 7 (41). С. 61–65.
4. Савенков А. И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников / А. И. Савенков. СПб., 2004. 272 с.
5. Кислова О. В. Психологические аспекты комплексного подхода к формированию здоровья дошкольников / О. В. Кислова // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. Шуя, 2005. С. 80–83.
6. Мухина М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М. П. Мухина, А. И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 343. С. 184–188.

Abstract

The article “**Substance of the pedagogical system of life-long physical education of children of pre-school and primary school**” by *M. Mukhina* describes major goals, criteria and characteristics of the pedagogical system of pre-school and primary school age. It presents success story of implementation of this system in four educational institutions of Omsk.

Проблемы перехода на стандарты высшего профессионального образования третьего поколения в подготовке бакалавров физической культуры

Характерными особенностями сферы профессионально-трудовой занятости и на рынка труда в целом являются:

- изменение структуры занятости;
- снижение престижности высокоинтеллектуального, творческого труда;
- смещение трудовой мотивации в сторону мотивов более низкого порядка;
- постепенный рост как открытой, так и скрытой безработицы в отрасли образования вследствие последствий демографического кризиса, имевших место в нашей стране в 80–90-х годах прошлого века.

Вместе с тем необходимо отметить, что основным условием усиления политической и экономической роли России, повышения благосостояния ее населения является обеспечение роста конкурентоспособности страны (Федеральная целевая программа развития образования на 2011–2015 годы от 07 февраля 2011 года № 61).

Главное конкурентное преимущество высокоразвитой страны связано с возможностью развития ее человеческого потенциала, который во многом определяется состоянием системы образования. В связи с этим основной задачей учреждений высшего профессионального образования, реализующих социальный заказ государства в условиях модернизации образования, является подготовка и выпуск компетентного, конкурентоспособного на рынке труда выпускника, способного к эффективной профессиональной работе.

Анализ научной и методической литературы по вопросу содержания понятия «конкурентоспособность» показал, что универсального, общепринятого определения конкурентоспособности нет. Что касается понятия «конкурентоспособность выпускника высшей школы», то это некая относительная величина, которая имеет значение только в рамках процедуры сравнения.

Рассматривая понятия «компетентный», «конкурентоспособный», в нашем случае по отношению к педагогу, следует отметить, что рынок труда диктует свои правила, ему необходим специалист новой формации.

Необходимо заметить, что «конкурентоспособность выпускника» может рассматриваться как интегральный показатель качества подготовки в том случае, если:

- определены основные направления оценки качества подготовки специалиста в мировом образовательном опыте, тогда как в разных странах существуют разные подходы;
- найдена адекватная целям и задачам оценивания технология взаимодействия в системе «преподаватель — студент»;

— разработаны конкретные пути реализации новой модели оценивания качества подготовки конкурентоспособного выпускника.

Более того, в апреле 2011 года в отечественном образовательном сообществе был поднят вопрос о необходимости введения обязательной единой государственной аттестации бакалавров (частично напоминающей единый государственный экзамен в общеобразовательной школе) по гуманитарному, социальному и экономическому циклам. В качестве одной из причин сторонники введения указанной аттестации выделяют низкий уровень подготовки выпускников. Мы согласны с тем, что при оценке компетентности выпускника Государственная аттестационная комиссия выносит решение о его профессиональной и социально-личностной компетентности по результатам государственного междисциплинарного экзамена и работы над дипломным проектом, а не по результатам профессиональной деятельности. Однако введение единого государственного экзамена для бакалавров не решит главной проблемы — подготовки конкурентоспособного выпускника — бакалавра физической культуры.

На наш взгляд, в формировании такого специалиста решающая роль должна отводиться методике преподавания, направленной на развитие творческого мышления, причем не в рамках отдельного направления подготовки, а в рамках как можно большего спектра различной информации. Достижение развития творческого мышления возможно только в условиях заинтересованности в получении знаний и соответственно в обратном отображении, с некоторой долей интерпретации, субъектно-объектных отношений в процессе передачи информации, иными словами, в ее непосредственном осмыслении. Еще древнегреческий философ и писатель Плутарх говорил, что «голова обучаемого — это не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь».

В связи с этим перед преподавательским составом в процессе формирования конкурентоспособного выпускника стоят не только задачи передачи знаний как результата отражения человеком явлений и предметов реального мира, их причинно-следственных связей и отношений, но и достижение на максимально возможном уровне усвоения знаний, получения определенных навыков и умений, когда понятия и законы становятся собственным достоянием и творчески используются в практической деятельности. С учетом современной действительности студент должен научиться учиться.

Переход на стандарты третьего поколения высшего профессионального образования по направлению подготовки бакалавров физической культуры (034300 «Физическая культура») потребовал пересмотра содержания учебных циклов основной образовательной программы как в базовой части, так и в вариативной. При этом одним из концептуально важных способов управления качеством подготовки выпускников на основе компетентностного подхода является обновление и поиск новых подходов в проектировании учебных материалов. В методике обучения студентов необходим акцент на использование интерактивных технологий:

- имитационных: проблемная лекция, семинар-диспут, учебная дискуссия, «мозговой штурм» и кооперативное обучение (учебное сотрудничество);
- неимитационных: неигровые формы — анализ конкретных профессиональных ситуаций; игровые формы — дидактическая игра, стажировка с выполнением должностной роли, имитационный тренинг и игровое проектирование

Выделение в новом стандарте наряду с производственными практиками учебной практики позволяет постепенно и планомерно формировать профессиональные компетенции у студентов. Стажировки с выполнением должностных обязанностей в учреждениях разного типа (дошкольные; общеобразовательные и дополнительные) позволяют готовить выпускника, наиболее полно отвечающего запросам рынка, а именно запросам работодателя. Поскольку в основе проектирования учебных программ профессионального цикла лежит блочно-модульная технология, то соответственно учебная практика может являться обобщающим учебным элементом таких дисциплин профессионального цикла, как «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Менеджмент физической культуры и спорта».

Таким образом, переход на стандарты высшего профессионального образования третьего поколения в подготовке бакалавров физической культуры предусматривает не столько пересмотр содержания дисциплин общекультурного и профессионального циклов, но пересмотр подходов в проектировании образовательной деятельности, активное использование неимитационных технологий обучения.

Abstract

The article “**Challenges arising from shift to the third generation standards of vocational education for Physical Culture bachelors**” by *M. Mukhina, Y. Melnikova, S. E. Tyo and S. Y. Tyo* points out the importance of training competitive students in the situation of shift to the third generation standards of vocational education for Physical Culture bachelors.

Современный взгляд на урок физической культуры

В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации, принятом 13 января 1999 года, физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание — как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура — обязательный раздел гуманитарной части образования. Сегодня возникла необходимость перейти от спортизации физической культуры к образовательной физической культуре. Это значит, что в программу по физической культуре, используя игровой метод, нужно больше включать различные подвижные игры, чередуя их по темпу, нагрузке, для всестороннего развития всех групп мышечной системы, ведь основная задача урока физической культуры — это возможность набрать как можно больше двигательных умений и навыков. Учитывая различный уровень подготовки учащихся, каждый освоит столько, сколько сможет, а единые тесты и приемные нормативы не отражают уровня оздоровления и, учитывая низкий уровень здоровья подавляющего большинства учащихся, не только не укрепляют здоровье, но и могут нанести вред, являясь большим фактором риска.

Если уровень физической подготовленности невысок, то можно использовать степ-тест, разработанный доктором медицины, профессором физиологии физической деятельности В. Кэршем. Этот тест поможет легко определить состояние сердечно-сосудистой системы. Найдите скамейку или крепкий стульчик высотой 30 сантиметров. Становитесь на скамейку и сходите с нее на четыре счета: на счет «раз» поставьте одну ногу на скамью, на «два» — другую, на «три» опустите одну ногу на землю, на «четыре» — другую. Темп должен быть следующим: два полных шага вверх и вниз за 5 секунд, 24 — за минуту. Тест выполняется 3 минуты. Проведя тест, сразу же сядьте на скамейку и подсчитайте пульс.

Оценка	Частота сердечных сокращений, уд /м
1. Отлично	73
2. Хорошо	83
3. Удовлетворительно	91–100
4. Посредственно	101–107
5. Плохо	108–114
6. Очень плохо	115 и более

Учащийся, опасаясь не сдать норматив и неприглядно выглядеть перед своими ровесниками, часто принимает решение не посещать занятие, тем самым он вообще перестает заниматься, и мы теряем его как объект влияния, что отражается на посещаемости. Учащиеся не будут заниматься теми видами

двигательной активности, которые не приносят удовольствие. Можно использовать игры, которые любили в детстве. Считаю необходимым внести в программу обучения общедоступные упражнения, в которых легко регулируется и контролируется физическая нагрузка. Учащиеся должны владеть формами самоконтроля — пульсометрией. Говоря об оздоровлении, нельзя забывать о сбалансированном питании. Учащийся должен соблюдать режим питания по времени и знать о калорийности продуктов, о содержании в их составе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, так как неправильный и несвоевременный прием пищи снижает эффект оздоровления.

Мы знаем о пяти основных физических качествах, которые характеризуют двигательную одаренность человека, и каждое из этих качеств имеет наиболее благоприятный, т. е. сенситивный, период для его развития, например, быстрота, ловкость и гибкость лучше развиваются в более раннем возрасте, а сила и выносливость — в более старшем возрасте. Это не значит, что силу и выносливость не нужно развивать в раннем возрасте, но значит, что большее внимание следует уделять скорости, гибкости и ловкости, так как, приобретенные в юности, они длительный период времени не утрачиваются и имеют прикладное значение в жизни человека. Все больше часов в учебных программах отдается на самостоятельные занятия. Значит, нужно разработать комплексы упражнений, которые можно выполнять дома, причем они могут быть индивидуально подобраны как для здорового ученика, так и по рекомендации врача ЛФК в соответствии с диагнозом учащегося специальной медицинской группы. В современной легкой атлетике много беговых дисциплин, такие как спринтерский бег, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, марафонский и сверхмарафонский бег, но мы поговорим о другом беге — оздоровительном.

Оздоровительный бег — фундамент здоровья человека. Современная легкая атлетика включает в себя такие упражнения, как прыжки, ходьба, метания, многоборье, но самым важным и наиболее эффективно воздействующим на организм человека является бег во всем своем многообразии. Это может быть медленный бег по пересеченной местности, бег с чередованием с ходьбой, медленный бег, контролируемый темпом дыхания (бежать таким темпом, который не мешает спокойно разговаривать, и как только дыхание начинает сбиваться — темп понижается), но самым важным показателем пользы бега является то удовольствие, которое он доставляет занимающемуся, — это могут быть улучшение настроения, аппетита, самочувствия, желание больше трудиться и помогать своим близким. Бегом занимаются миллионы людей во всем мире, их привлекают широкие возможности для регулирования физической нагрузки, не требующего какого-либо оборудования для занятий, большое разнообразие и эффективность упражнений — все это позволяет массово заниматься оздоровительным бегом. Бег не только улучшает подвижность суставов, воспитывает выносливость, силу и быстроту, но и способствует воспитанию волевых качеств. Бег повышает функциональные возможности организма, особенно полезен бег на открытом воздухе и по мягкому

покрытию — по земле, траве, песку или синтетическому покрытию, то есть в парке, в лесу, на пляже, на стадионе. С помощью занятий оздоровительным бегом в человеке формируется привычка к здоровому образу жизни, соблюдению режима работы, питания и сна. Часто люди, не занимающиеся спортом, не осознают, какое прикладное значение имеет бег. Приобретенные в процессе занятий физические качества и навыки жизненно необходимы человеку в его будущем — в учебе, работе, на службе в армии, и уж точно немногие задумываются о своей репродуктивной функции, которая закладывается на генетическом уровне и влияет на здоровье не только будущих детей, но и внуков. Все эти причины объясняют и предопределяют жизненную необходимость широкого включения всех видов оздоровительного бега в программу обучения учащихся государственных бюджетных образовательных учреждений. Именно с оздоровительного бега начинали свое восхождение к олимпийскому пьедесталу многие российские спортсмены.

Abstract

The article “**Modern view on the Physical Education lesson**” by S. Niyazov and O. Oborin raises the problem of shift from sportive physical culture to educational physical culture. Special attention is paid to inclusion of all types of recreational jogging to curricular of educational institutions.

Здоровьесберегающее обучение в техникуме

Самое ценное, что есть у человека — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами. В настоящее время это становится не только актуально, но и экономически необходимо! Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не заботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких. В техникуме разработана программа «Развитие физкультуры и спорта в ТОГБОУ СПО „Аграрно-промышленный техникум“», которая имеет следующие цели:

- формирование у студентов устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера, к освоению будущей профессии.

Особенностью нашего учебного заведения является то, что в нем занимаются возрастные группы с 15 лет до 60 лет и школьники с 7 до 15 лет. Это, конечно, накладывает свой «отпечаток» на работу тренеров по различным видам спорта, так как работа с «разновозрастными» спортсменами разной физической и специальной подготовкой гораздо сложнее. Приходится работать дифференцированно, и работать гораздо больше тех часов, которые оплачиваются за работу в спортивных секциях. Работа тренера — это не только ведение спортивной секции, но и ремонт и подготовка инвентаря к соревнованиям, ремонт и подготовка спортивной базы: заливка льда, очистка льда от снега на хоккейной площадке. Тренеры выезжают на товарищеские встречи, городские, районные, областные соревнования, всероссийские турниры и соревнования. Также на наших тренеров ложится финансовая ответственность за спортивный инвентарь, экипировку и, конечно, здоровье спортсменов. Согласно календарному плану техникума и положению о соревнованиях мы принимаем участие во всех соревнованиях. Например, наш техникум имеет 4 сборные команды по волейболу — юношеская команда, команда девушек, команда мужчин и женская команда; то же самое по лыжному спорту, настольному теннису, шахматам. Развитая материально-техническая база по физической культуре и спорту позволяет решать все задачи, поставленные перед преподавателями физвоспитания и тренерами по видам спорта.

Уже на первых уроках физической культуры я провожу анализ, кто пришел к нам учиться. Заполняется спортивная анкета, где обучающийся пишет, чем занимался на уроках физкультуры, были эти уроки или нет, какую имеет физическую подготовку, участвовал в соревнованиях или нет, имеет ли спортивный разряд, вредные привычки. Также задается вопрос, в каких спортивных секциях хотел бы заниматься. Привожу примеры из жизни (тех ребят, которые не занимались спортом, а потом достигли каких-то высот). В наше время примером для подражания для юношей являются «голубые береты», спецназ. Те люди, которые проявляют себя во всех отношениях и как мужчины, и как защитники Родины.

Есть ли место подвигу в наше время? Древние говорили так, что самая великая победа — это победа над собой.

Что мы видим в наше время? Мы видим пришедших к нам молодых людей, имеющих очень низкий уровень физического развития.

Как может влиять на обучающегося мастер производственного обучения, воспитатель, преподаватель? Только убеждением и личным примером.

Тех, которые раньше занимались спортом, мы стараемся сразу же вовлечь в спортивные секции, имеющиеся у нас в достаточном количестве.

Секции работают систематически и направлены на привлечение как можно большего количества обучающихся и работников. Мы имеем сборные команды по многим видам спорта: волейболу, хоккею, футболу, лыжному спорту, настольному теннису и т. д.

Это коллектив единомышленников, старающихся показать свои способности, защищая честь техникума на спортивных соревнованиях разного уровня.

Основная форма обучения — урок физической культуры. На уроке ставлю задачи, требующие много усилий в необходимой физической подготовке. Некоторые обучающиеся стараются увильнуть от уроков, специально не берут спортивную форму, притворяются больными, отказываются выполнять определенные упражнения или не заниматься вообще. К тому же на территории стадиона, на хоккейной площадке, на уроке физкультуры курить запрещено, — и это попытка для курящего. Вот здесь проявляется мастерство преподавателя, умеющего найти подход к каждому, чтобы не был сорван урок и были выполнены поставленные задачи.

На физическую подготовленность в первую очередь, конечно, влияет посещаемость уроков физической культуры, а она во всех группах разная. Причины непосещения спортивных занятий две: объективная и субъективная. Объективная — это работа, заочная учеба в институте, учеба у нас в техникуме на вечернем отделении, помощь родителям, беременность, уход за своими детьми, за больными родителями. Субъективная — «устал после занятий», «мне это не нужно, я достаточно развит», «у меня мокрая форма (только что постирал)», «плохо себя чувствую», «это мое личное время, и я как хочу, так им и распоряжаюсь». Если обучающийся пропустил хотя бы 10 % занятий, нару-

шается тренированность, полученная на предыдущих занятиях, и необходимо все начинать сначала.

На уроках стараюсь придать дух соревнования по отдельным видам программы, например: бег на сто метров помогает выяснить, кто самый быстрый в группе; бег на 3000 метров — кто самый выносливый; подтягивание — кто самый сильный. Обязательно на уроке провожу игры — это или эстафеты, или игра в футбол, волейбол, подвижные игры.

Тут же формируются сборные команды групп вместе с мастерами производственного обучения и физоргам. Юношам больше нравится футбол, они готовы играть в него без перемен и никогда не хотят уходить из зала при звонке. Девушкам больше нравится волейбол и конькобежный спорт. Беговые виды сначала отвергаются обучающимися, им дано название «лошадиный спорт», так как выполняется много кругов по стадиону. Но после убеждения и систематических занятий, студенты охотно занимаются и даже получают от этого удовольствие. То же происходит и с уроками по лыжной подготовке. Главный принцип всех уроков и соревнований — не навреди. Кому нужна такая физкультура, которая разрушает здоровье? Если студент 2 раза в неделю получил хорошую физическую нагрузку — это первый шаг к здоровому образу жизни.

Программа по развитию физической культуры и спорта разнообразна: это королева спорта — легкая атлетика (прыжки, метания, бег на разные дистанции), гимнастические упражнения, игровые виды, лыжный и конькобежный спорт. Также необходима массовость, поэтому все соревнования в техникуме — смотр физической подготовленности, соревнования по легкой атлетике, футболу, хоккею, лыжному спорту, волейболу, гиревому спорту — сначала проходят в составе группы, а затем проводятся финалы.

Для студентов, проживающих в общежитии, установлены теннисные столы, которые никогда не пустуют.

Летом ребята из общежития занимаются футболом на хоккейной площадке, на гимнастических снарядах и играют в лапту. Зимой ребята играют в хоккей не только после уроков, но и в выходные дни, и в каникулярное время.

Также очень важно, чтобы дети воспитывались личным примером работников техникума и, конечно, в первую очередь преподавателями физвоспитания. Они занимаются в спортивных секциях по различным видам спорта и участвуют в соревнованиях областного и республиканского уровней. Сборные команды в составе от 30 до 80 человек участвуют в массовых соревнованиях «Лыжня России», «Кросс наций». Также участвуем в военно-спортивных соревнованиях. Провели свои соревнования среди студентов первого курса по ориентированию.

Совершенствуется материальная база техникума. Техникум имеет хоккейную коробку, плоскостную спортивную площадку (построенную силами преподавателей), два спортивных зала, спортивный инвентарь согласно типовому табелю. Кабинет физвоспитания оснащен спутниковой антенной с телевизором, компьютером с выходом в Интернет, видеокамерой, цифровым фотоаппаратом, методическим материалом (литературой) — всем необходимым для

работы. Это позволяет хорошо освещать спортивно-массовую работу и просматривать мастер-классы по видам спорта, анализировать участие отдельных спортсменов и команд в соревнованиях.

Результативность образовательных программ по дополнительному образованию

1. Финал Всероссийской спартакиады во военно-спортивному многоборью г. Москвы «Призывники России — 2010», «Призывники России — 2011», «Призывники России — 2012» (призеры соревнований по стрельбе и другим видам).
2. Всероссийский турнир — фестиваль «Кубок Черного моря» среди коллективов физической культуры и спортивных клубов г. Анапы: 2009, 2010, 2011 годы (призеры по скиппингу, настольному теннису и стрельбе).
3. Всероссийские соревнования по вольной борьбе в г. Москве, г. Липецке и др. (победители и призеры различных весовых категориях).
4. Всероссийские соревнования по лыжному спорту среди ветеранов (призеры на дистанции 10–15 км) в г. Воронеже.

Самые значимые победы на областных соревнованиях

1. Спартакиада среди работников СПО и НПО (мужская сборная в личных гонках на 5 км и на 3 км — призовые места), в эстафете 4 × 3 км — 1-е место 7 лет подряд; женская сборная — призовые места.
2. Соревнования по шахматам, настольному теннису в 2012 году — 1-е место.
3. Сборная команда среди девушек в эстафете 4 × 3 км 3 года подряд занимала призовые места, в 2012 году стала чемпионом области.

Abstract

The article “**Health-saving education in college**” by *V. Oleynik* describes the mode of physical education of students of Tambov Agricultural and Industrial College.

Организация и методическое сопровождение деятельности педагогов

Личность может воспитывать
только личность.

К. Д. Ушинский

Процесс обновления и перестройки образовательной системы требует реконструкции и совершенствования не только содержания обучения и воспитания, но и работы по организации и методическому сопровождению деятельности педагогов.

Новой школе нужен современный учитель, способный модернизировать содержание своей деятельности посредством критического, творческого осмысления и применения на практике достижений науки и педагогического опыта. Каким же должно быть его методическое сопровождение?

Основополагающим в содержании и структуре методического сопровождения является определение педагогической позиции и развитие инновационного потенциала учителя. Учитель — ключевая фигура в системе развития, обучения и воспитания учащихся, поэтому необходимо создать условия для развития его личности, ибо учитель живет до тех пор, пока он учится.

Появилась необходимость разработки вопросов организации и методического сопровождения обучения педагогов. Понятие «сопровождение» означает «следовать рядом», предоставляя, делая возможным, реально выполнимым то, что запланировано. Действуя по принципу «образовываюсь, образовывая», следует организовать не только собственное образование, но и сделать обучение педагога научно-организованным, системным, целенаправленным, то есть способствующим его постоянному личностному и профессиональному развитию. При этом необходимо создать процесс обучения как процесс сотрудничества, с равнозначными и равноправными ролями преподавателя, методиста, учителя. Совместное сотрудничество апробируется через такие формы обучения, как квалификационные курсы, семинары, мастер-классы, консультации, наставничество.

Основные принципы организации и сопровождения образовательного процесса заключаются в следующем:

- системность в организации и сопровождении (соблюдение соответствия целей, содержания, методов, средств организации и сопровождения);
- развитие образовательных потребностей (выявление реального состояния имеющихся потребностей);
- опора на опыт педагогов (как один из источников организации и сопровождения);
- закономерность единства управления методической работой;
- закономерное воздействие на конечный результат;

- принцип координации взаимодействия с основными, структурными подразделениями (в планировании, реализации планов);
- принцип гибкости и вариативности в соответствии с потребностями и интересами педагогов (вариативность предусматривает наличие максимального выбора и разнообразия структур).

Главная миссия методической службы — качественное решение задач развития системы образования.

Каковы основные предпосылки организации и методического сопровождения деятельности педагогов?

Учитель сталкивается с проблемами на всех уровнях его жизнедеятельности. Часть проблем связана с материальным обеспечением, часть — с социальным статусом учителя, часть — с укладом и настроением сообщества. Столкнувшись с проблемами, учитель находится в кризисе своего профессионального развития.

Учитель сталкивается и с трудностями, связанными непосредственно с его профессиональной деятельностью, — с методическими проблемами. Среди методических проблем современного учителя можно выделить следующие:

- Проблема ориентации и выбора (учебника, программы), так как существует большое количество вариативных программ, различных, часто не соответствующих этим программам учебников.
- Проблема, связанная со всеобщей компьютеризацией. Несмотря на то что информационные компьютерные технологии (ИКТ) внедряются везде, большинство учителей не готово к использованию ИКТ.
- Проблемой является отношения педагогов к инновациям (в связи с внедрением управления инновационными процессами в образовательных учреждениях).

Не можем оперативно оценить эффективность оказанной методической помощи, так как не получаем ответную связь от педагогов. Педагог не включается в полноценное педагогическое общение. Не всегда выбранная тема МО интересна всем педагогам, так как имеет узконаправленную специфику.

- Проблема непечатания информационно-методических материалов по обобщению опыта работы, приводящая к недостаточной осведомленности о новшествах педагогов.

Поэтому необходимо создание методических объединений, помогающих учителям стать профессионально-компетентными, отвечающими требованиям современной системы образования.

Основная задача — оказание помощи педагогам в улучшении организации образовательного процесса, обобщении и внедрении передового педагогического опыта, повышении теоретического уровня и педагогической квалификации преподавателей.

Цель работы — организация и методическое сопровождение педагогов в проектировании и реализации системы профессиональной деятельности в условиях модернизации образования по следующим направлениям:

- повышение теоретического, научно-методического уровня подготовки педагогов;
- организации программно-методического сопровождения, способствующего совершенствованию и повышению эффективности работы в школе;
- обеспечение выполнения единых, принципиальных подходов, информирование о нормативно-правовой базе, регулирующей работу в рамках модернизации образования и приоритетного национального проекта «Образование»;
- формирование мотивационной сферы педагогов в целях совершенствования профессиональной компетентности;
- обобщение, систематизация и распространение передового педагогического опыта;
- вооружение современными технологиями и знанием современных форм и методов работы;
- совершенствования методики преподавания;
- развитие интеллекта и творческих способностей педагогов;
- осуществление межпредметных связей.

Под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий и оказание помощи педагогу в принятии каких-либо решений. Сопровождение подразделяется на научно-методическое, организационно-управленческое, информационное.

Деятельность методических объединений учителей планируется с учетом использования нормативно-правовой и информационной базы; курсовой подготовки; новых технологий; информации о содержании, организации и состоянии УВП, запросов и потребностей заказчиков и педагогов, особенностей преподавания предметов и реализации городских и областных программ.

Распространенной формой профессиональных объединений педагогов являются методические объединения. Работа с методическим объединением начинается с формирования банка данных о педагогах методического объединения через диагностику, что позволяет получить реальную картину состояния педагогического сообщества. Рекомендуется проведение ряда диагностических процедур:

- изучение кадрового обеспечения;
- изучение уровня профессиональной подготовки педагогов;
- изучение затруднений;
- изучение материальной базы;
- наличие УМК;
- наличие технического оснащения и материальной базы УВП.

Основные задачи методического объединения:

- создание организационно-педагогических условий для совершенствования профессиональной компетентности педагогов;
- оказание адресной методической помощи;
- систематизация, обобщение и пропаганда передового педагогического опыта.

Приоритетными направлениями деятельности методических объединений являются:

- информационно-аналитическая экспертная работа, методическая деятельность;
- образовательная работа;
- организационно-методическая деятельность.

Основные направления деятельности методиста как координатора деятельности городского методического объединения:

- 1) аттестация педагогов;
- 2) обобщение и распространение опыта работы;
- 3) методические семинары;
- 4) диагностика деятельности педагогов.

Одним из направлений методического сопровождения является сопровождение инновационной деятельности педагогов, участие в экспериментальной работе.

Важнейший раздел работы ГМО — обмен опытом при посещении уроков с использованием инновационных технологий: интерактивной доски, компьютеров, DVD, мультимедийных проекторов и другой техники.

Особого внимания требует методическое сопровождение молодых педагогов. Для этой категории эффективной работой являются форма наставничества, постоянно действующие семинары, консультации, мастер-классы и т. д.

Обобщая опыт деятельности методических объединений в целом, можно отметить, что в настоящее время уже сложилась система методического сопровождения педагогов:

- в обучении педагогов на курсах повышения квалификации;
- в разработке инструментария изучения и анализа общественного мнения;
- в организации и проведении конкурсов, мастер-классов;
- в подготовке педагогов к аттестации и др.

Методическое сопровождение помогает найти оптимальную стратегию управления инновационными процессами и оказать практическую помощь педагогам, осваивающим новые педагогические технологии.

Каковы же перспективы методической работы?

Перспективная деятельность методического объединения заключается в достижении следующих результатов:

- обеспечение методических условий для реализации программ развития образования;
- создание научно обоснованной, гибкой системы непрерывного повышения квалификации педагогов через развитие творческих способностей личности учителя;
- создание банка данных по вопросам теоретических основ и результатов творческой деятельности педагогов в области содержания и методов образования с использованием всех современных видов носителей информации;

- продолжение работы по изучению и внедрению новых технологий в практику деятельности образовательных учреждений через повышение квалификации педагогов;
- разработка программы курсовой подготовки начинающих педагогов.

Методическая служба находится в постоянном поиске интересных методов организации образовательного процесса, инновационных технологий определения качества обучения, новых действенных форм передачи опыта, благоприятных условий для личностного развития педагогов и путей повышения престижности профессии.

И если образно представить методическую службу двигающимся под горку поездом, то ускорение ему придадут современные условия и требования к образованию в государственном масштабе, энергетическую подпитку мы получаем от вас, педагогов, а вот наша задача — умело справляться с обязанностями диспетчера, чтобы поезд двигался в правильном направлении и избежал аварии. Наш поезд остановить невозможно, и если достаточной будет ваша энергия, то мы благополучно и спустимся с горки, и вновь на нее взберемся.

Литература

1. Алферова Л. В. Муниципальная методическая служба: проблемы и опыт / Л. В. Алферова // Образование в регионе: опыт, проблемы, инновации. М., 1996.
2. Болотов В. В. Рекомендации об организации деятельности муниципальной методической службы в условиях модернизации образования / В. В. Болотов // ОвД. 2004. № 14. С. 40–44.
3. Жуковский И. В. Методическая служба и адаптивная система управления / И. В. Жуковский // Наука и школа. 1999. № 6. С. 12–19.
4. Кирушева Т. В. Организация методического сопровождения учителей в условиях опытно-экспериментальной работы / Т. В. Кирушева // Ментор. 2002. № 1.
5. Лукина Н. А. Диагностическая основа управления муниципальной методической службой / Н. А. Лукина // Педагогическая диагностика. 2002. № 2. С. 147–160.
6. Певзнер М. Н. Сопровождение деятельности педагогов: теоретические истоки и современное понимание / М. Н. Певзнер, О. М. Зайченко, А. Г. Ширин // Ментор. 2002. № 1.
7. Седова Н. В. Научно-методическое сопровождение образовательной системы района / Н. В. Седова // Методист. 2002. № 2. С. 48–50.

Abstract

The article “**Organization and methodological support of educators**” by T. Paramonova characterizes methodological unions of educators, describes major directions and outlooks for methodological support of educators.

Значение спортивного самоуправления в формировании здорового образа жизни школьников

Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения становится сегодня особенно актуальной. В молодежной среде распространены пагубное влияние на организм вредных привычек и низкая двигательная активность, недостаточно сформирована культура режима дня и питания.

Современная молодежь не имеет необходимых знаний для сбережения своего здоровья, не готова без физических и психических потерь выйти из стрессового состояния, мало времени уделяют укреплению своего здоровья.

Самые энергичные усилия медицинских работников не могут гарантировать здоровье учащимся. Никто не сможет за ребенка сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от сигареты. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Одним из основных направлений воспитательной работы в школе является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) учащихся, и в большей степени оно ориентировано на физическое воспитание и учебный предмет «физическая культура». Успешное обучение в школе требует от учащихся значительных психических и физических усилий, поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья становится актуальной с первых лет учебы.

Повышается роль общеобразовательных учреждений, формирующих ответственное отношение учащихся к своему здоровью. Существенный вклад в данном направлении может внести спортивное самоуправление в школе.

Все вышеизложенное обусловило выбор темы исследования, над которой работает средняя общеобразовательная школа № 11 с 2009 года, — «Значение спортивного самоуправления в формировании здорового образа жизни школьников».

Объект исследования — физическое воспитание школьников в средней общеобразовательной школе.

Предмет исследования — формирование здорового образа жизни школьников в процессе физического воспитания в школе.

Цель исследования — создание условий для формирования у школьников сознательного отношения к занятиям физической культурой и потребности в здоровом образе жизни учащихся через спортивное самоуправление.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что деятельность школьного самоуправления по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве школы будет эффективной при наличии следующих условий:

- работа по самоуправлению учащихся будет строиться с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;
- в процессе реализации спортивно-оздоровительной и воспитательной функции у учащихся будет активизироваться социальный опыт по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- будет создана системы мероприятий, направленных на приобщение учащихся к здоровому образу жизни через самоуправление и внедренных в учебно-воспитательный процесс в школе.

По результатам анкетирования учащиеся МОБУ «СОШ № 11» в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; отказ от вредных привычек.

Одна из основных причин безответственного отношения к своему здоровью людей — это отсутствие прочной, сформированной с детства мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья.

Мы считаем, что в основе формирования ЗОЖ лежит личностно мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей.

Большую роль в формировании личностно мотивационной установки играет школа. Именно школа должна помочь ребенку прийти к формированию здорового образа жизни через различные формы работы, делая акцент прежде всего на самостоятельную деятельность учащихся, то есть через ученическое самоуправление.

Основная цель спортивного самоуправления заключается в умении учеников так организовать собственную жизнь и жизнь своих товарищей, чтобы она была направлена на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, то есть какой опыт выстраивания взаимоотношений с другими людьми дети приобретут в школе, с таким багажом они и придут во взрослую жизнь.

Для успешной реализации данной цели в образовательном учреждении должны быть созданы условия для включения школьников в различные виды общественно значимой деятельности: кружковая работа, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая и др., т. е. необходимо обеспечить развитие социально приемлемых возможностей самореализации, самоутверждения и социальной адаптации молодых людей.

Данная работа должна осуществляться при профессиональном и умелом педагогическом сопровождении, где учитель выступает в роли консультанта, помощника, помогая детям направлять их деятельность, вместе с учащимися оценивать сделанное и извлекать уроки на будущее. Именно при такой

организации работы через самоуправление сами учащиеся могут стать активными пропагандистами здорового образа жизни в молодежной среде.

Принимая во внимание анализ теоретического материала, нами была разработана модель деятельности спортивного самоуправления классного и школьного коллектива по формированию здорового образа жизни.

Школьное спортивное самоуправление представляет собой систему учебной и внеурочной воспитательной работы, совокупность различных видов деятельности и обладает широкими возможностями воспитательного воздействия на ребенка.

В нашей школе создана и успешно реализуется система ученического спортивного самоуправления, которая осуществляется по трем направлениям:

1. В режиме учебного дня — это разнообразные формы работы.
2. Спортивно-оздоровительная.
3. Физкультурно-массовая работа во внеурочное время. Данное направление строится на основе широкой самостоятельности обучающихся и разделено на три больших блока:

— *Тренировочный процесс* — работа спортивных секций.

Занятия в спортивных секциях и кружках позволяют детям расти здоровыми и сильными, хорошо владеть двигательными навыками, такие занятия стимулируют их на отказ от вредных привычек.

В школе функционируют спортивные секции: по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, футболу, шахматам, которые проводятся в тесном контакте с советом «Спорта и здоровья».

— *Физкультурно-оздоровительная деятельность*.

— *Спортивно-массовая работа* предусматривает организацию и проведение физкультурно-массовых мероприятий, включенных в режим дня и во внеурочное время школьника. В течение учебного года в школе проводятся мероприятия различного уровня: соревнования, туристские походы, туристский слет, дни здоровья, месячник туристско-краеведческой работы совместно с областной станцией туризма, месячник оборонно-массовой работы «Мы — патриоты России», «Веселые старты», «Папа, мама, я и мои друзья» и т. д.

В течение года в школе реализуется положение о школьной спартакиаде, которое было разработано и утверждено на педагогическом совете по воспитательной работе совместно с учащимися 9–11 классов. В конце каждого учебного года определяются финалисты конкурса «Самый спортивный класс».

В школе хорошо поставлена агитационная работа, постоянно функционирует уголок «Спортивная жизнь школы», имеющий несколько разделов. Периодически после каждого проведенных соревнований совет спорта и здоровья поздравляет обучающихся со спортивными успехами, а также на стенде и на сайте школы можно увидеть фотографии лучших спортсменов. О спортивных победах дети узнают на общешкольных линейках, из радиопередач и со страниц школьной газеты «Форсаж», которую выпускают сами школьники.

В ходе исследовательской деятельности наблюдается положительная динамика по формированию знаний о здоровом образе жизни среди учащихся:

- увеличение двигательной активности, улучшение физического самочувствия;
- повышение мотивации к двигательной активности и мотивации к ведению ЗОЖ, повышение устойчивости к стрессам.

Таким образом, по результатам диагностики мы считаем, что ученическое самоуправление школы стало важнейшей составляющей системы работы по оздоровлению, физическому развитию детей, а также по формированию здорового образа жизни учащихся.

Данные мероприятия создают положительные эмоции, повышают работоспособность, улучшают физическое самочувствие, повышают устойчивость к стрессам и вызывают ощущение уверенности в себе.

Abstract

The article “**Significance of sportive self-management in promotion of healthy lifestyle among school students**” by *Y. Plastynina* and *M. Latkyna* describes a model of sportive self-governance of class and school collectives on promotion of healthy lifestyle which is being successfully implemented in Blagoveshchensk secondary school № 11.

Степ-аэробика в школе

Для занятий вам потребуется степ-платформа, которую можно приобрести в любом спортивном магазине. Степ-платформа — один из самых выгодных фитнес-снарядов, который вы можете приобрести для дома, ведь на степ-платформе можно и выполнять аэробную нагрузку, и работать над формой и размером мышц, занимаясь силовыми упражнениями. Кроме того, одна степ-платформа позволяет варьировать нагрузку за счет того, что ее высоту легко поменять. В нашей школе степ-платформы я сделал сам. С вводом 3-го часа физкультуры стал вопрос: чем занимать детей? Зал спортивный один, есть зал ритмики. Пришлось освоить такой вид, как степ-аэробика. Используем степ-платформы и на уроках спортивных игр, легкой атлетики. На школьном стадионе вкопали покрышки от автомобилей и используем их как степ-платформы. Девушки старших классов с удовольствием занимаются степ-аэробикой. Многие начинают самостоятельно заниматься этим видом спорта и на уроках показывают новые виды движений и шагов, сами подбирают музыку, ритм, что благоприятно влияет на развитие творческих и физических возможностей детей!

Занятия степ-аэробикой укрепляют сердце, помогают развить силу, ловкость, координацию, подтянуть бедра, избавиться от целлюлита. Заниматься степом необходимо три раза в неделю по 45–60 минут. Мы занимаемся на 3-м часе уроков физкультуры.

В процессе занятий степом необходимо тщательно следить за пульсом и стараться, чтобы он не выходил из зоны 130–150 ударов в минуту. Более высокий пульс приводит к сжиганию мышечной ткани, а более низкий — к тому, что вы тренируетесь неэффективно, то есть не сжигаете во время работы жировую ткань.

В течение учебного года мы разучиваем 2–3 комплекса упражнений степ-аэробики, которые используем на уроках.

Занятия степ-аэробикой являются очень интенсивными, сопровождаются большим потоотделением, поэтому, чтобы не допустить обезвоживания, до начала занятий необходимо выпить до двух стаканов воды.

Для профилактики получения травм в начале занятий степ-аэробикой следует провести разминку для того, чтобы как следует разогреть мышцы, связки, подготовить суставы к большим нагрузкам.

Разминка

Разминкой может быть простой шаг. Необходимо держать осанку — спина должна быть прямой, плечи расправлены, голова приподнята. При сохранении осанки гарантируется правильное выполнение упражнений. Руки опустить, немного согнув в локтях. Ступни должны отстоять друг от друга

на 7–10 сантиметров. Шагаем на месте, при этом ноги должны быть чуть согнуты в коленях, обеспечивая шагу пружинистость. Руки должны двигаться в такт шагу. При шаге правой ногой, левая рука идет ей навстречу, и наоборот. Ходьба продолжается 5–7 минут.

Упражнение направлено на укрепление бедер и икроножных мышц. Для усложнения его можно использовать широкую резинку. Она надевается на бедра. Для увеличения интенсивности нагрузки резинка спускается ниже, для выполнения такого шага требуется большее усилие.

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибаемая нога в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола — скользя по нему. Руки должны активно работать: они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги «захлест» выполняются также без степа. В основе — или пружинистые, или скользкие шаги (на ваш вкус), или их чередование. Делаются два приставных шага, а на третий — пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользкими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), затем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняются четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течение упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению, тренируются ловкость, координация движений.

Со следующего упражнения понадобится степ-платформа. Для каждого упражнения существует свое исходное положение, для некоторых упражнений их можно варьировать, что способствует большему разнообразию упражнений и включению в работу новых групп мышц. К степ-платформе можно стоять лицом или боком, позади платформы, с правой или левой стороны.

Упражнение 5. Бейсик-степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3–5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно опускаем руки на талию, вначале с левой ногой опускаем левую руку, а с правой — правую. Положение рук можно разнообразить. После того как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу и сразу же верните ее на пол, вслед за ней опустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3–5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступени, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению, укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут, или выполняется 8–10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения — по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой, или двумя, используя разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой — в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую (делаем точку), сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), снова шагаем правой ногой на степ и т. д. Поменяем ногу.

Упражнение 14

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделать два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочить со степа с другой стороны. Повернуться к платформе лицом, повторить с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключите повороты корпуса то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавить чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встать лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделать два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постараться запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделать глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделать шаг назад, при этом не поворачиваться. Сделать 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включением разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Стать на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встать боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделать шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе — прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны, и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3–5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, развивает ловкость и координацию движений.

Упражнение 18

Встать лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставить на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

Встать боком к скамейке, двумя ногами запрыгнуть на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это могут быть четыре оборота, затем три, два. Повторить упражнение, меняя ось поворота — по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой: запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступу, к его узкой стороне. Сделать шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгнуть со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгнуть на степ двумя ногами, после чего спуститься с платформы вначале правой ногой, затем левой.

Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Упражнение 21. Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь о него руками, сделайте 12–15 отжиманий. Упражнение повторите три раза.

Упражнение 22. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания: 12–15 повторений по три подхода.

Упражнения 23

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встать лицом к скамейке, на скамейку ставится левая нога, согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опустите ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменять ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение 24. Выпады на степ

Встать лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок. Следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе, не выходило за кончики пальцев. Делать по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 25. Выпады со ступа

Встать на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз каждой ногой.

Упражнение 26. Укрепление мышц спины

Ложимся на степ-платформу животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода.

После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

Abstract

The article “**Step aerobics at school**” by A. Podorov describes a set of step aerobics exercises featuring step-platform.

Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры)

Данная программа написана в соответствии с основными положениями Концепции школьного образования с направленностью воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физического и психического развития, используя средства фитнес-аэробики. Особенности организации учебного процесса в каждом образовательном учреждении, наличие материально-технической базы, тренажеров и специального оборудования могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Вид спорта — «фитнес-аэробика» — выбран нами за его доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность. Это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни.

Цель программы

Приобщение детей школьного возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья средствами фитнес-аэробики, повышение спортивной и оздоровительной составляющих в учебном процессе путем использования современных инновационных технологий, пропаганда и внедрение фитнес-движения в повседневную жизнь школьников, формирование школьных команд по виду спорта «фитнес-аэробика».

Задачи программы

- эффективное использование средств физической культуры и спорта в целях предупреждения наркомании, алкоголизма, табакокурения, правонарушений среди школьников;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- демонстрация и пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности;
- улучшение деятельности, направленной на формирование у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в здоровом образе жизни;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении самостоятельных и коллективных фитнес-занятий;
- изучение основ и формирование навыков судейства в фитнес-аэробике;
- увеличение уровня соревновательного опыта;
- раскрытие творческих способностей, эстетическое воспитание школьников.

Предпосылки создания программы

Проведенные нами исследования частной практики преподавания аэробики в общеобразовательных школах на уроке физической культуры и опрос учителей (г. Липецка, г. Ельца и районов области) и школьников (346 учащихся г. Липецка и 213 школьников г. Ельца) констатировали следующие моменты:

- за обучение школьников фитнес-аэробике на уроках физической культуры высказались положительно 87 % учителей, отрицательно — 13 %;
- за изучение фитнес-аэробики в школе высказалось подавляющее большинство школьников — 85 %, в том числе и юношей, причем изучать основы фитнес-аэробики школьники изъявляют желание уже в начальной школе;
- 3 % учащихся не уверены в своем решении и ответили «не знаю», что говорит о недостаточности информации по данному вопросу в образовательных учреждениях.

В ходе опроса сложилось мнение об основных проблемах возможности эффективного преподавания фитнес-аэробики в школе, а именно:

- 1) недостаточный уровень теоретической, методической и особенно практической подготовленности педагогов (тренеров-преподавателей) по теме;
- 2) отсутствие учебно-методической литературы и качественных видеоматериалов по виду;
- 3) недостаточная оснащенность школ спортивным фитнес-инвентарем;
- 4) отсутствие единого учебного плана и нормативов (стандартов) по освоению вида спорта «фитнес-аэробика» в школах.

Помимо основных причин, препятствующих внедрению фитнес-аэробики в школы, следует назвать:

- отсутствие в учебных планах 3-го часа физкультуры — фитнес-аэробики;
- отсутствие в плане курсов повышения квалификации специалистов физической культуры, программы по теории и методике фитнес-аэробики.

По нашему мнению, для того чтобы кардинально изменить положение дел по этому вопросу, необходимо следующее:

- разработать учебно-методические пособия и видеоматериалы для учителей физической культуры по теории и методике проведения занятий фитнес-аэробикой в образовательных учреждениях;
- оборудовать школы спортивным фитнес-инвентарем;
- в программу курсов повышения квалификации учителей физической культуры включить часы, отводимые на изучение курса «Теория и методика занятий фитнес-аэробикой в школах».

Содержание программы

Процесс обучения фитнес-аэробике в общеобразовательных учреждениях в соответствии со ступенями общего образования (начальная школа, средняя школа и старшая школа) разделен нами на три основных этапа и имеет несколько направлений:

- оздоровительное, творческое, познавательное; лично ориентированное, спортивное.

Еженедельно, согласно учебному расписанию (3-й урок физкультуры), планируется проведение занятий в каждом классе. В программе — основы базовой (basic) аэробики, степ-аэробика (step), хип-хоп-аэробика (Hip-hop), стретчинг (stretch), фитбол (fitball), пилатес (pilates), силовые программы (sculpt). По мере освоения детьми различных видов аэробики необходимо проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, на которых дети смогут продемонстрировать приобретенные новые умения и навыки. Результат таких смотров — определение лучших. Они и будут основой сборных школьных команд для последующего участия в соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика».

Учебные разделы программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности наша программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. *«Знания о фитнес-аэробике»* (информационный компонент деятельности).
2. *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности средствами фитнес-аэробики»* (операциональный компонент деятельности).
3. *«Физическое совершенствование»* (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел *«Знания о фитнес-аэробике»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как *«История и развитие фитнес-аэробики в современном обществе»*, *«Базовые понятия фитнес-аэробики»* и *«Развитие физической культуры человека средствами фитнес-аэробики»*. Эти темы содержат сведения об истории и основных направлениях развития фитнес-аэробики в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами фитнес-аэробики. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности средствами фитнес-аэробики»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой средствами фитнес-аэробики. Этот раздел включает в себя темы *«Организация и проведение самостоятельных занятий фитнес-аэробикой»* и *«Оценка эффективности занятий фитнес-аэробикой»*. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел *«Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Учебный план

Согласно предлагаемому нами учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем 3-го урока физкультуры «фитнес-аэробика» отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры и фитнес-инструкторов (тренеров-преподавателей) были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени (8 часов) на изучение раздела «Физическое совершенствование» для создания школьных команд по фитнес-аэробике (в средней и старшей школах).

Планирование занятий

Для обеспечения высоких конечных результатов физического и двигательного развития школьников на занятиях фитнес-аэробикой мы предлагаем следующее примерное планирование занятий для всех ступеней общего образования в рамках третьего часа физкультуры.

Планирование занятий на год (из расчета 1 занятие в неделю)

Возрастная группа	Виды занятий	Количество часов на год
Начальная школа	Фитнес-аэробика	24 (или 16)
	Фитбол-аэробика	10 (или 16)
Средняя школа	Фитнес-аэробика	9
	Степ-аэробика	7
	Хип-хоп-аэробика	10
	Подготовка соревновательных программ (спортивное совершенствование)	8
Старшая школа	Степ-аэробика	9
	Хип-хоп-аэробика (или любой другой танцевальный вид аэробики)	9
	Силовые виды аэробики, направления Body Mind (например, пилатес)	8
	Подготовка соревновательных программ (спортивное совершенствование)	8

Целью первого этапа (начальная школа — 1–4 классы) является базовое знакомство с основными элементами фитнес-аэробики. Задачи обучения на этом этапе следующие:

- укрепление здоровья учащихся средствами фитнес-аэробики;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование правильной осанки;
- изучение теоретических основ фитнес-аэробики;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- эстетическое воспитание школьников.

Для формирования правильной осанки и развития мышечного корсета мы рекомендуем использовать широкие возможности фитбол-аэробики. Это занятия с использованием большого фитнес-мяча. Современные методики проведения таких занятий позволяют добиваться быстрого и качественного результата через преодоление баланса и включение учащихся в обучение через игру.

Примерный план распределения занятий на месяц для начальной школы

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Фитнес-аэробика	X	X	X	
Фитбол-аэробика				X
или 2-ой вариант				
Фитнес-аэробика	X	X		
Фитбол-аэробика			X	X

Не рекомендуется для начальной школы проводить смену видов фитнес-аэробики каждую неделю, так как дети не смогут в полной мере освоить новый материал. Необходимо одно занятие для разучивания и второе подряд по одному и тому же виду фитнес-аэробики для качественного закрепления нового материала.

Целью второго этапа (средняя школа — **5–9 классы**) является изучение и овладение основами всех дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» (фитнес-аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика). Задачами обучения на этом этапе являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся средствами фитнес-аэробики;
- развитие специальных координационных и скоростно-силовых способностей;
- освоение простейших педагогических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных и коллективных фитнес-занятий;
- знакомство с соревновательной практикой;
- формирование жизненно важных навыков по формированию здорового образа жизни.

Для занятий в средней школе мы предлагаем несколько иной вариант планирования — почетвертное, которое предусматривает решение следующих задач: ознакомление и поэтапное освоение учащимися средней школы базовых элементов всех дисциплин фитнес-аэробики (фитнес-аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики); создание школьных команд по видам; раскрытие

творческих способностей школьников путем участия в показательных выступлениях (фестивалях, соревнованиях).

Примерный план распределения занятий на год для средней школы

Вид фитнес-аэробики	Учебная четверть	Конечный результат
Фитнес-аэробика	1-я четверть	Разученная базовая комбинация шагов фитнес-аэробики
Степ-аэробика	2-я четверть	Разученная базовая комбинация шагов степ-аэробики
Хип-Хоп-аэробика (или любой другой вид танцевальной аэробики)	3-я четверть	Разученная базовая комбинация шагов хип-хоп-аэробики
Подготовка соревновательных программ (спортивное совершенствование)	4-я четверть	Составление соревновательных программ из ранее разученных комбинаций (создание школьной команды)

Целью третьего этапа (старшая школа — **10–11 классы**) является спортивное совершенствование всех дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» (фитнес-аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика), участие в показательных и соревновательных программах. Также возможно включение в программу занятий новых видов фитнес-аэробики, направленных на развитие не только аэробных, координационных, но и силовых способностей (Босу, Кор-аэробика, Тай-Бо и др).

Основными задачами обучения на этом этапе являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся средствами фитнес-аэробики;
- демонстрация и пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности;
- развитие специальных координационных и скоростно-силовых способностей;
- совершенствование педагогических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных и коллективных фитнес-занятий;
- изучение основ и формирование навыков судейства в фитнес-аэробике;
- увеличение уровня соревновательного опыта;
- формирование жизненно важных навыков по формированию здорового образа жизни;
- раскрытие творческих способностей, эстетическое воспитание школьников.

В старшей школе, когда учащиеся уже овладели основными элементами всех дисциплин фитнес-аэробики, мы предлагаем следующее планирование занятий (понедельное распределение каждого вида фитнес-аэробики).

Примерный план распределения занятий на месяц для старшей школы

Вид аэробики	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Степ-аэробика	X			
Хип-хоп-аэробика (или любой другой вид танцевальной аэробики)		X		
Интервальный тренинг, любое направление Body Mind (например, пилатес)			X	
Подготовка соревновательных программ по любой дисциплине фитнес-аэробики (спортивное совершенствование)				X

Также необходимо в каждое занятие для старшей школы, независимо от вида фитнес-аэробики, включать силовую часть продолжительностью 10–15 минут (для развития силы мышц брюшного пресса, рук, ног и спины).

В конце каждой четверти рекомендуем проводить для школьников всех возрастов контрольное занятие, на котором посредством тестирования выявляются уровень физической подготовки и степень усвоения учебного материала.

Один раз в каждом полугодии можно предложить учащимся самостоятельно на уроках или дома оценивать уровень своей физической подготовленности, работоспособности и физического развития. Наиболее приемлемым методом оценки развития физических качеств является использование контрольных упражнений, не требующих специальных методик.

Главная задача содержания программы упражнений для школьников по фитнес-аэробике состоит в том, чтобы выработать и овладеть устойчивыми привычками, умениями и навыками, получая удовольствие от занятий. Изучение учебного материала строится по принципу от простого к сложному, используя концентрический метод (возвращение к изученному ранее и перевод полученных знаний и умений на более высокий уровень).

Abstract

The article “**Program of fitness-aerobics trainings for school students (within third Physical Education lesson)**” by *E. Ponomareva* describes substance of a program of fitness-aerobics trainings with school students which is being implemented in Elets educational institution at Physical Education lessons.

Методика обучения техническим элементам и подводящие игры для спортивной игры «баскетбол»

Баскетбол — спортивная атлетическая игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, учащиеся становятся сильными, быстрыми, ловкими, умеют быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол — эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным. Все эти особенности баскетбола являются эффективным средством физического воспитания. Нами разработан комплекс упражнений, который применяется на уроках при изучении темы «Баскетбол».

Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 9–10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту. Правильное понимание педагогических задач, особенно в работе с детьми, требует знаний о приемах, технике, тактике и правилах игры в баскетбол.

Начинать обучение надо с правильных перемещений и параллельно этому изучать ловлю и передачи мяча, броски и ведение. Обучение перемещений включает:

- изучение техники каждого приема (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приемов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приема;
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

Первым изучается бег в сочетании с остановками, затем прыжки и повороты. Резко разграничивать время изучения отдельных приемов не рекомендуется: как только усвоена правильная структура приема, можно изучать новое. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнения в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок и мягкой постановке стопы. При изучении остановки в два шага особое внимание обращается на перенос центра тяжести за пределы опоры и на погашение скорости разбега. Важным условием при изучении поворота является правильное положение опорной ноги, которую отрывать от пола нельзя. Прыжки изучаются вначале с места. Особое внимание надо обращать на приземление, а затем на вертикальность взлета.

При выполнении упражнений должен соблюдаться дидактический принцип «от простого к сложному» и следующие методы обучения: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоя на месте, в движении.

При изучении технического элемента, такого как передача, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание акцентируется на исходном положении и рабочей фазе. При ловле мяча кисти обеих рук образуют

большую воронку. Для того чтобы учащиеся быстрее освоили ловлю мяча и для наглядного примера, применяем ловлю малого мяча в «ловушку» (форма воронки). При обучении передачи вперед, чтобы мяч летел параллельно покрытия, а не высоко вверх, можно натянуть ленту (шнур). При выполнении передачи на точность используется обруч, который подвешивается на определенную высоту, и задача учеников передавать мяч через обруч. Высоту ленты и обруча можно регулировать в зависимости от поставленной задачи на уроке. Затем изучаем передачи в движении после двух шагов, потом в прыжке. Главное при ловле и передаче — контролировать мяч кончиками пальцев.

При изучении такого технического элемента, как ведение мяча, лучше начинать с ведения с обычным отскоком. Внимание ученика должно быть обращено на то, чтобы мяч отскакивал не выше бедра, локоть не поднимался вверх, кисть мягко толкала мяч вперед и лежала не сверху на мяче, а сбоку. Изучение начинается со следующего: стоя на месте, в движении вперед, спиной вперед, с изменением направления, с сопротивлением. Очень эффективно использовать ведение, сидя на фитнес-мяче (стуле), для того, чтобы ученики сразу же вели мяч сбоку от себя, а не перед собой. Для отработки ведения без зрительного контроля можно использовать защитный «козырек».

Броски по кольцу — это самое интересное для детей, но, чтобы добиться точности попадания, надо хорошо изучить технику выполнения броска. Для отработки броска двух уроков физкультуры в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы учащиеся знали, как прицеливаться и куда смотреть, что завершающее движение делает кисть и что мяч должен забрасываться по высокой траектории. Начинать нужно с бросков под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир. Здесь можно использовать ориентиры на щите в виде мячей или смайликов. Затем изучается бросок в движении. Внимание обращается на формирование такого навыка, как получение мяча при ловле и возможность как можно быстрее перевести взгляд на корзину. Для того чтобы ученики больше старались акцентировать внимание на прицеливание и думать над движениями рук и ног, лучше выполнять это упражнение в соревновательной форме.

Все эти технические элементы изучаются с 5-го по 11-й классы, только упражнения постоянно должны усложняться в зависимости от того, как владеют ученики техникой и в каком они классе. Учащиеся получают много удовольствия от игры, если научатся выполнять основные приемы техники: передачу, ведение и броски по кольцу. Достижение цели упражнения зависит от энтузиазма, с которым ученик выполняет его. Поэтому желательно вносить элемент соревнования. Часто учитель ищет новые упражнения, чтобы избежать монотонности на уроке, так как это вызывает быстрое чувство усталости и падение интереса к игре. Одно упражнение нередко объединяет два, три и большее количество игровых приемов. Например, удержание, передачи и ловля мяча входят составной частью почти в каждое упражнение. Ведение мяча хорошо сочетается с остановками и поворотами.

При обучении упражнения выполняются как правой, так и левой рукой. Это психологическое условие самореализации учащихся, так как необходимо развивать оба полушария головного мозга равномерно.

Но игра в баскетбол невозможна без тактики. Основными задачами в обучении учеников тактическим действиям являются:

- Развитие внимания, ориентировки и зрительной памяти на ситуацию.
- Обучение основным индивидуальным и групповым действиям.
- Развитие творческого мышления и воображения.
- Ознакомление с основами систем ведения игры.

Для обучения тактики надо всегда иметь двустороннее взаимодействие противников. Это очень осложняет задачу обучения. Методическим приемом является введение соответствующих ограничений в действия игроков защиты и нападения и введение условностей.

Упражнения для 5–11 классов

Разминка с мячами

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории (по дуге);
- между ног «восьмерка»;
- вращение вокруг туловища;
- вращение вокруг головы;
- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов;
- подбрасывание мяча перед собой вверх — ловля сзади;
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо;
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола;
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки;
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.

Упражнения для изучения и закрепления броска в движении

- с места два шага — передача в стену или партнеру;
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами;
- с места один удар в пол, два шага — передача;
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом;
- после небольшого ведения;
- после передачи, ловля, два шага — бросок.

Внимание надо обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой — левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации

- жонглирование;
- один мяч катим — другой ведем;
- ведение двумя руками одновременно, попеременно;
- передачи в стену;
- передачи в парах, два мяча: один с отскоком, другой мяч по воздуху;

- передачи в парах по воздуху двух мячей;
- передачи в парах с отскоком двух мячей.

Упражнения «в тройках»

- «восьмерка» (куда отдал мяч, туда и бежишь, но за спину партнера);
 - передачи со сменой мест;
 - передачи через центрального игрока;
 - передачи по кругу в правую и левую стороны.
- Для 10–11 классы можно добавить второй мяч.

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча

«Квадрат» с двумя мячами в четыре колонны:

- передача вправо — убегаешь вправо;
 - передача вправо — убегаешь влево;
 - передача по диагонали — убегаешь вправо (влево);
 - передача вправо — убегаешь по диагонали;
 - передача вправо — убегаешь влево;
 - передача вправо (влево) — убегаешь во встречную колонну.
- Для 5–7 классов можно делать на месте, т. е. оставаться в своей колонне.

Игры, подводящие к игре баскетбол

- а) для совершенствования приставного шага защитника — «Коршун, насадка, цыплята»;
- б) для совершенствования передачи и ловли мяча — «Мяч капитану»;
- в) «Салки с мячом» — двое водящих, при помощи передач надо задеть игроков только мячом, бегать с мячом в руках нельзя;
- г) «Невод» — то же самое, только тот, кого задели, участвует вместе с водящими, цель: взаимодействие игроков и видение площадки;
- е) для совершенствования дриблинга — один мяч на пару, у кого нет мяча — надо им завладеть, мячи у всех, выбить чужой, не потеряв свой мяч.

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства, а только внимания, ловкости и координации движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для учителя это является основной задачей на уроке. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническими элементами в игре «баскетбол».

Abstract

The article “**Methods of teaching technical elements and intermediate games for playing basketball**” by *E. Purgina* and *M. Likhacheva* presents a technique of doing exercises and an exercise set, together with intermediate games for playing basketball.

Влияние музыки на формирование личности ребенка

Ничто так сильно не меняет нравы
и обычаи людей, как музыка.

*Джу Шин (Shu Ching),
VI столетие до Р. Хр.*

Исполнительная деятельность музыканта включает в себя умственную, физическую и психическую работу [5]. Об этом необходимо знать многим родителям, которые недооценивают роль музыкальных занятий в дошкольном и младшем школьном возрасте, тем более если они не прочтат своему ребенку будущее музыканта.

Следует начинать с оздоровительного влияния музыкальных занятий на благоприятное развитие ребенка. Еще В. М. Бехтерев считал, что с помощью музыки «можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей...». Помимо благотворного влияния на психоэмоциональное состояние малыша, музыкальные занятия положительно влияют и на физическое воспитание ребенка: музыкально-ритмические упражнения и движения под музыку улучшают осанку ребенка, координацию движений, четкость ходьбы. Правильная поза поющих детей углубляет дыхание ребенка, а пение развивает речь, укрепляет голосовые связки и лечит от заикания. Русская мудрость гласит: кто много поет, тот долго живет [1].

На музыкальных занятиях с детьми дошкольного возраста используются разные виды деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, пение, игра на детских музыкальных инструментах, танцы, артикуляционная гимнастика и пальчиковые игры. Чередование этих видов деятельности требует от детей внимания, быстроты реакции, организованности, проявления волевых усилий: исполняя песню, вовремя начать и закончить ее, в играх уметь действовать, подчиняясь музыке, удерживаясь от импульсивного желания быстрее побежать, кого-то перегнать. Все это совершенствует тормозные процессы, влияет на волю ребенка.

Слушать спокойную музыку особенно важно для легковозбудимых детей. Умение ориентироваться в пространстве, быстро построиться в «кружочек» или друг за другом — не простая задача для малыша. Этот навык постепенно развивается на музыкальных занятиях, где частые смены видов деятельности требуют перемещений в пространстве.

Особый интерес для ребенка вызывают яркие, звучащие музыкальные инструменты (маракасы, бубенчики, треугольники, металлофон, барабан). При освоении навыков игры на этих инструментах у детей развивается не только чувство ритма, но и мелкая моторика, что влияет на умственные способности ребенка [1].

Ученые Великобритании выяснили, что под музыкальный аккомпанемент двухлетние малыши гораздо быстрее запоминают новые слова и отдельные выражения, и пришли к выводу, что регулярные занятия детей музыкой один или два раза в неделю помогают увеличить словарный запас, развить простейшие арифметические навыки, способность слушать и усваивать информацию.

Медики утверждают, что целебное воздействие музыки основано на том, что музыка создает мост между двумя полушариями мозга и стимулирует выработку в организме эндорфинов — гормонов счастья [6]. Специалисты говорят: «Когда радуется и смеется музыка, с нею вместе смеется и радуется человек». Об этом говорил еще Шекспир в трагедии «Ромео и Джульетта»: «Лишь музыки серебряные звуки снимают, как рукой, мою печаль».

При правильном построении занятия, быстрой смене видов деятельности и творческом подходе преподавателя к занятиям у детей происходит выход эмоциональной энергии, ребенок получает заряд веселья и радости, что очень важно для этого возраста [2].

Наш мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое — тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритм музыкальных произведений лежит в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, увеличивается работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заиканий, нарушений координации, моторных стереотипов), коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания [3].

Ученые подтверждают положительное влияние музыки на учебную деятельность (особенно на развитие лингвистических и математических способностей), повышение мотивации учебы, возрастание удовлетворенности учением. Даже «внешний облик ребенка, который слушает музыку и берет уроки музыки, меняется под влиянием этих занятий» [1].

Нередко отсутствие физической подготовленности является тормозом для полноценных занятий музыкой, психически травмирует ребенка. Даже при незначительной нагрузке начинают болеть руки; но куда хуже, когда неопытные родители начинают заниматься самодеятельностью, укрепляя мышцы и кисти рук ребенка теми упражнениями и спортивными занятиями, которые могут быть в данном случае противопоказаны, нанести дополнительный непоправимый вред [4].

Специалисты не рекомендуют увлекаться будущему музыканту теннисом и настольным теннисом, волейболом, баскетболом, верховой ездой. Необходимо избегать тех видов спорта, в занятиях которыми присутствует неизбежное сомкнутое положение кисти или ее фиксация, часты травмы [4].

Для ребят со слаборазвитыми мышцами кистей и пальцев рук могут быть рекомендованы следующие упражнения (выполнять 2–3 раза в день от 5 до 100 минут, постепенно увеличивая время) [4]:

1. Руки вытянуты перед собой, кисти и пальцы опущены и расслаблены, когда руки станут «тяжелыми», их «роняют».

2. То же в положении руки вверх, при несколько согнутом предплечье.

3. Широко раздвинуть пальцы руки, все пальцы, кроме большого, опустить на ладонь (ногтевые фаланги не сгибать).

4. Для выработки самостоятельных движений каждого пальца в отдельности ударять по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного пальца, среднего, безымянного и мизинца. Опускать и поднимать пальцы энергично.

Нужно ли повторять, что сочетание полноценного здорового питания, посильного труда и отдыха, солнца, воздуха и воды — все это целебный и ничем не заменимый источник здоровья. Прогулки на свежем воздухе, пробежки, ходьба — все это способствует укреплению физической подготовленности. Одно из лучших средств для физического развития будущих музыкантов-инструменталистов — плавание [4].

Контроль занятий музыкой со стороны родителей в первые три года необходим. Родители тем самым закладывают основные навыки в работе у своего ребенка и активизируют стремление к самостоятельным занятиям. Выдающийся педагог-исполнитель Г. Г. Нейгауз считал, что «одна из главных задач педагогов (и в некотором смысле родителей) — скорее быть ненужным ученику, т. е. привить ему... самостоятельность мышления, методов работы, самопознания и умение добиваться цели».

Никто не может заранее предсказать будущее ребенка. И если ребенок не будет профессионалом, пусть будет любителем. Быть любителем хорошей музыки, понимать ее, пробуждать в себе благородные порывы, а не быть поклонником убогих образчиков дурного вкуса — это ведь не мало [4].

Литература

1. *Евменева С. В.* Влияние музыки на формирование личности ребенка / С. В. Евменева. Режим доступа: <http://www.prodlenka.org/roditeliam/vliianie-muzyki-na-formirovanie-lichnosti-rebenka.html>.
2. *Кирнарская Д. К.* Психология специальных способностей. Музыкальные способности / Д. К. Кирнарская. М.: Таланты — 21 век, 2004.
3. По материалам сайтов
4. *Тер-Габриэлян М. А.* Музыкальный ребенок: обучение и здоровье / М. А. Тер-Габриэлян // Твое здоровье. 1989. № 1.
5. *Шахов Г. И.* Игра по слуху, чтение с листа и трансформирование (баян, аккордеон): учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г. И. Шахов. М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004. 224 с.

6. Яковцева А. Могучая сила музыки и ее влияние на человека (из книги А. Яковцевой, И. Сорокиной, И. Яковевой, Н. Гольевой «Медицина и искусство»).

Abstract

The article “**Influence of music on development of child’s personality**” by A. Ryazantsev describes positive influence of recreational effect of music lessons on child’s development and also the importance of physical fitness for proper performance at music lessons.

Проблема осанки у детей-музыкантов

Проблеме осанки детей школьного возраста посвящено большое количество публикаций, но количество учащихся с признаком нарушения осанки постоянно возрастает.

Статистика неумолима — в возрасте 18 лет лишь 5 % юношей и девушек не имеют дефектов осанки, 15 % имеют легкие, 65 % — значительные и 15 % весьма значительные нарушения.

Нарушение осанки ребенка, незамеченное в начальной стадии развития, приводит к значительным отклонениям от нормы.

Говоря о проблемах с осанкой, необходимо помнить о том, что человек не наследует прямохождение. В запасе врожденных движений и передвижений человека такой формы перемещений своего тела нет [1]. А если природа не закладывает человеку это свойство, то и его двигательный аппарат к этому положению малоприспособлен. Есть многочисленные примеры «детей Маугли», которые передвигались в основном «на четырех опорах». Человекообразные обезьяны, «повторяющие» в своем строении двигательный аппарат человека, не передвигаются вертикально и не имеют проблем с осанкой. Поэтому двигательный аппарат человека должен быть специально подготовлен и тренирован к вертикальному прямостоянию и прямохождению [1].

Рассмотрим причины неправильной посадки ребенка. Это одна из главных причин, вызывающих искривление позвоночника. Если ребенок привык садиться неправильно, то попытки педагога или родителей выровнять верхнюю часть его корпуса за счет постоянных окриков «сядь прямо!» малоэффективны. Ребенок может выпрямить спину на короткое время, но у него все равно не воспитаны ощущения правильной посадки. Следовательно, необходимо научить ребенка правильно сидеть так, чтобы это стало для него жизненной необходимостью. Тогда не придется его постоянно одергивать [5].

Особенно актуальна «проблема осанки» для детей, посвятивших себя занятиям музыкой с раннего детства. У музыкантов понятие «осанка» связано также с постановкой корпуса и взаимодействием различных частей корпуса в процессе исполнения. Сутулая, сторбленная осанка сильно затрудняет игру музыканта. Поэтому положение корпуса — это первое, на что следует обращать внимание при организации аппарата ученика.

При знакомстве педагога с будущим учеником-музыкантом необходимо проверить, нет ли у него видимых нарушений в опорно-двигательной системе, и обратить внимание на осанку. Для этого существует простой метод: свести лопатки к позвоночнику так, чтобы образовалась кожная складка. Если эта складка ровная, значит, признаков сколиоза (искривления позвоночника) нет. Особенно важно проследить, не появятся ли признаки искривления позвоночника в ходе учебного процесса. Необходимо внимательно следить

за его физическим развитием, не только за тем, как он сидит за инструментом, но и за тем, как стоит, ходит, бежит, как «держит спину». Когда ребенок уже сел за инструмент, контроль и внимание должны быть нацелены на выявление первых признаков какого-либо неудобства.

Это внимание чрезвычайно важно для изначальной организации правильных игровых навыков, чтобы в дальнейшем не возникали более сложные проблемы, вплоть до профессиональных заболеваний.

Сколиоз в детском возрасте является основной причиной многих дальнейших негативных изменений в области позвоночника. Специалисты констатируют: до полового созревания многие дети не испытывают проблем с осанкой, связанных с изменением в весо-ростовых показателях растущего организма, но для детей-музыкантов, подверженных гиподинамии в силу специфики получения музыкального образования, негативные изменения в опорно-двигательном аппарате начинают проявляться уже в первые годы обучения.

Гиподинамия задерживает формирование тех групп мышц, которые меньше других участвуют в повседневных двигательных действиях, — мышц живота, мышечных групп, расположенных возле позвоночного столба и обеспечивающих его вертикальное положение. Это может вызвать появление асимметрии, когда напряженность мышц усиливается либо с правой, либо с левой стороны позвоночного столба. В результате начинает проявляться процесс «вытягивания» его сегментов в сторону более напряженных мышц. В этот возрастной период занятия по формированию осанки должны быть направлены в большей степени не на повышение мышечного тонуса, а на его оптимизацию, на более равномерное распределение по мышечным группам [1].

Плохая осанка — результат физиологически необоснованных движений в областях суставов рук и ног, что приводит к смещениям точек опоры частей корпуса и нарушениям весовых соотношений его частей. Перенапряжение всей мышечной сферы при этом неизбежно, так как перенапряжение мышечных групп в любой части корпуса всегда опасно для области позвоночника [5].

Именно состояние позвоночника, особенно двух его наиболее подвижных участков — шейного и поясничного, определяет качество осанки.

Как отмечает Г. Холл, «нагрузка, которая ложится на диски позвоночника, резко меняется в зависимости от положения тела. Даже легкое изменение положения тела может привести к значительному изменению (увеличению или уменьшению) нагрузки. К примеру, если вы сидите выпрямившись, нагрузка на позвоночник умеренная, но нагнувшись вперед, вы резко ее увеличиваете. Диски испытывают меньшую нагрузку, когда вы стоите выпрямившись, чем когда вы сидите, чуть склонившись вперед» [7].

Прямое или несколько откинутае назад положение верхней части тела физиологически оправдано, ибо при этом в значительной степени снижается давление на позвоночник. Тем самым участок поясничных позвонков предохраняется от перенапряжения и деформации [7].

Большую практическую значимость для формирования правильной осанки детей-музыкантов имеет система специальных упражнений В. Мазеля,

которая основана на строгом учете естественных двигательных возможностей организма и направлена на формирование постановки корпуса и рук [5]. Эти специальные гимнастические упражнения должны войти в обиход ежедневной деятельности будущего музыканта, стать постоянным его спутником. Особенно это необходимо для тех, кто никогда не занимался гимнастикой и не придавал ей должного значения.

Работая над осанкой, следует уделять особое внимание физическому развитию слабых мышечных групп области поясничных и шейных позвонков. Выполнение этих упражнений необходимо рекомендовать для музыкальных школ с помощью педагога-музыканта и для самостоятельных занятий ученика с родителями. Этим они помогут формированию «мышечного корсета», так необходимого в будущей профессиональной деятельности музыканта.

Помощь компетентного школьного учителя физической культуры осуществляется в подборе специальных упражнений для формирования «мышечного корсета», выполняемых в положении стоя, лежа на спине и боку, на груди с гантелями, скакалкой, стулом, набивным мячом [6].

Рекомендуем для этих целей также степ-аэробику и музыкально-ритмические подвижные игры [2, 3].

Корректировка осанки — это принципиальное перераспределение весовых соотношений частей корпуса, направленное на освобождение области спины и позвоночника от чрезмерных нагрузок. «Движения, разгружающие спину, предусматривают дополнительную нагрузку на мышцы ног» [7]. Для музыкальных профессий это указание весьма актуально: нагрузка на мышцы ног, особенно их бедренные части, позволяет не только разгрузить спину — особенно в области плечевого пояса, но и значительно легче организовать двигательные действия рук, требующие особой свободы и точности. Поддержка мышц спины — одно из главных условий неустойчивости исполнительского аппарата музыканта. Для пианиста, например, опора на ноги позволяет привставать на кульминациях, увеличивая тем самым опору на клавиатуру. А для музыкантов, играющих стоя, большая концентрация нагрузки на мышцы ног дает возможность найти оптимальные точки опоры для корпуса.

Мы не случайно обращаем внимание на мышцы стопы, регулярно работающие при ходьбе и беге. Для целого ряда музыкальных специальностей (скрипачей, дирижеров, вокалистов, играющих на духовых инструментах) важным является длительность сохранения вертикальной позы, характеризующейся статическим напряжением ряда мышечных групп, нагрузкой на нижние конечности.

Вот почему необходимо укрепление мышц нижних конечностей, а также мышц, обеспечивающих длительную вертикальную позу. Следует помнить, что собственно мышцы стопы (принимающие на себя вес тела занимающегося, а также все возникающие при движении реактивные силы) работают в уступающее-преодолевающем режиме. Эти мышцы большую часть времени подвергаются растягиванию. Если в занятия физическими упражнениями не включать специальные упражнения для развития мышц стопы, происходит

постепенное опускание ее сводов, снижение рессорных (упругих) свойств, которые впоследствии могут привести к профессиональным заболеваниям [4]. Рекомендуется ежедневное выполнение этих упражнений сидя или лежа, боком, в любое удобное время дня [4].

В период полового созревания для профилактики нарушений осанки у учащихся 5–7 классов М. Ф. Агашиным разработана методика комплексов упражнений с волновым тренажером [1]. Эта методика обеспечила практическое отсутствие у школьников экспериментальной группы существенных признаков в нарушении осанки, появляющихся в период полового созревания.

Необходимость разработки комплексных мер, направленных на воспитание у детей с раннего возраста культуры движений всего опорно-двигательного аппарата, давно назрела и требует скорейшего разрешения. Исходя из особенностей каждой возрастной категории, должна быть разработана специальная программа, включающая научно-практический опыт не только из области физической культуры, но также физиологии и психологии, что особенно важно для детей-музыкантов. «Необходимо выработать новые привычки — способы сидеть, стоять, лежать, поднимать груз, сводящие к минимуму напряжение в спине» [7]. Формирование осанки — это психофизиологическое действие, воспитывающее принципиально новые ощущения жизнедеятельности человеческого организма.

Литература

1. Агайри-Азар. Вновь об осанке / Агайри-Азар, А. П. Матвеев // Физическая культура в школе. 2006. № 7. С. 60.
2. Афтимичук О. Е. Музыкально-ритмические подвижные игры / О. Е. Афтимичук // Физическая культура в школе. 2006. № 8. С. 19–20.
3. Богма С. С. Уроки степ-аэробики / С. С. Богма // Физическая культура в школе. 2010. № 3. С. 20–21.
4. Валик Б. В. Подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. 2006. № 8. С. 59–62.
5. Мазель В. Музыкант и его руки. Книга вторая: формирование оптимальной осанки / В. Мазель. СПб.: Композитор, 2006. 52 с.
6. Соловьева И. А. Во славу скакалки / И. А. Соловьева // Физическая культура в школе. 2006. № 7. С. 38–40.
7. Холл Г. Ваш позвоночник / Г. Холл. М., 1998. С. 21.

Abstract

The article “**Postural defects of young musicians**” by A. Ryazantsev studies health problems of young musicians and contains a description of a system of special exercises for children musicians.

Структура и содержание куррикулярной программы по физическому воспитанию для учащихся лицейских классов Республики Молдова

Куррикулум по физическому воспитанию для учащихся лицейских классов в Республике Молдова внедряется с 2001 года. Школьный куррикулум по физическому воспитанию содержит пакет документов (концептуально-го и инструктивно-нормативного характера), отражающих образовательную стратегию преподавания-обучения и оценивания сформированных у учащихся когнитивных и психомоторных компетенций.

Куррикулярная программа является нормативным актом, входящим в содержание школьного куррикула по физическому воспитанию. Последняя (3-я по счету) куррикулярная программа для учащихся старших классов была утверждена Министерством просвещения Республики Молдова в 2010 году.

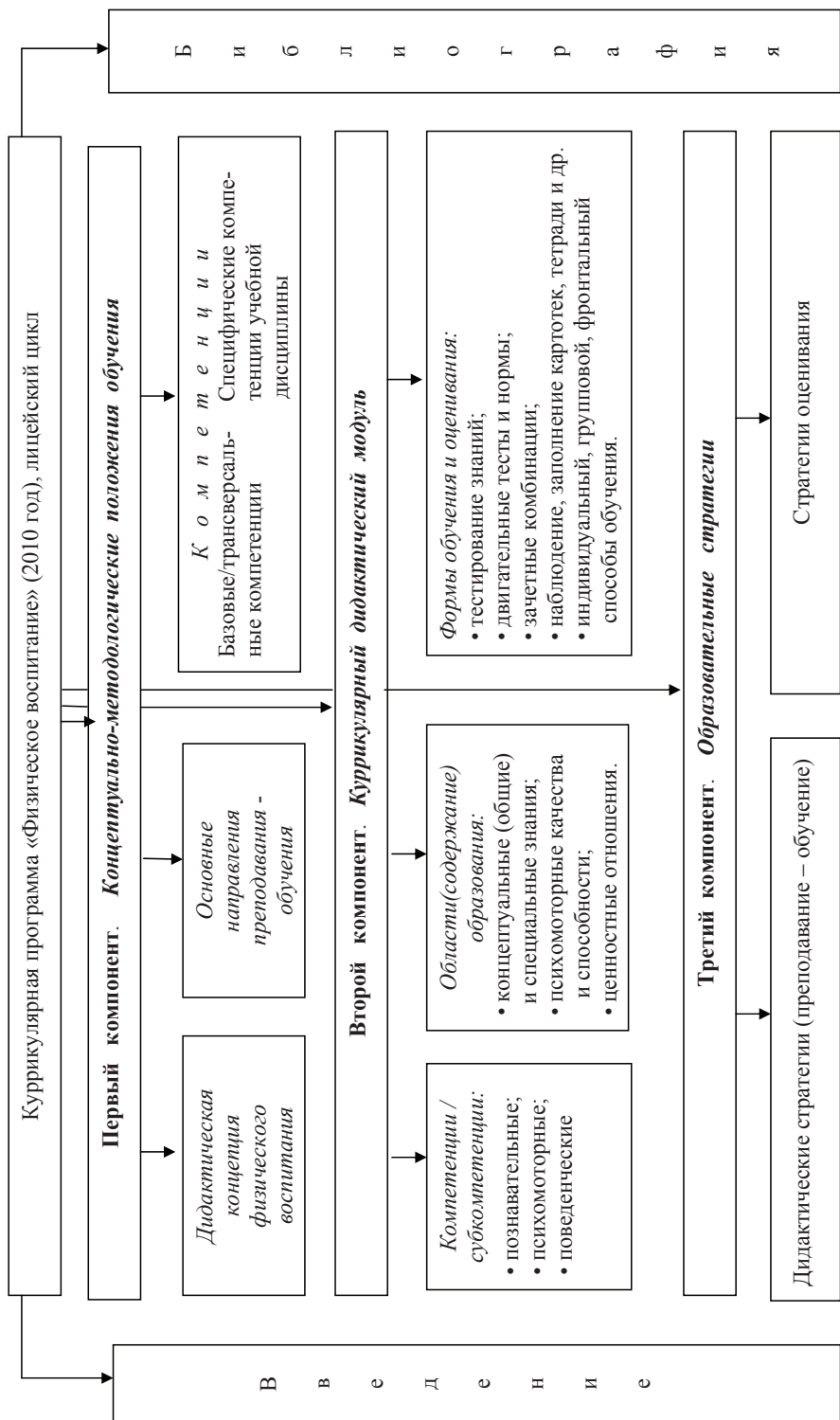
Основным фактором для разработки программы 2010 года послужило перемещение акцента от обучения, основанного на целеполагании, к обучению, ориентированному на развитие компетенций учащихся, которые в конечном итоге обеспечат им адекватный подход к решению различных ситуаций и проблем, возникающих как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни.

Программа по физическому воспитанию для лицеев содержит концептуальные и методологические положения и указания для преподавания школьного предмета «физическое воспитание». Другими важными структурными элементами программы являются содержание физкультурного образования и нормативные требования по теоретической, физической и двигательной подготовке учащихся. Структура куррикулярной программы для учащихся X–XII классов и основные аспекты содержания физкультурного образования представлены в таблице 1.

Первый компонент программы «*Концептуальные и методологические положения обучения*» содержит основные идеи концепции учебного предмета «физическое воспитание», которые в конечном итоге указывают на формирование у ученика соответствующих компетенций, благодаря которым он смог бы самостоятельно, систематически (на протяжении всей жизни) заниматься физическими упражнениями в целях укрепления/поддержания здоровья. Этот компонент также содержит и методологические положения по формированию у учащихся системы компетенций (базовых/трансверсальных и специфических).

Второй компонент «*Куррикулярный дидактический модуль*» является основной и самой содержательной частью учебной программы, интегрирующей три взаимосвязанных направления, а именно:

Структура куррикулярной программы по физическому воспитанию



а) *компетенции/субкомпетенции*: перечисляется, какие компетенции/субкомпетенции (когнитивного, психомоторного и поведенческого характера) необходимо развить у учащихся на уроках физического воспитания;

б) *дидактическое содержание*: отражает учебный материал (теоретические темы) и практический материал (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и др.), отобранные в целях развития у учащихся познавательных и психомоторных компетенций; также указываются средства и модальности, позволяющие учителю формировать ценностные отношения ученика к здоровому образу жизни, собственному здоровью и т. д.; необходимо отметить, что практический материал (физические упражнения, двигательные действия и др.), представленный в куррикулярной программе, носит рекомендательный характер; учитель при составлении годового планирования, учитывая местные возможности материально-технической базы школы, свободен в выборе и комплектowaniu соответствующего дидактического содержания;

с) *виды учебной деятельности и оценивание учащихся*: рекомендуется использование различных форм организации учебной деятельности на уроке, а также форм оценивания сформированных у учащихся компетенций/субкомпетенций согласно областям образования.

Третий компонент «Образовательные стратегии» включает в себя научно-теоретические положения школьного физического воспитания, направленного на формирование и развитие у учащихся трансверсальных и специфических компетенций. Здесь же раскрывается значение оценивания по предмету «физическое воспитание», указываются виды подготовки ученика (теоретическая, физическая, двигательная, функциональная), подлежащие контролю и оцениванию.

Литература

1. *Sava P.* Физическое воспитание: методический гид для лицеев с русским языком обучения / П. Сава. Chişinău. Cartier, 2011. 119 с.
2. Физическое воспитание. Куррикулум для X–XII классов / Министерство просвещения Республики Молдова. Кишинэу, Î. E. P. Ştiinţa, 2010. 31 с.
3. *Boian I.* Concepţia educaţiei fizice şi sportului în învăţământul preuniversitar / I. Boian, Şt. Bicherschi, P. Sava. Ministerul Învăţământului al Republicii Moldova. Chişinău, 1998. 24 p.

Abstract

The article “**Structure and substance of the Physical Education curriculum program for lyceum students of the Republic of Moldova**” by *P. Sava, S. Archiluk, Y. Berlinsky* and *L. Palamarchuk-Berlinsky* presents a school curriculum program of Physical Education which includes a document pack, reflecting educational strategy of teaching and evaluation of acquired cognitive and psycho-motoric skills of students.

Плавание как одно из направлений приобщения детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и массовым спортом

Девять десятых нашего счастья зависит
от здоровья.

Артур Шопенгауэр

В развитии современной системы образования особое значение приобретают ориентиры на признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие своих способностей. Необходимым условием самосовершенствования, продуктивной творческой деятельности человека является его здоровье. Что же такое ЗДОРОВЬЕ? По уставу Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Поэтому проблема здорового образа жизни приобретает первостепенное значение и находит отклик в многочисленных научных исследованиях, а также в практической деятельности педагогов.

В соответствии с законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку, по статистическим данным, лишь 16 % всего населения здоровы, 50 % имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34 % — хроническую патологию. Состояние здоровья детского населения вызывает очень серьезные опасения специалистов. По данным Райчихинской детской поликлиники, в 2011 году родились 254 новорожденных, по 10-балльной шкале не прошел ни один ребенок, все 100 % — в группе риска. Общеизвестно, что только 20 % зависит от наследственности, а все-таки 60 % — от образа жизни.

Понимая важность этой проблемы, сопоставив имеющийся кадровый потенциал и научно-методическое сопровождение, творческая группа коллектива детского сада разработала базовую оздоровительную программу «Островок здоровья». Для ее реализации создана комплексная система формирования здоровья детей дошкольного возраста, включающая купание, игры в воде, обучение плаванию.

Работа ДОУ по приобщению к ЗОЖ повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогического коллектива нашли свое развитие в будущем.

Систематизирована образовательная деятельность по приобщению воспитанников к водным закаливающим процедурам, в частности, по привлечению

младших воспитанников к играм в воде и дальнейшему обучению плаванию старших дошкольников.

В практике детского сада обучение дошкольников плаванию используются следующие типы бассейнов:

- крытый малоразмерный бассейн (выезд в городской бассейн);
- открытый малоразмерный бассейн (в летний период на территории детского сада);
- сухое плавание (в спортивном зале в осенний и весенний период).

Для этих занятий имеется следующее оборудование:

- резиновые круги;
- надувные игрушки;
- доски из пенопласта;
- ласты;
- нарукавники и другой инвентарь.

Каждое занятие посвящается определенной теме, на нем решается сразу ряд учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной их частью являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом.

В летний период организуются игры в воде, купание со всеми возрастными группами, они направлены на ознакомление со свойствами воды, с погружением в воду с головой, с проведением игр с выходом в воду, с открыванием глаз в воде.

Проводятся досуги и праздники на воде и с ее использованием: «В гости к нам Нептун пришел», «Подводное царство», «Проделки Водяного», «Банные сражения».

Для непрерывного процесса освоения техники плавания в весенне-осенний период в детском саду проводится сухое плавание, целью которого является возможность отработать технику рук, ног, дыхания перед началом зимнего купания, укрепить мышечный корсет, улучшить общую физическую подготовку.

В результате при выпуске детей в школу в 2011 году 65 % детей плавают, 34 % хорошо держатся на воде и 1 % преодолел страх к воде и свободно находится в ней.

Многолетняя практика показала, что данный метод оздоровления и привлечения дошкольников к занятиям плаванием дает хорошие результаты. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, реже болеют в зимний период, тем самым снижают уровень заболеваемости, а главное, обучаются технике держания на воде и осваивают технику плавания кролем на груди и спине, знакомятся с техникой брасса.

Показатели отслеживаются в разработанной диагностической карте, где «краб» — начальная стадия плавания, «карась» — умение держаться на воде и погружаться в воду с головой, а «дельфин» — умение плавать различными

способами. Дети самостоятельно ведут их заполнение. Для отслеживания уровня здоровья воспитанников используется индивидуальное и общегрупповое дерево здоровья.

Ежегодное анкетирование родителей воспитанников позволило сделать вывод, что обучение детей плаванию с раннего возраста положительно сказывается на их физическом и духовном здоровье.

Большое значение имеет личный пример взрослого, поэтому с педагогами и родителями проводятся дни здоровья, секция ЛФК «Здоровье +Я», физкультурные досуги, соревнования, праздники на воде и т. д. О них мы рассказываем детям, используя презентации и фотовыставки.

Координация и совместная разработка, содержание, обучение дошкольников плаванию, применение единых здоровьесберегающих технологий, использование преемственных форм, методов ДОУ и спортивной школы дают возможность вовлечь детей в регулярные занятия плаванием при выпуске воспитанников из стен детского сада и отслеживать их результативность. Ярким примером для наших воспитанников являются достижения выпускников детского сада, которые продолжают заниматься плаванием в школе, в средних и высших учебных заведениях города, области и Дальнего Востока: Константин Анаприенко — призер ДФО 2012 года, Сергей Квасников входит в 10 лучших пловцов ДФО и другие.

Для осуществления работы по приобщению детей к занятиям плаванием был создан и реализуется проект «Наши дети и вода — вместе лучшие друзья».

Идея: создание новой, более эффективной модели развития у дошкольников навыков здорового образа жизни, приобщения к регулярным занятиям плаванием.

Цель: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью, приобщению к занятиям плавания.

Основные задачи:

1. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
2. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
3. Внедрять в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем внедрения на занятиях плаванием новых приемов и методов обучения, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.
4. Сформировать позитивный интерес к играм с водой, к занятиям на воде, стремление научиться плавать.
5. Знакомить детей с правилами безопасного поведения в воде.
6. Повысить грамотность (компетентность) педагогов и родителей в вопросах приобщения детей к основам здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты

Для детей:

1. Сформированы навыки здорового образа жизни.
2. Сформирована позитивная мотивация к занятиям плаванием, закреплено наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
3. Сформированы навыки безопасного пребывания ребенка в воде.
4. Освоена техника держания на воде, умение плыть.

Для родителей:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
2. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ, личный пример для своего ребенка.

Для педагогов:

1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления водными процедурами.
2. Повышение профессионального уровня педагогов в освоении правил обучения плаванию.
3. Улучшение качества работы на занятиях по плаванию в летнем бассейне.
4. Личный пример в пропаганде здорового образа жизни.

Участники проекта:

1. Заведующая МДОАУ.
2. Зам. зав. по УВР.
3. Инструктор по физической культуре.
4. Воспитатели.
5. Воспитанники детского сада.
6. Медицинская сестра.
7. Родители воспитанников.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: обучение детей плаванию с раннего возраста оказывает общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие. Дети успешно преодолевают страх к воде, свободно передвигаются в ней и получают начальные навыки плавания. Ежегодно более 60 % воспитанников успешно осваивают плавание способами кроль на груди, спине, брасс. Это позволяет успешно вовлекать детей при выпуске в школу к занятиям свободным плаванием и в спортивные секции по плаванию.

Полностью согласна с высказыванием английского писателя Оскара Уальда: «Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми».

Abstract

The article “Swimming as a way to engage children of pre-school age in physical activity and sport” by I. Smerdova describes a basic recreational program “Health island” and a project called “Our children and water are best friends”. Both programs are aimed at promotion of health improvement of children of pre-school age through swimming, water games and bathing.

Обоснование механизмов энергообеспечения мышечной деятельности детей старшего школьного возраста при воспитании силовых способностей в условиях общеобразовательной школы

Все законы воспитания и развития должны быть основаны на физиологии.

И. П. Павлов

Вы взяли в руки отягощение... сделали шаг... повернули голову... Во всех этих простейших движениях совершается мышечная работа, обеспечиваемая сокращением тех или иных скелетных мышц или, по другому определению, мышц опорно-двигательного аппарата, которых в организме человека более 600. Почему скелетных? Потому что каждая такая мышца прикреплена своими концами к различным элементам скелета — костям. Мышцы нужны для того, чтобы посредством сокращения и расслабления приводить в движение косты-рычаги, позволяя тем самым перемещать части тела в пространстве [2, 3].

Имеющиеся в организме несkeletalные мышцы сердца, стенок кишечника, кровеносных сосудов также способны к сокращению и расслаблению. Они выполняют свои функции и решают свои задачи, обеспечивая работоспособность организма, — эти функции очень разнообразны и многогранны. При сердечно-сосудистых заболеваниях, например, нарушается правильная работа тех самых несkeletalных мышц, которые выполняют непрерывную работу, даже когда человек находится в состоянии покоя. Но при этом необходимо отметить следующий момент, что во время выполнения физической работы главная нагрузка падает не на них, а на скелетные мышцы, совершающие внешнюю механическую работу.

Можно ли заставить работать (двигаться) машину, не снабдив ее необходимой энергией? Конечно, нет. Автомобилем движет сила (энергия), получаемая при сгорании бензина. Паровоз тянет состав благодаря энергии, получаемой из угля. Электричка не сдвинется с места, если по проводам к ней не поступит электроэнергия. Когда-то человек владел только тем запасом сил, которые были в его мышцах. Со временем люди заставили работать на себя различные механизмы и домашних животных. Затем человек овладел энергией пара и электричества, а в настоящее время человечество активно использует колоссальные ресурсы ядерной энергии. Вместе с научно-техническим прогрессом люди получили гиподинамию и множество с ней связанных проблем.

Когда машина стоит с выключенным мотором, ясно, что она энергии не потребляет. Если же она движется с предельной скоростью, значит, расход горючего у нее находится примерно на максимальной границе. У машины, следовательно, есть определенный диапазон траты энергии — от нуля, когда

стоит, до максимума, когда движется с наивысшей скоростью. В организме человека различные функциональные системы и мышечные группы также имеют свой диапазон возможностей — от состояния покоя, когда энергозатраты очень малы (в отличие от машины никогда не равны нулю), до максимальной активности. Этому функциональному диапазону соответствуют изменения скорости разнообразных биохимических реакций, или, как говорят физиологи, обменных процессов. Так, изменения скорости обменных процессов в мышцах стенок кровеносных сосудов очень невелики — от состояния расслабления до наивысшего напряжения, возможно ускорение биохимических реакций лишь в 2–2,5 раза. В сердечной мышце скорость обменных процессов может возрастать в 4–5 раз. Зато в скелетных мышцах конечностей интенсивность биохимических процессов способна увеличиваться в 15–20 раз! Именно этот огромный функциональный диапазон работы скелетных мышц позволяет нам, например, поднимать вес, вдвое превышающий собственный вес, пробегать стометровку со скоростью электрички... [4].

Ни одна клетка, ни один организм не могут жить без постоянного обмена с окружающей средой. По Ф. Энгельсу, жизнь есть «способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой». Один из крупнейших физиков XX века Э. Шредингер рассматривал жизнь как единство двух процессов: 1) противоборство с извечным хаосом, к которому в силу своих законов стремится все во Вселенной, и 2) непрерывный поток энергии через живой объект, который, собственно, и позволяет справляться с разрушающим стремлением к хаосу. Это отступление позволяет подчеркнуть ту наиважнейшую роль, которую играет обмен энергии (веществ) в поддержании жизнедеятельности всего живого на Земле. Мышечная же деятельность человека является примером великого многообразия и совершенства физиологических и биохимических механизмов, определяющих пути преобразования энергии в живой системе [1, 4].

Конструкция скелетной мышцы в чем-то напоминает пружину или тетиву лука. В покое пружина растянута, ее держит спусковой крючок. Роль такого спускового крючка играет центральная нервная система. Нервный импульс приходит к мышце по специальному нервному волокну, и мышца срабатывает — сокращается. После этого мышцу надо вновь привести в рабочее состояние — натянуть тетиву. Для подобного действия требуется энергия. Откуда ее взять?

В каждой живой клетке имеется аденозинтрифосфорная кислота — АТФ. Это сложное органическое вещество представляет собой главный энергетический ресурс во всех биологических системах. По аналогии с электричеством АТФ нередко называют «аккумулятором» энергии в клетке. Но такая аналогия неточна, потому что аккумулятор, как правило, работает в два цикла: зарядка — разрядка, зарядка — разрядка... Та энергия, которая накоплена в виде АТФ в живой клетке, «заряжается» и «разряжается» одновременно.

Несколько иное сравнение предложил ведущий специалист в области биоэнергетики В. П. Скулачев. По аналогии с товарно-денежными отношениями он назвал АТФ «универсальной валютой» клетки. И действительно, практика свидетельствует о том, что любая деятельность требует определенных затрат: если в клетках организма человека происходят какие-то процессы, то они должны затрачивать энергию АТФ, и одновременно какие-то процессы в тех же клетках должны восстанавливать истраченный запас АТФ. В этом и состоит суть энергетического обмена. А каковы его формы?

Для наглядности объяснения (лучшего понимания возникающей ситуации) следует сравнить АТФ с деньгами. Откуда у каждого из нас могут взяться деньги? Работающий человек получает зарплату. День ото дня он трудится с более или менее постоянным напряжением, поэтому можно считать, что и зарплату получает равномерно. Эту денежную массу он расходует на оплату жилища, транспорта, на питание, одежду, развлечения и т. д. и т. п., а то, что остается, накапливает про запас. И в ситуации, когда у человека резко изменяются жизненные условия и ему срочно нужны деньги, и достаточны большие деньги, естественно, зарплаты не хватает, тогда он часть денег снимает со своих сбережений, а если и этого окажется мало, приходится брать в долг. Итак, у человека возможны три источника необходимых денежных средств:

- 1) зарплата — постоянные поступления, почти равные расходам;
- 2) накопления — определенный резерв, собранный заранее «на черный день»;
- 3) долг.

Почти такие же три источника энергетических ресурсов имеются у каждой клетки:

- 1) окислительный процесс — постоянное поступление энергии за счет «сжигания» в котле биохимических реакций углеводов, жиров и белков; эти поступления примерно равны расходам;
- 2) запас энергии в виде гликогена — того накопления, которое определяет энергетическое «благополучие» клетки; использование гликогена для энергетических целей происходит в цикле биохимических реакций, которые называются циклом трикарбоновых кислот (гликолиз);
- 3) запас энергии (расходуемый только при крайней необходимости) в виде креатинфосфата — специального вещества, приспособленного для хранения энергии; как только прекратится работа клеток, потребовавшая расхода креатинфосфата, этот «долг» должен быть незамедлительно возвращен, что и происходит в процессе выполнения физических упражнений [1, 2].

Вновь возвращаясь к мышечной клетке, изучаем, что происходит в ней, если нервная система приказала выполнять работу, эта работа оказывается нетрудной, клетке удается обойтись размером «зарплаты» — окислением. Результат подобной работы: чем больше траты, тем быстрее нужно возобновлять ресурс АТФ, тем интенсивнее окисление.

Если трудоемкость будет возрастать, рано или поздно «зарплаты» не хватит и придется подключать к этому процессу запасы, то есть гликолиз. С точки зрения организма гликолиз удобен тем, что для него не нужен кислород, — это так называемый «анаэробный» процесс, мало зависящий от возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые ответственны за поставку кислорода к работающим мышцам. Слово «гликолиз» в переводе означает «разложение сахара». В животных клетках главным источником сахара является гликоген, его больше всего в скелетных мышцах и печени. В растительных же клетках функцию гликогена выполняет крахмал. Гликолиз — эволюционно очень древний биохимический путь преобразования энергии, им владеют даже самые примитивные живые организмы.

Но вот нагрузка, а вместе с ней и расходы АТФ увеличиваются до того, что даже гликолиз не в состоянии обеспечит нужный приток энергии. На очереди имеющийся в клетке креатинфосфат (КрФ), его можно пустить в дело. Но этот запас ограничен, и как только он будет исчерпан, мышца сокращаться (выполнять работу) не сможет.

Несколько по-другому разворачиваются события, если мышце приказано сразу начать сильные и частые сокращения. Расход АТФ увеличивается мгновенно, а вот если приход столь же мгновенно возрасти не может, значит, придется сразу же «брать в долг» — тратить запас КрФ, это самый быстрый способ добывания нужных средств. Потом, возможно, придется обращаться к «вкладу», пока удастся устроиться так, чтобы поступления стали достаточными для обеспечения резко возросших расходов.

В реальной ситуации запас энергии, содержащийся в мышцах человека в виде АТФ, может обеспечить максимальную работоспособность всего в течение 1–2 секунд, резерв КрФ у среднетренированного человека расходуется при максимальной нагрузке за 6–10 секунд. Другое дело — запас гликогена, которого в мышцах и печени взрослого человека около 400 граммов. Этого хватает на 3 часа непрерывной работы «вполсилы». Естественно, чем интенсивнее работа, тем быстрее расходуется гликоген. Если же мощность работы невелика, она может быть обеспечена за счет окисления жиров, которых даже у самого худого человека не менее 10–15 % от общей массы тела (этого ресурса хватит на несколько суток).

Но вот работа закончилась. Что происходит в клетке? Потрачен резерв КрФ. Полностью или частично израсходован запас гликогена. Часть энергии была получена «в долг» — организму приходится начинать расплачиваться, поэтому окислительные процессы некоторое время идут по-прежнему интенсивно, почти так же, как и при выполнении работы. Но нагрузки уже нет, мышцы не сокращаются. Куда же расходуется образующаяся АТФ? Первым делом на «оплату долгов», т. е. восстановление КрФ. На это уходит 2–3 минуты после окончания мышечной работы. Затем наступает очередь «пополнения запасов» — необходимо вновь накопить гликоген, превратив в него образовавшегося во время работы лактата. Другая часть лактата должна быть окислена, чтобы не портить, не закислять внутреннюю среду организма. На все это

нужна энергия. Время полного восстановления всех энергетических ресурсов в организме зависит от трудоемкости и длительности предыдущей работы и обычно составляет не менее получаса.

Вышеописанное заставляет задуматься над ответом на вопрос: а какой же из возможных источников энергетических ресурсов целесообразнее использовать? И найти ответ в данном конкретном случае — практически невозможно... Окислительный процесс, происходящий в митохондриях, имеет очень высокую экономичность, коэффициент полезного действия (КПД) около 80 %. Само по себе мышечное сокращение имеет КПД примерно 40 %. Еще какая-то часть энергии затрачивается на дополнительную работу сердца, органов дыхания и т. д. В итоге, если перемножить все эти частные КПД, получится, что КПД мышечной работы человека в режиме умеренной нагрузки составляет 20–25 %.

Если же энергия обеспечивалась расходом КрФ, то здесь немного другой расчет. Сам по себе процесс взаимного превращения энергии КрФ и АТФ идет на равных, а вот для возобновления потраченного запаса нужна дополнительная энергия, по крайней мере для поддержания усиленной работы кровообращения и дыхания в восстановительном периоде. Поэтому итоговый КПД мышечной работы, когда потрачено много КрФ, будет существенно ниже — примерно 15 %. Еще менее выгодно использовать гликолиз: в этом случае теряется эффективность биохимических процессов (вместо 80 %, как при окислении, здесь КПД не превышает 60 %), теряется и при восстановительных периодах — значительная часть энергии, полученной во время отдыха после работы, идет «на оплату» этого долга. Итоговый КПД работы, в которой главным энергетическим механизмом был гликолиз, составляет 10–12 %.

У человека КПД при беге составляет 40 %, а при ходьбе — 25 %. Ну а если человек идет в гору, к тому же с грузом в руках или на спине да еще по рыхлому снегу... Все эти факторы приводят к увеличению непроизводительных трат. В плавании, например, где приходится преодолевать сопротивление воды, КПД составляет не выше 6 %. Так что экономичность мышечной работы зависит от условий, в которых она происходит [1, 2, 4].

Вывод: физическая подготовка старших школьников средствами силовых видов спорта может осуществляться в различных зонах мощности, при этом нагрузка регулируется частотой сердечных сокращений в диапазоне от 120 до 180 уд/мин как в аэробном, так и в анаэробном режимах энергообеспечения мышечной работы.

Литература

1. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Ненсен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. Киев: Олимпийская литература, 2000. 503 с.
2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье; пер. с фр. О. Е. Ивановой. М.: РИПОЛ классик, 2008. 144 с.

3. *Защиорский В. М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
4. *Сергеев Б. Ф.* Занимательная физиология / Б. Ф. Сергеев. СПб.: Питер, 2007. 352 с.

Abstract

The article "**Verification of mechanisms of power supply of muscular activity of high school students within strength building trainings at school**" by *S. E. Tyo, S. Y. Tyo, Y. Melnikova* and *M. Mukhina* presents a detailed description of mechanisms of power supply of muscular activity of high school students within strength building trainings at school

Общая физическая подготовка и специальные подготовительные упражнения на практических занятиях в спортивной секции по борьбе самбо для подготовки юношей к службе в Российской армии

Проблемы физической подготовки юношей к службе в Российской армии в условиях современной России становятся все более актуальными.

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, определяет поведение человека и на военной службе. В юношеском возрасте формирование организма еще продолжается, поэтому для развития основных физических качеств есть необходимые возрастные предпосылки.

В теории и методике физического воспитания выделяют пять основных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость. Наличие этих качеств у призывников — основное условие успешной службы в армии.

Для овладения и управления современной военной техникой необходимы быстрота и точность действий. Действия военного человека часто связаны с умением быстро понять обстановку и срочно отреагировать должным образом. В то же время обращение с военной техникой требует силы и ловкости. Специфические условия военной службы требуют выносливости. Как и самбист, воин должен уметь атаковать, преодолевать сопротивление противника. Поэтому занятия в секции по борьбе самбо являются одними из средств физической подготовки выпускников колледжа к службе в армии.

Самбо — это интересный и сложный вид спорта. В спортивной секции по борьбе самбо в колледже занимаются не только те, кто хочет совершенствоваться в этом виде спорта, имея определенную подготовку, желающие постигнуть искусство самбиста, но и те, кто серьезно относится к исполнению воинского долга. Этот спорт привлекает юношей как спорт сильных, ловких, смелых, психологически устойчивых людей.

Организация работы секции начинается с анкетирования и тестирования желающих заниматься в секции. При тестировании физической подготовленности оцениваются следующие показатели: бег на 100 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег (тест Купера), подтягивание. Тестирование скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, силовых показателей позволяет определить круг обучающихся, которые по своей физической подготовленности могут заниматься борьбой самбо. Обязательным условием является их тщательное медицинское обследование — тестирование на предмет физической и функциональной подготовленности.

В соответствии с уровнем подготовленности обучающиеся делятся на группы. При этом учитываются, кроме физической подготовленности, морфофизиологические особенности, темперамент, специфика интересов, потребности и способности личности.

На основе индивидуально-дифференцированного подхода к формированию групп планируется применение индивидуально ориентированной системы обучения, которая адаптирует практические занятия в секции к возможностям и потребностям каждого. В рамках работы со своей группой происходит работа с каждым обучающимся.

При комплектовании подгрупп, учитывая опыт руководителя секции по самбо, учитываю прежде всего, какие физические качества преобладают у каждого обучающегося, а какие — развиты недостаточно.

Исходя из этого, условно делим группы на 5 подгрупп: сильных, ловких (координированных), гибких, быстрых, выносливых. Строим практические занятия так, чтобы каждая подгруппа получала за счет специальных подготовительных упражнений развитие недостающих физических качеств: сильные работают на развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; гибкие — быстроты, силы, ловкости, выносливости и т. д.

Чтобы стать самбистом, нужно постоянно совершенствовать общую физическую подготовку. Необходимо заниматься акробатикой — для развития ловкости; штангой — для развития силы; легкой атлетикой, лыжным спортом, греблей и плаванием — для развития выносливости. Занятия спортивными играми помогут развивать быстроту реакции, глазомер и ловкость. В процессе педагогической практики в системе дополнительного образования был апробирован и применяется комплекс специальных подготовительных упражнений как фундамент для формирования специальных физических качеств, тактико-технической подготовки, так называемого «чувства ковра».

Но каждая тренировка по борьбе будет обязательно сочетаться с тренировкой по общей физической подготовке.

Коротко остановимся на некоторых из наиболее ценных специальных подготовительных упражнениях, которые способствуют развитию необходимых физических качеств у будущих самбистов и у тех, кто пополнит ряды нашей армии.

Упражнения, развивающие гибкость

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.
2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.
3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.
4. Сидя, заводите голени за голову при помощи рук.
5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.

6. «Мост». Тренировку в выполнении «моста» следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног).
7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.
8. Стоя, оттягивать ногу, захваченную одноименной рукой за подъем, назад.
9. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, руки отводить вправо, и наоборот.
10. Стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делать глубокие наклоны вправо и влево.
11. Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч, делать повороты корпуса вправо и влево.
12. Поставить ступни параллельно на ширину 1,5–2 ступни. Руки положить за голову. Делать вращения тазового пояса в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоняя верхней части корпуса.

Каждое упражнение нужно выполнять 12–16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце — ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы, но доводить ее до боли нельзя.

Упражнения, развивающие равновесие

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.
2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.
3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.
4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге.
5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.
6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:
 - при подпрыгивании вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360°;
 - при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°.
7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
 - подпрыгивая вверх;
 - при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270 и 360°;
 - при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°;
 - при тех же прыжках, но на одной ноге;

- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой — на правую.

Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности:

- без усложнений с открытыми глазами;
- без усложнений с закрытыми глазами;
- с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами;
- с грузом с закрытыми глазами.

Упражнения, развивающие ловкость

Данные упражнения могут быть очень разнообразными.

1. Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках.

Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед.

2. Перекат через стоящего на четвереньках.

Партнер стоит на четвереньках. Поставить прямые руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на ноги, сгибая их в коленях.

3. Перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть партнера через свою спину. Во время переката на спине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковер.

4. Колесо.

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

5. Колесо с поворотом.

Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и спрыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок.

6. Перемет.

Поднять руки вверх, прогнуться, поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, встать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги. Перемет легче делать с небольшого, но энергичного разбега.

7. Перемет с кувырка.

Не сгибая ног, поставить руки на ковер и начать кувырок вперед. Как только лопатки коснутся ковра и ягодицы начнут перемещаться за линию лопаток,

нужно переместить ладони на бедра и, помогая руками, резко откинуть ноги. Расставляя ноги и сгибая их в коленях, встать.

8. Перемет назад.

Встать прямо, руки слегка отвести назад, немного присесть. Начать плавное падение назад. Делая резкий толчок ногами, взмахнуть руками вперед — вверх — назад и, сильно прогибаясь, прыгнуть назад на руки. В темпе движения перебросить ноги через голову и, сделав толчок руками, прыгнуть на ноги и выпрямиться (вначале это упражнение нужно обязательно делать со страховкой).

Все упражнения для развития ловкости можно выполнить несколько раз подряд, насколько позволяет размер ковра.

Упражнения, развивающие силу

Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки плечевого пояса и увеличивают силу. На тренировке они быстро разогревают организм и создают хорошее самочувствие.

Силу мышц можно значительно увеличить, применяя другие специальные упражнения. Кроме того, рекомендуются также следующие упражнения.

1. Упражнения со штангой:

- жим, толчок и рывок двумя руками;
- наклоны туловища со штангой на плечах;
- приседания со штангой на плечах и на груди.

Как упражнения можно применять:

- поднимание и толкание тяжелых камней;
- перекачивание и перетаскивание тяжестей;
- поднимание тяжестей на веревке через блок.

2. Упражнения с резиной:

- тренировка рывков для передних и боковых подсечек;
- тренировка рывков для захвата на «мельницу»;
- тренировка рывков для броска захватом руки на плечо;
- тренировка рывков для броска захватом руки под плечо.

3. Упражнения на преодоление тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

- поднять партнера, стоящего прямо, беря его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;
- поднять партнера, стоящего на четвереньках;
- поднять партнера, лежащего на груди;
- поднять и перенести партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;
- приседания с партнером на плечах;
- наклоны туловища с партнером на плечах.

А также можно выполнять упражнения на кольцах и перекладине.

4. Приседания:

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. Партнер, стоя сзади, кладет руки на плечи самбиста. Самбист медленно приседает и вновь выпрямляет ноги. Партнер во время приседания спортсмена равномерно нажимает на его плечи, а во время выпрямления ног постоянно затрудняет ему движение.

Abstract

The article “**General physical training and special intermediate exercises at trainings of self defense for preparation of young men for military service**” by *V. Trofimov* describes a special intermediate exercise set, aimed at improvement of physical fitness, necessary for future self defense and for those joining the army.

Профессионально-прикладная физическая культура в кадетской школе

Наилучшими примерами воплощения в современных условиях правильного цельного школьного образования и воспитания были русские кадетские корпуса.

Уже в XV и XVI веках в России существовали полки дворянских детей, которые даже принимали участие в качестве вспомогательных частей в военных действиях. Эти полки и являются прямыми отечественными предшественниками русских кадетских корпусов.

Однако само слово «кадет» французского происхождения и по своему общему смыслу обозначает «младший», более точный смысл этого слова гласит: «маленький или будущий возглавитель». Соединение во Франции этих «кадет» в роты или в специальные школы для военной подготовки и было зачатком современных кадетских корпусов, которые в разных странах и в разные эпохи назывались «военными гимназиями», «кадетскими школами», «военными лицеями» и «военными училищами».

Слово «кадет», означавшее с 30-х годов XVIII века и в русском языке воспитанника военно-учебного заведения, не потеряло своего значения и в настоящее время.

Современная кадетская школа — это своего рода специальное военно-учебное заведение, которое должно дать возможность детям получить наряду со средним образованием военные и военно-технические знания, необходимые для дальнейшего успешного обучения в средних и высших военно-учебных заведениях Вооруженных Сил и последующей службы в офицерских званиях.

Актуальность военно-патриотического воспитания учащихся возрастает в наше время, так как в государстве не существует целенаправленной подготовки юношей к службе в Российской армии и Военно-Морском флоте. Военная служба для большинства является экстремальной ситуацией, поэтому психологическая подготовка, знание основ военного дела и занятия военно-прикладными видами деятельности помогут юношам быстрее приспособиться к условиям военной службы. Многие юноши мечтают о море, о карьере военного. Во время обучения некоторые понимают, что лучше проявят себя в других сферах нашей жизни. Другие, наоборот, убеждаются в том, что именно в трудностях судьбы военного или моряка их истинное призвание.

В специализированных учреждениях физическая культура должна иметь также специализированный характер. Специализированное направление физической культуры используется в сфере трудовой, служебной, оздоровительно-реабилитационной и спортивной деятельности. В общей структуре физической культуры различается ряд крупных разделов. Каждый из них

представлен ее своеобразными видами и разновидностями определенного типа (профессионально-прикладная физическая культура, производственная физическая культура, военно-прикладная физическая культура, а также спорт и оздоровительно-реабилитационная физическая культура).

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК). Она подразделяется на собственно профессионально-прикладную (в частности, производственную) и военно-прикладную. Особенности этих компонентов физической культуры определяются тем, что они включены в систему специальной подготовки человека к конкретной деятельности, являющейся основной на жизненном пути. ППФК направлена, таким образом, на создание предпосылок для успешного освоения той или иной профессии, на оптимизацию профессиональной деятельности и ее воздействия на человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в связи с особыми внешними условиями труда. Параллельно происходит общее укрепление организма и здоровье человека, повышается уровень его всестороннего физического развития. По существу, это есть прикладной профилированный процесс физического воспитания, который организуется в специальных учебных заведениях. Имеется немало профессий, требующих, чтобы профессионально-прикладная подготовка не только предшествовала профессиональной деятельности, но и постоянно сопутствовало бы ей (особенно в военных профессиях, предъявляющих высокие требования к физическим качествам человека).

Сложившаяся система ППФП призвана решать задачи развития профессионально значимых физических качеств, обучения прикладным двигательным умениям и навыкам. Наиболее интенсивно ППФП проводится в специальных полувоенных, военных учебных заведениях и в армии, где она приобретает военно-прикладную направленность и свою специфику в различных родах войск.

Модернизация российского образования предполагает значительное обновление его содержания, что относится и к физкультурному образованию учащихся школ профильного типа. Общеобразовательные учебные заведения военного, юридического и иного силового профиля в процессе организации занятий по предмету «физическая культура», как правило, руководствуются положениями федерального компонента государственного стандарта общего образования, а также обязательного минимума содержания основных образовательных программ среднего (полного) общего образования на профильном уровне. В результате изучения физической культуры на профильном уровне

в старших классах ученик должен использовать приобретенные знания и умения для подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ, МВД, ФСБ, МЧС, что предполагает дифференциацию и отбор школьников по направлениям профильного образования.

Согласно нашим представлениям, специфика физкультурного образования в учреждениях общего образования силового профиля заключается в следующем: ведущим направлением физического воспитания учащихся начальной и основной школы является военная физическая подготовка, которая организуется под руководством специалистов в области физической культуры и спорта, имеющих стаж службы в рядах Вооруженных Сил. В начальных классах должны быть созданы условия для удовлетворения потребностей детей в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности. При этом объем полезной двигательной активности каждого школьника во второй половине дня составляет 4–6 часов в неделю, а основные методы занятий физическими упражнениями — игровой и соревновательный. Оптимизация двигательной активности учащихся начальных классов необходима с целью формирования устойчивых интересов к спортивному совершенствованию в подростковом и юношеском возрасте, а также для развития профессионально значимых способностей и личностных качеств.

Учащимся предоставляется свобода выбора занятий профессионально-прикладными видами спорта во внеурочное время, в процессе которых обеспечивается теоретическая, психологическая, физическая и техническая подготовка. Наибольшее прикладное значение имеет организация занятий такими видами спорта, как спортивные единоборства, прикладные виды плавания, туризма и стрельбы, спортивное ориентирование, спортивные виды гимнастики. В процессе физического совершенствования внимание учащихся акцентируется на формировании компонентов ППФК личности, развитии целеустремленности, настойчивости и волевого самоконтроля. Учащиеся привлекаются к участию в военно-спортивных играх, к соревнованиям по военному многоборью и другим прикладным видам профессионально-прикладной физической подготовки.

ППФК в кадетской школе тесно связана с базовой физической культурой. Их органическая связь заключается в первую очередь в том, что ППФП строится на базе предпосылок, создаваемых общей физической подготовке. Кроме того, в состав элементов производственной и военно-прикладной физической культуры входят соответственно преобразованные элементы базовой физической культуры и спорта.

Надлежащая физическая подготовка учащихся кадетской школы является первостепенным условием быстрой адаптации начинающих молодых солдат к воинской службе и фундаментом для дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей. Поэтому они должны иметь необходимый уровень физической и психологической подготовки, быть способными за короткое время овладеть программой общевоинской подготовки молодого бойца. Физическую подготовку организуют и обеспечивают преподаватели физического

воспитания, которые оказывают содействие их физическому развитию и закалке, повышению психологической стойкости, формированию моральных качеств и уверенности в своих силах, расширению мировоззрения.

Комплекс учебных и воспитательных задач в системе физической подготовки требует от учащихся умения выполнять физические упражнения разной сложности на спортивных снарядах, преодолевать разные препятствия, владеть широким арсеналом двигательных навыков, иметь необходимые в воинской деятельности и в жизни высокие нравственно-боевые качества (смелость, выдержку, настойчивость, сообразительность и т. п.) и физические качества (силу, выносливость, скорость, способность переносить перегрузки и др.).

В процессе прикладной физической подготовки создаются дополнительные возможности совершенствоваться:

- физическую подготовленность — повысить основные физические двигательные качества, обогатить общую двигательную базу, двигательный опыт кадета, научить его свободно владеть своим телом, быть физически закаленным и не зависеть от жизненных и воинских трудностей;
- психологическую подготовленность — улучшить психологические качества и процессы: психологическую мобильность и стойкость, точность восприятия впечатлений, богатство ощущений, силу воли и характера, память, внимание, способность сосредотачиваться;
- моральную подготовленность — создать и укрепить систему нравственных ценностей, убеждений, идейную стойкость, патриотизм, стойкость духа и т. п.

Физическая подготовка юношей в кадетской школе осуществляется в двух направлениях:

1. В форме занятий по физическому воспитанию по государственным программам для учебных заведений, с обязательным участием в соревнованиях во время проведения спортивно-массовой работы.

2. В форме занятий по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программами дополнительного образования, такими как: «Военно-патриотический клуб „Кадет“», «Огневая подготовка», «Меткий стрелок», «ОФП. Подвижные игры», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Строевая подготовка», «Морская практика», «Основы медицинских знаний», «Будь здоров», «Спортивные танцы» и др.

В процессе практических занятий по специальной физической подготовке учитывается начальный уровень физической подготовленности, определяемый путем тестирования на первых занятиях. Содержанием военно-прикладной физической подготовки предусмотрены следующие виды физического воспитания: преодоление препятствий, метание гранаты, лыжная подготовка (боевые приемы на лыжах), рукопашный бой, гимнастика, игры, плавание, стрелковая подготовка.

Отдельными тематическими занятиями военно-прикладной физической подготовки кадет предусмотрено:

- преодоления препятствий и метание гранаты — разучивание и тренировки в преодолении отдельных препятствий: преодоление препятствий прыжком, используя упор на руку и ногу; прыжки вниз (в глубину) из положения сидя, из виса; перелезание силой с опорой на бедро товарища, на плечи товарища, с использованием бревна; перемещения по горизонтальному и вертикальному канатах; преодоление системы препятствий; преодоление единой системы препятствий; метание гранаты в цель;
- лыжная подготовка — строевые приемы с лыжами и на лыжах, боевые приемы на лыжах, приемы стрельбы с лыж, метание гранаты, перебежки и переползания на лыжах;
- гимнастика — упражнения на отдельных снарядах; вольные упражнения — выполнение двух комплексов вольных упражнений на счет до 16; перекладина — подтягивание максимальное количество раз; подъем из виса переворотом в упор; подъем из виса силой в упор; в упоре маховые движения правой (левой) ногой вперед и назад; брусья — сгибание и разгибание рук в упоре; сгибание и разгибание рук в размахивании; размахивание в упоре на руках, из размахиваний в упоре на руках подъем разгибанием в сед (ноги врозь); размахивания в упоре; соскоки из упора махом назад (на правую или левую сторону); соскоки из упора махом вперед под углом (вправо, влево); прыжки опорные — прыжок через «козла» в ширину (ноги врозь; согнув ноги); прыжок через коня в длину (ноги врозь), высота снаряда 120 см; канат — лазанье с помощью ног; лазанье без помощи ног; поднимание веса — гири 16–24 кг, штанги, другого веса (патронного ящика);
- рукопашный бой — разучивание и тренировки подготовительных приемов (самостраховка, подготовка к бою); разучивание и тренировки основных приемов (задняя подножка, связывание противника; защита от ударов рукой, ногой; уклонение от захватов противника; защита от удара ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо; обезоруживание противника во время попытки достать пистолет, при угрозе пистолетом вплотную спереди, сзади);
- плавание — плавание свободным стилем, брассом, на спине; прыжки в воду вниз головой, вниз ногами, ныряние; повороты в воде; ныряние в длину (на расстояние), прикладные способы плавания;
- игры — разучивание и тренировки разных игровых упражнений (передача, прием, ведения мяча; броски, удары по мячу, движение с мячом) в отдельных видах спортивных игр — футболе, баскетболе, волейболе, гандболе.
- стрелковая подготовка — приемы и правила стрельбы, изготовка к стрельбе, прицеливание, спуск курка.

Одновременно с изучением элементов отдельных видов специальной физической подготовки в процессе занятий совершенствуются умения и навыки, приобретенные учениками на предыдущих занятиях по физическому воспитанию и строевой подготовке (построения, равнения, передвижения, строевые приемы, которые должны выполняться по командам и в порядке, определенном Строевым уставом Вооруженных Сил).

Кроме практических занятий, запланированных в расписании один раз в неделю, важную роль в прикладной физической подготовке кадет играет система соревнований, проводимых во время спортивно-массовой работы. Такие соревнования должны включать или отдельные упражнения, или комплексы упражнений из программ дополнительного образования.

Нормативы оценки физической подготовленности и государственные тесты по прикладной физической подготовке допризывной молодежи состоят из следующих испытаний:

- на выносливость: бег на 3000 м для юношей или на 2000 м для девушек;
- на силу: 1) подтягивание на перекладине; 2) комплексное силовое упражнение; 3) прыжок в длину с места;
- на скорость — бег на 100 м;
- на ловкость — челночный бег 5 × 10 м;
- освоение прикладных навыков — плавание, метание гранаты, стрельба.

Все испытания проводятся по установленным нормативам с определением соответствующей суммы баллов, являющейся критерием уровня физической подготовленности каждого кадета.

Таким образом, профильный уровень обучения учащихся и их самоопределение во многом обусловлены содержательной стороной физкультурного образования и его сопровождения в начальной и основной школе. Для общеобразовательных учреждений силового профиля принципиальное значение имеет переход на такой характер обучения, при котором учащиеся своевременно овладевают ценностями ППФК. В настоящее время ценности непрерывного профессионально направленного физкультурного образования детей и подростков имеют ведущее значение, поскольку это образование направлено на их комплексную подготовку к трудовой деятельности.

Abstract

The article “**Professional and applied physical culture in a cadet school**” by S. Tupchaya describes major directions and substance of professional and applied physical culture in a cadet school.

Лыжная подготовка школьников в условиях Крайнего Севера

То, что климат, погода влияют на человека, известно давно. Природные условия на Крайнем Севере для здоровья человека значительно более тяжелые, чем в средней полосе. Особенности климата здесь хорошо известны. Но дело не только в суровом климате и особом режиме освещенности (полярный день или полярная ночь). На Крайнем Севере на организм человека действуют космические факторы, поскольку магнитное поле Земли в этих широтах защищает от них Землю значительно хуже, чем в средних и низких широтах.

Функционирование организма здорового школьника всегда находится в соответствии с внешними условиями. Поэтому у некоторых детей, которые хорошо адаптированы к экстремальным условиям Крайнего Севера, многие показатели организма значительно отличаются от таковых в средней полосе. Другими словами, среднеширотная норма для хорошо адаптировавшихся северян не подходит. У них своя норма, к которой они пришли в результате длительной адаптации к северным экстремальным условиям.

Поддержание здоровья школьников Крайнего Севера может строиться только на базе понимания сущности действия экстремальных условий в этом регионе. Это понимание должно быть как у медицинских работников, так и у населения. С учетом этого должна быть организована работа врачей, различных производств, режим учебы, физических занятий и отдыха школьников.

Проблема полноценного физического развития школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера, в настоящее время является особо значимой. Такие факторы, как низкая температура, полярная ночь, слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, геомагнитные бури и т. д., влияют на организм ребенка, а это, в свою очередь, создает дополнительную нагрузку. На основании многолетних исследований данной проблемы ученые пришли к обоснованному заключению о недопустимости здесь организации учебного процесса в две смены. Программа должна включать в себя в 2 раза больше уроков физкультуры (проводимых на должном уровне, исходя из специфики условий Крайнего Севера), чем в школах средней полосы. Предложен специальный проект школы для регионов Крайнего Севера, который учитывает специфику учебного и физического воспитания здоровых школьников.

Раздел «Лыжная подготовка» учебной программы по физическому воспитанию в условиях Крайнего Севера также должен иметь свою специфику, отличительные особенности преподавания и принимать во внимание особенности физического развития и подготовленности школьников Севера, их национальное происхождение, климатические и географические условия жизни, обеспеченность техническим оснащением.

В школьной комплексной программе физического воспитания лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, в объеме 14(21) часов в каждом классе, что является *базовым* компонентом и составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Также в районах Крайнего Севера с продолжительной зимой и устойчивым снежным покровом на лыжную подготовку может использоваться *вариативная* часть физической культуры, связанная с региональными и национальными особенностями, и время на ее освоение определяют республиканские и областные органы образования.

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и на уроках лыжной подготовки, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем являются предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. Подобное утверждение основано на многочисленных исследованиях, свидетельствующих о том, что в младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучше и более быстрому освоению двигательных навыков.

Пути начального обучения технике передвижения на лыжах необходимо разрабатывать в соответствии с особенностями растущего организма, физического развития школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера, а также неблагоприятных факторов, которые влияют на организм ребенка, а это, в свою очередь, создает дополнительную нагрузку. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника должна быть упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывать такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как мало совершенные или устаревшие. Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, в нем выделяют два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); 2) определенную, непривычную координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий при передвижении на лыжах в условиях Крайнего Севера, а также придерживаясь определенной последовательности в обучении и усложнении учебного материала, можно одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение методики одновременного обучения способам передвижения на лыжах предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу

с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах. Ее можно применять уже с первого класса.

Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; освоение техники лыжных ходов; приобретение навыков самостоятельных занятий, теоретических сведений, знаний о физической культуре; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Несмотря на то что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах с 1-го по 11-й класс. Постепенно изменяется и увеличивается объем выполняемой нагрузки учащимися на уроках лыжной подготовки. Заключается это в постепенном увеличении длины отрезков, проходимых с высокой скоростью, и числа их повторений, а также объема непрерывного передвижения (прохождение дистанции от 1 км в 1-м классе до 12 км в 11-м классе). От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. В 1–5 классах дистанция для девочек и мальчиков — 1 км, в 6–8 классах — 2 км, в 8–9 классах — 3 км, в 10–11 классах у девочек — 3 км, у юношей — 5 км.

Система уроков по лыжной подготовке в школах Крайнего Севера должна иметь инструкторскую направленность, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжной подготовке со школьниками младших классов. Кроме этого, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, где проводятся сдвоенные уроки по лыжной подготовке. Один сдвоенный урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий на лыжах и не способствует должным образом закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа в повышении уровня развития физических качеств. Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники.

В условиях Крайнего Севера, как и в сельских местностях, особенно в малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию — гимнастике, спортивным играм, плаванию и т. д., целесообразно часы, отведенные на отдельные разделы программы использовать на лыжную подготовку. В школах, расположенных в условиях Крайнего Севера, где наблюдаются сильные морозы в январе и феврале, целесообразно практическую часть лыжной подготовки проводить сразу с установлением устойчивого снежного покрова и в конце зимы, когда

морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество учебной работы по лыжной подготовке.

Многие считают, что начинать занятия лыжной подготовкой можно с того дня, когда выпадает снег. Однако это не так. Если ребят увлекает лыжный спорт или лыжная подготовка в школе выбрана для углубленного изучения, то они должны тренироваться и весной, и летом, и осенью. Иначе каждую следующую зиму придется начинать все сначала. В школах с углубленным изучением лыжной подготовки в условиях Крайнего Севера во время сильных морозов и бесснежный период уроки лыжной подготовки направлены на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья школьников-лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида — лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково, независимо от предполагаемой будущей специализации. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения, направленные на укрепление основных групп мышц, с предметами и без отягощений — для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Но уже на ранних ступенях тренированности школьников очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение — передвижение на лыжах.

Основными средствами СФП являются передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения, упражнения на тренажерах (с эспандером) и передвижение на лыжероллерах. При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того, что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

Приведем несколько примеров упражнений для поддержания и повышения уровня физической подготовки школьников-лыжников.

Для развития общей выносливости: основное средство — бег. Ребятам 11–12 лет на одном занятии можно пробегать до 4 км, 13–14 лет — до 8 км, 15–16 лет — до 12 км. Темп бега не должен быть высоким. Регулировать его

надо так же, как и зимой, по пульсу, который не должен быть выше 140 уд/мин. Темп бега и его продолжительность надо увеличивать постепенно.

Для развития быстроты и ловкости можно выполнять следующие упражнения: бег на короткие дистанции (30–40 м) с максимальной скоростью — 4–5 раз; прыжки в длину, многоскоки, прыжки через препятствия, с доставанием веток деревьев — по 10–15 прыжков. Выполнив серию упражнений, можно повторить ее, отдохнув 4–6 минут. Ловкость помогают развить различные акробатические упражнения — кувырки, прыжки, вращения, перевороты, а также гимнастические упражнения на бревне, перекладине, брусьях.

Способность удерживать равновесие необходима лыжнику, чтобы сохранять устойчивость при скольжении, спусках, поворотах. Тренировать эту способность можно, упражняясь на узкой высокой опоре (бревне, рельсе). Передвигаясь по ней или стоя на одной ноге, надо выполнять движения руками и туловищем, прыжки, махи. Такие упражнения можно включать в тренировку и чередовать их с упражнениями на силу и технику.

Гибкость развивают упражнениями с постепенно увеличивающейся амплитудой (размахом) движения. Упражнения на гибкость: наклоны вперед и назад, не сгибая ног в коленях, наклоны в сторону, махи прямой ногой вперед — вверх, в сторону, назад (опорная нога прямая), покачивания и повороты в глубоком выпаде, полушпагаты и шпагаты, прогибания назад, мост, поворот туловища в стороны, вращения туловища, махи и рывки прямыми руками вверх, в стороны, вращения руками вперед и назад. Упражнения можно делать из различных исходных положений — стоя, сидя, лежа. Эти упражнения не требуют большого напряжения, их нужно повторять не менее 15–20 раз, стараясь увеличивать размах движения. Выполнять их лучше на зарядке и в конце разминки.

Силу лыжники развивают с помощью упражнений на гимнастических снарядах (брусья, кольца), прыжков, многоскоков. Упражнений для развития силы и силовой выносливости много. Из них следует выбирать такие, которые развивали бы все группы мышц. Вот примерный комплекс упражнений на силу и силовую выносливость:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на скамейке.
2. Прогибание назад стоя (достать ладонями пятки), наклон вперед — вниз.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Смена ног в выпаде прыжком.
5. Из упора лежа упор присев толчком обеих ног.
6. Поднимание прямых ног в вися на перекладине.
7. Приседание на одной ноге («пистолет»).
8. Повороты и вращения туловища.
9. Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.
10. Из положения лежа поднимание туловища, ног, ног и туловища вместе.

Упражнения нужно повторять не менее 10 раз, количество повторений от недели к неделе увеличивать на три-пять. Комплекс может состоять

из меньшего количества упражнений и выполнять его надо по-другому: например, упражнения 1, 4, 5, 9 и 10-е с максимальной быстротой в течение 20–30 секунд, с отдыхом между упражнениями до 1 минуты. Выполняй комплекс от 1 до 5 раз, т. е. серий. Отдых между сериями — 2 минуты. 11–12-летним школьникам надо выполнять одну-две серии, каждое упражнение по 20 секунд, 13–14-летним — две-три серии, 15–17-летним начинать с двух серий и к началу сентября довести до четырех. Время выполнения упражнений увеличивается (от 30 секунд до 1 минуты).

Можно использовать и такой комплекс:

1. Прыжки под небольшой уклон. Частота прыжков постепенно увеличивается. Выполнить 6–8 раз по 50–100 м.
2. Лежа на бедрах на скамейке вниз лицом, прогнуться назад. Партнер удерживает тебя за ноги. Повторить 10–15 раз.
3. Наклоны назад и вперед, сидя на скамейке лицом к партнеру, который держит тебя за ноги. Повторить 10–12 раз.
4. Круговые движения ногами, лежа на спине. Партнер держит тебя за плечи. Повторить 8–10 раз.

Можно включать в тренировку и упражнения на брусках и кольцах.

На брусках. В упоре на руках передвижение вперед и назад с поочередными или одновременными перехватами руками. В упоре на руках сгибание и разгибание рук. В упоре на руках сгибание рук на махе вперед и разгибание на махе назад, затем разгибание на махе вперед и сгибание на махе назад. Это упражнение непростое.

На кольцах. Подтягивание на руках. Поднимание и медленное опускание ног в вися. Из виса силой перейти в упор. Это тоже сложное упражнение, которое требует немалой физической силы и хороших гимнастических навыков. 11–12-летние ребята повторяют эти упражнения 3–4 раза. Те, кто постарше, — 5–6 раз. Можно сделать 2–3 подхода к каждому снаряду.

Прыжки и многоскоки очень хорошо развивают мышцы ног, вырабатывают необходимую лыжнику силу отталкивания. Чаще всего лыжники применяют такие *прыжковые упражнения*: скачки на одной ноге, многократные прыжки с ноги на ногу с сильным и быстрым отталкиванием и полетом, чередование прыжков со скачками (например, три скачка и два прыжка), выпрыгивание вперед из приседа или полуприседа на обеих ногах, выпрыгивание вперед из полуприседа на одной ноге с приставлением ее при приземлении. Можно заранее устанавливать количество прыжков, которые надо выполнить на уроке (например, 10 прыжков каждого вида), или определенное расстояние, которое преодолевается прыжками (например, 30 м или до отказа). В 11–12 лет можно начать с преодоления прыжками отрезка длиной 10 м и повторить это 2–3 раза в течение занятия. Постепенно длину отрезка можно довести до 30–40 м. 13–14-летние ребята должны свободно преодолевать в упражнениях 2 и 3 по 80 м, а 16–17-летние — до 100 м. Выполнять прыжки лучше на мягком грунте (траве, хвое, опилках, сыром песке). Увеличивать количество прыжков нужно постепенно, чтобы избежать травм.

Накачать мышцы эспандером (резиновый эспандер, длиной около двух метров, имеет две ручки) довольно сложно, скорее его можно использовать как дополнительный тренажер для создания нагрузки на мышцы. Эспандером можно выполнять довольно большое количество различных упражнений, но для того, что бы они были эффективные, требуется прежде всего прочно закрепить эспандер. Фиксация эспандера должна находиться на уровне вашей талии или немного ниже.

Упражнения на трицепс:

— середина эспандера закреплена в тренажере, стоя спиной к креплению, руки за головой, выполняем разгибание рук, нагрузка регулируется расстоянием от точки крепления;

— лицом к креплению, туловище согнуто под углом 90°, выполняем движение лыжника, разгибая руку с эспандером;

— спиной к креплению эспандера, делаем имитацию удара, поочередно каждой рукой.

Упражнения на бицепс:

— нижняя часть эспандера зажата на полу ногами, руками делаем сгиба-тельные движения на бицепс.

Упражнение на плечи:

— стоя боком к крепежу, одна рука на талии, во второй держим ручки эспандера, не сгибая руки в локте, делаем движение вперед.

Упражнение на спину:

— стоя лицом к стене, на которой мы закрепили наш эспандер, берем в каждую руку по ручке и выполняем тяговое движение, спина ровная; это упражнение можно выполнять и сидя, оно очень похоже на аналогичный вариант упражнения на блоке.

Упражнение на грудь:

— лежа головой в сторону стены с креплением, руки отведенные за голову, выполняем сведение рук к животу.

Упражнения с применением эспандера служат больше для поднятия мышечного тонуса или его поддержания при отсутствии других отягощений. Работая с резиновым эспандером, будьте осторожны, всегда следите, хорошо ли он закреплен и верно ли выбрано положение тела.

Abstract

The article “**Ski training of school students of far north**” by S. *Турчы* describes a set of exercises for maintaining and improving the level of physical fitness of school students at ski trainings in the conditions of far north.

Формирование навыков прикладного плавания у студентов отделения физического воспитания

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тыс. человек ежегодно терпят бедствие в воде [5]. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физической культуры. Одним из обязательных требований предмета «плавание» является овладение студентами специальными знаниями, жизненно важными двигательными навыками и прикладными умениями в области плавания для использования их в предстоящей педагогической деятельности.

В учебных программах педагогических колледжей, техникумов, училищ обучение прикладному плаванию проходит в конце курса обучения предмету «плавание», что не может не сказываться на закреплении в памяти достигнутого. В основе овладения двигательными действиями лежит формирование двигательных навыков, так как выработка навыка — это длительный процесс повторения движений с закреплением правильных звеньев целостной структуры действий и с отсеиванием, устранением ошибочных движений. При этом закрепление в памяти достигнутого на каждом занятии происходит в том случае, если каждое повторение начинается с учетом выполнения предыдущего занятия [6]. По окончании курса обучения плаванию подкрепление навыка прикладного плавания отсутствует. Знания и умения, не перешедшие в стадию двигательного навыка, быстро утрачиваются, что не позволительно с точки зрения решающего значения прикладного плавания.

В связи с этим назрела необходимость разработки методики обучения прикладному плаванию студентов юношей и девушек, будущих учителей, связанных с профессионально-педагогической деятельностью на базе общеобразовательных школ, детско-юношеских лагерей отдыха и т. д. путем проведения исследований.

Цель нашего исследования: установить показатели результативности обучения плаванию студентов отделения физического воспитания Петрозаводского педагогического колледжа (ППК) в инновационной последовательности обучения навыкам плавания.

В новой последовательности нами было решено изменить традиционную методику обучения плаванию следующим образом: центральное значение уделить не спортивному плаванию, а курсу прикладного плавания как имеющего решающее значение в педагогической деятельности.

В исследовании приняли участие 66 человек, из них 34 юноши и 32 девушки — все студенты отделения физического воспитания Петрозаводского педагогического колледжа. Исследование проводилось с сентября по май в 2007–2009 годах.

Обучение спортивным способам плавания проходило в два этапа. На первом этапе изучение способов плавания: брасс на спине и груди, повороты на спине и груди, курс прикладного плавания. На втором этапе велось обучение скоростным способам: кроль на спине и груди.

Курс прикладного плавания включает в себя следующие умения и навыки, которыми должен обладать будущий специалист по физической культуре и спорту: способ плавания на боку, плавание под водой (ныряние), навыки освобождения от захватов, транспортировка тонущего в воде и на суше, навыки проведения реанимационных мероприятий.

Оценивание уровня спортивно-технической подготовленности студентов проводилось по результатам выполнения ими следующих 11 технических элементов и способов плавания:

1. Движение ног в кроле на груди, на спине.
2. Движение рук в кроле на груди.
3. Кроль на груди.
4. Кроль на спине.
5. Движение ног в брассе на груди.
6. Движение рук в брассе на груди.
7. Способ плавания на боку.
8. Брасс на груди.
9. Брасс на спине.
10. Поворот на груди «маятником».
11. Поворот на спине «маятником».

Для установления показателей результативности обучения плаванию студентов отделения физического воспитания нами было выполнено сопоставление средних арифметических оценок (в баллах) общей эффективности освоения техники плавания этих групп с помощью статистического критерия t-Стьюдента.

Сравнив результаты общей успешности освоения технических элементов и способов плавания среди юношей и девушек, было установлено, что девушки со средней оценкой в 4,06 балла уступают юношам (4,33 балла) в уровне спортивно-технической подготовленности в плавании ($t = 2,7 > t_{кр} = 2,00$) при $P < 0,05$. По отдельным элементам техники и способам плавания юноши превосходят девушек по освоению следующих тестов: способ плавания на боку ($t = 6,75 > t_{кр} = 2,00$); брасс на груди ($t = 3,4 > t_{кр} = 2,00$); поворот на груди ($t = 4,33 > t_{кр} = 2,00$) при $P < 0,05$. Все остальные различия носят случайный характер. Исходя из этого, мы отмечаем, что из одиннадцати показателей три способа плавания имеют достоверные различия.

Это позволяет говорить о том, что в данной последовательности обучения навыкам плавания юноши более эффективно осваивают технику плавания. Мы объясняем это тем, что в настоящей последовательности на центральное место выведено прикладное плавание. Мы предполагаем, что юноши более предрасположены к прикладному плаванию, чем девушки. А так как помощь на воде зависит еще и от быстрого, умелого передвижения в воде,

то необходимо владеть и всеми спортивными и прикладными способами плавания. Вследствие чего юноши в этом случае осваивают способы плавания более качественно.

Рассматривая исследования авторов, работавших в данном направлении [1, 2, 7], исследователи отмечают, что девушки-студентки осваивают навыки плавания более качественно, чем юноши. Объясняется это тем, что особенности строения тела девушек способствуют лучшей биологической приспособленности к передвижению в водной среде: рельеф тела и его покров, меньший удельный вес, а также тем, что свойственная женской конституции высокая чувствительность кожного анализатора создают им преимущества в адаптации к специфическим условиям водной среды [1]. По сравнению с юношами у них более высокий уровень мотивации достижения успеха. Женский организм является более пластичным в плане усвоения новых движений и перестройки инфраструктуры тканей, от которых зависят перестройка и совершенствование многих функций. По мнению А. Р. Дорохова [4], двигательные навыки, приобретенные женщинами, лучше сохраняются. Значит, необходимо юношей поставить в такие условия, которые позволили бы существенно повысить результативность, на что указывают нам результаты новой последовательности обучения.

В нашем исследовании процесс обучения навыкам плавания проводился на основе овладения элементами брасса, который быстро осваивается студентами физического воспитания, формирует специфические двигательные стереотипы, которые способствуют усвоению разных способов спортивного и прикладного плавания.

Ряд специалистов [1, 2, 3] считает перспективным использование в качестве базового подхода при обучении плаванию технику брасса. Авторы связывают это с тем, что после освоения движений руками и ногами брассом обучаемые без затруднений осваивают технику других спортивных способов плавания. Вероятно, техника плавания брассом требует проявления одних и тех же двигательных качеств, что и другие виды спортивного плавания. Кроме этого, централизуя курс прикладного плавания как основную цель подготовки занимающихся к решению каких-либо прикладных задач, можно добиться высоких результатов в обучении плаванию и ускорить формирование плавательных навыков.

Выводы: юноши в целом имеют более высокие, чем у аналогичной группы девушек, показатели успешности овладения навыками плавания. Что объясняется более высокой мотивацией посредством курса прикладного плавания.

Литература

1. *Быков В. А.* Комплексная система плавательной подготовки студенток высших учебных заведений физической культуры: монография / В. А. Быков. Смоленск: СГИФК, 2003. 175 с.
2. *Гаврилов В. Д.* Характеристика спортивно-технической подготовленности в плавании юношей и девушек — студентов факультета физической

- культуры / В. Д. Гаврилов, Н. А. Роткина // Физическое и психическое здоровье учащейся молодежи Северо-Запада. Петрозаводск: Изд-во КГПУ, 2007. С. 22–24.
3. *Дементьев В. В.* Формирование навыка плавания у учащихся старших классов на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Дементьев. М., 2007. 122 с.
 4. *Дорохов А. Р.* Развитие силовых качеств девочек 7–12 лет различных соматических типов и вариантов развития: дис. ... канд. пед. наук / А. Р. Дорохов. Малаховка, 1993. 130 с.
 5. *Турчанинов С. Ю.* Плавание — жизненно важный навык: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Ю. Турчанинов; ЯШУ им. К. Д. Ушинского. Ярославль, 2005. 22 с.
 6. *Умнов В. П.* Психолого-педагогические предпосылки обучения двигательным действиям (на примере гимнастических упражнений) / В. П. Умнов. Петрозаводск: Изд-во КГПУ, 2006. 55 с.
 7. *Фаттахов Е. Ф.* Пути повышения эффективности обучения навыку плавания / Е. Ф. Фаттахов // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): электронный научный журнал. Январь 2012, ART 1719. СПб., 2012.

Abstract

The article “**Teaching applied swimming to students of the Department of Physical Culture**” by *E. Fattakhov* and *N. Tarasov* analyses the results of an assessment of swimming skills among students of the Department of Physical Culture of Petrozavodsk Pedagogical College in terms of innovative order of teaching swimming.

Программа здоровьесбережения и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы

Ведущее место в процессе реализации здоровьесбережения традиционно отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека, — одна из основных задач валеологического образования в подготовке будущих специалистов. В процессе формирования культуры здоровья важнейшими являются педагогические воздействия, которые выступают как основные звенья процесса формирования новой системы ценностей и моделей и здоровьесберегающего поведения у современной молодежи (Л. Б. Косова, В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев). Это актуально, так как внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс школы усугубляется тем обстоятельством, что в системе ценностных ориентаций этого возрастного периода обучающихся их собственное здоровье еще не занимает сколько-нибудь заметного места. Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Это положение сформулировано в законе РФ «Об образовании», статья 51 которого начинается с утверждения: «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Постоянное переутомление сказывается на здоровье обучающихся, но мало кто идет путем предотвращения перегрузки через использование «здоровьесберегающих технологий», которые представляют собой совокупность приемов, методов, форм обучения и подходов к образовательному процессу при учете индивидуальных особенностей обучающихся (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и др.), при регулировании интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки, при освоении учебного материала, то есть в стремлении добиться оптимальных результатов обязательного обучения, при оптимизации необходимых затрат времени и сил школьника и учителя; обеспечении благоприятного морально-психологического климата в учебной группе; акцентировании обучающихся на способах самостоятельной защиты от стрессов, средствах психологической защиты и сохранения здоровья.

Учителя должны воспитывать у школьников здоровый образ жизни — привычку быть более взвешенными и осмотрительными, уверенными в себе, более осознанно относиться к самому себе как к уникальному творению природы, понять свою единую психофизиологическую суть и, что самое главное, осознать личную ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Само понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» в педагогической науке появилось не так давно. В результате еще нет единого определения, четко разработанных критериев, методов и способов реализации. Так, Н. И. Соловьева представляет здоровьесберегающую образовательную технологию как функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление их здоровья.

Здоровьесберегающая технология — это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, поэтому можно выбирать, по какой технологии работать. Однако если исходить из того, что цель педагогической технологии — достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании или развитии, как, например, технология вероятностного образования А. М. Лобка, которая направлена на формирование авторской позиции ребенка в культуре, система Л. В. Занкова, которая ставит целью всестороннее гармоничное развитие личности, то здоровьесберегающая технология не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве одного из условий достижения главной цели образовательного процесса — гармонично развитой личности.

В образовательных технологиях постановка цели является главной проблемой. Цель должна ставиться так, чтобы ее можно было диагностировать и проверить. Применительно к здоровьесберегающей технологии — это уровень здоровья учащихся и изменение его качественных признаков, например в процессе использования традиционных и экспериментальных образовательно-воспитательных систем.

Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Цель здоровьесберегающей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений общества, представлений о задачах системы образования. Эта тенденция присуща и зарубежным системам образования. На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить будущих специалистов мыслить, личностно и профессионально реализовать себя, воспитать устойчивые качества творческой личности и подготовить физически, психологически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды (Д. С. Сомов).

Одним из условий формирования знаний о культуре здоровья, иливалеологических знаний, является именно системный подход, обусловленный тем, что изучение проблем здоровья человека невозможно в пределах одной учебной дисциплины.

Системный подход к реализации здоровьесбережения в образовательном учреждении предполагает целый ряд преимуществ:

- организм обучаемого, его личностные особенности рассматриваются целостно, многокурсно, междисциплинарно, создается своего рода «голографический» портрет индивида;
- обучаемый получает объективные представления о законах и закономерностях становления индивида, личности;
- системный взгляд на растущего, развивающегося индивида формирует у обучаемого «системное» мышление и в целом системную парадигму в изучении, обучении и воспитании личности, дает возможность уйти от репродуктивного обучения к саморазвивающему;
- в новом методологическом контексте более «очеловечено» могут рассматриваться такие важнейшие категории человекознания, как «индивидуальная траектория образования», «личность» и т. д.;
- системная концепция позволяет осознать идеи уникальности человека, его самоценности;
- системное мышление позволяет глубже понять взаимосвязь социального поведения человека, его творческих способностей, с одной стороны, биологических закономерностей — с другой (Л. М. Уткина).

Основные направления здоровьесберегающей деятельности в школе:

- обновление новых комплексных методов психологической, медико-физиологической, социально-гигиенической оценки состояния здоровья школьников и окружающей среды;
- мониторинг состояния здоровья школьников с учетом экологических, техногенных и социально-экономических рисков на основе современных моделей развития общества;
- мониторинг образовательной среды с точки зрения ее влияния на состояние здоровья школьников;
- разработка концепции риска здоровья школьников, проживающих в напряженных экологических и социально-экономических условиях;
- создание и реализация программ формирования здорового жизненного стиля, профилактики зависимости (алиментарной, алкогольной, никотиновой, гэмблинга), адекватного пищевого поведения;
- физкультурно-оздоровительная и психолого-психотерапевтическое воздействие с целью укрепления здоровья школьников и повышения их адаптационного потенциала (ЛФК, внедрение малых форм двигательной активности, психотренинга, психологическое консультирование, индивидуальная и групповая психотерапия, санаторно-курортное лечение);
- формирование готовности вузов к здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Программа становления физической культуры личности будет осуществляться при реализации следующих задач:

- проводить ежегодно диспансеризацию всех школьников;
- научить школьников правилам гигиены и правильного питания;
- привлечь к занятиям в оздоровительных группах школьников всех курсов обучения;
- развить материальную базу (столовой, буфетов, спортивных сооружений, медицинский объектов) до уровня, установленного порядком;
- привлечь школьников к научным исследованиям в области укрепления здоровья и физического развития;
- расширить методические разработки и научные исследования по проблемам здоровья и физической культуры;
- создать здоровьесберегающую образовательную среду.

Основная цель программы — сохранение и приумножение здоровья, профилактика и повышение уровня физической подготовленности школьников, учителей для рентабельной учебы, высокопроизводительного труда.

Для достижения намеченной цели разработано 6 аспектов программы, которые взаимосвязаны между собой:

- «Профилактика и профосмотр». Предусматривает выявление ранних отклонений в состоянии здоровья человека. Анализ ранее поставленных диагнозов, после годичного занятия в оздоровительных группах.
- «Физическое воспитание и культура». Целью является реализация мероприятий, направленных на совершенствование и организацию физического воспитания школьников и учителей, повышение спортивного мастерства школьников, выявление резервов и развития различных видов физической культуры (двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура).
- «Образ жизни». Представляет собой проблему рационального питания и улучшение досуга школьников. Правильное питание напрямую связано с резервами здоровья как у школьников, так и у учителей. А досуг школьников направлен на повышение уровня нравственности, культуры, здоровья.
- «Комплексная оценка состояния здоровья». Представляет собой систематическое тестирование в начале каждого учебного года уровня физического состояния здоровья и адаптацию организма к нагрузкам. Полное отражение аспекта раскрыто в нижеизложенном комплексе.
- «Материально-техническая база». Разработана с целью укомплектования спортивных залов (тренажерами), рекреационных комнат и комнат психической разгрузки, реконструкции открытых плоскостных сооружений, гимнастического городка.
- «Образование». Разработан для внедрения комплекса мероприятий по совершенствованию организации и содержания учебного процесса, составленных на основе научных рекомендаций и внедрения в мировой практике.

Развитие физической культуры является важной составляющей для формирования организма человека, укрепления здоровья, создает предпосылки для развития личности, полноценной умственной деятельности. Правильное физическое развитие, участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию нравственных, этических, эстетических качеств, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, укреплению силы воли и др.

Исходя из сказанного, качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья школьников и, следовательно, применяемых здоровьесберегающих технологий определяются следующие показатели:

- знания и умения в области собственного здоровьесбережения;
- интеллектуальная и физическая работоспособность;
- психологическая адекватность и уравновешенность в стрессовых ситуациях;
- физическое развитие и общая физическая подготовленность;
- социально-духовные ценности личности, обеспечивающие культуру здоровья

Учитель должен обладать высоким уровнем знаний о здоровьесберегающих технологиях и психофизической готовностью к профессиональной деятельности.

Перечисленные показатели качественных характеристик эффективности здоровьесберегающих технологий, влияющих на уровень здоровья субъектов образовательного процесса, определяются подбором известных в науке признаков этих качеств и измеряются, исследуются апробированными методами (тесты, педагогические наблюдения, опросы, самооценка).

Опираясь на методологические аспекты слагаемых педагогической технологии и их характеристик, можно сказать, что традиционно технология здоровьесбережения личности в широком смысле представляет собой совокупность философских, психолого-педагогических установок, определяющих социальный выбор и сочетание форм, методов, приемов образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих оптимальное практико-ориентированное погружение обучаемых в специально созданную научно-образовательную здоровьесберегающую среду, основанную на валеологическом обучении и воспитании.

Под валеологическим обучением понимается процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения, развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по сохранению здоровья и здоровому образу жизни. Валеологическое обучение направлено на повышение всеобщей валеограмотности и является одной из частных задач «по достижению здоровья для всех», разработанных ВОЗ. В валеологическом обучении учитывается сложность воздействия на личность человека и грамотно выбираются методы воздействия (Д. С. Сомов).

По мнению Л. П. Сущенко, валеологическое обучение первым включает в технологический процесс валеологического воздействия на человека. Его функция состоит в создании идеальной формы здорового образа жизни конкретного человека, что дает возможность вывести личность на качественный уровень путем ее самореализации. Таким образом, при рациональном использовании возможностей образования как средства формирования здорового образа жизни достигается значительный мультипликационный эффект, проявляющийся в создании здорового общества, что является потенциалом государственности валеологии.

Поэтому неблагоприятную тенденцию ухудшения здоровья в школе можно изменить, формируя у школьника новую иерархию жизненных приоритетов, где высшей ценностью является здоровье, дающее возможность полной самореализации личности.

Литература

1. Косова Л. Б. Динамика ценностных ориентаций (анализ результатов эмпирического исследования) / Л. Б. Косова // Социологические исследования. 1994. № 2. С. 114–118.
2. Слободчиков В. И. Психология человека, введение в психологию субъективности / В. И. Слободников, Е. И. Исаев. М.: Школа–пресс, 1995.
3. Соловьева Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации / Н. И. Соловьева // Научно-методический журнал «ЭКО». 2004. Вып. 17. С. 73–79.
4. Уткина Л. М. Реализация валеологического компонента в системе повышения квалификации педагога: дис. ... канд. пед. наук / Л. М. Уткина. СПб., 1998.
5. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: дис. ... д-ра пед. наук / Д. С. Сомов. Ставрополь, 2007.
6. Сущенко Л. П. Здоровье как жизненная ценность руководителя образовательного учреждения: дис. ... канд. пед. наук / Л. П. Сущенко. М., 2002.

Abstract

The article “**Health-saving program and health-saving technology in school educational process**” by A. Fetisov presents a health-saving program, its goals, main aspects and directions, as well as advantages of the system approach of usage of health-saving technologies in educational process.

Физкультура против стресса!

Как сделать, чтоб учење в пользу шло?
Гармония нужна — здесь нет сомнений!
От умственной нагрузки — под крыло
Физических активных упражнений.

Удивительно, но еще два десятилетия назад понятия «детский стресс» не существовало. Увы, малыши, так же как и их родители, страдают от страхов, избыточных нагрузок и непосильного психологического давления. В итоге каждый третий ребенок испытывает стресс.

Причины могут быть самые разные: развод родителей, болезнь близкого родственника, взаимоотношение отцов и детей.

Но, конечно, самый сильный — это школьный стресс. Психика детей, которые попадают на школьную скамью в один из самых критических периодов своей жизни, подвергается атаке со всех сторон.

Современные дети — настоящие труженики. Родители заставляют любимое чадо штудировать учебники, записывают его в спортивные секции, художественные классы и музыкальные школы и в итоге просто «загоняют» ребенка, требуя, чтобы тот «соответствовал» постоянно изменяющемуся миру.

Но не все ребята справляются с правилами школы, объемом учебной программы, не всегда находят контакт с педагогами и одноклассниками. К сожалению, таких детей немало. Сегодня учителя замечают, что дети часто неадекватно реагируют на замечания, кричат, угрожают, выбегают из класса, хлопнув дверью. Что это как не проявление школьного стресса?

Частые и продолжительные стрессы накладывают отпечаток не только на настроение, но и на психику детей. Врачи предупреждают: жизнь в состоянии напряжения опасна!

К счастью, с этим «недугом» можно справиться. Сохранению здоровья способствует умение конструктивно справляться с проявлениями школьного стресса.

Одним из способов борьбы со школьным стрессом, по моему мнению, может стать физическая культура.

Наша школа работает по программе «Школа — территория здоровья», направленной на сохранение здоровья учащихся и педагогов. Поэтому понятна моя заинтересованность в том, чтобы на этой «территории здоровья» все «население» было умственно и физически здоровым. Проведенный опрос среди учащихся нашей школы с целью определения, что они знают о стрессе, насколько могут понять свое внутреннее состояние и помочь себе выйти из стрессовой ситуации, показал, что не все благополучно.

Обучение в школе — один из наиболее стрессогенных факторов: смена уютной детсадовской группы на однообразно обставленный класс,

необходимость часами сидеть в неудобной позе, когда природа требует игры. Раздражают некорректные высказывания учителей и обидные выпады одноклассников. Но все это «цветочки» по сравнению с нагрузкой, которая обрушивается на первоклассника, и постоянной гонкой за призрачным успехом: не опоздать, быть лучше других, прочитывать-написать, вовремя сдать и т. д.

В Хабаровском крае рост психических расстройств у детей (по данным Министерства здравоохранения Хабаровского края) с 2009 по 2011 год составил 31,9 %, а у подростков 33,9 %.

Уже в начальных классах мы можем наблюдать признаки стрессового состояния у ребенка:

- Подавленное настроение.
- Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и беспокойно спит.
- Усталость после нагрузки, которая раньше давалась легко.
- Беспричинная обидчивость, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится агрессивным.
- Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмётся» к ним.
- Ненаблюдаемые раньше состояния упрямства, кривляние, стремление к одиночеству.
- Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-то, чего раньше не наблюдалось, или отмечается стойкая потеря аппетита.
- Дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, ночное и даже дневное недержание мочи.
- Потеря веса, истощение или, наоборот, симптомы увеличения веса сверх нормы.
- Расстройство памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Для того, чтобы более детально узнать о влиянии стресса на организм ребенка, мы обратились в детскую поликлинику, где проконсультировались у детского педиатра районной больницы Г. Н. Генцель.

На свои вопросы мы получили следующие ответы. Чаще всего стресс бьет по «слабым» местам в организме человека. Продолжительный стресс оказывается тяжелой нагрузкой для сердца, кровеносных сосудов, надпочечников, дыхательной и иммунной системы.

Педиатр рассказала, какие болезни неразрывно связаны со стрессом:

- ангина;
- астма;
- ОРВИ;
- депрессия;
- головные боли;
- кишечные расстройства.

Многое для нас стало открытием!

Кроме того, врач посоветовала нам следующее. Для того чтобы победить стресс, необходимо, чтобы организм был тренированный. От нее мы узнали о пользе физических упражнений:

- улучшается работа сердца и сосудов, понижается кровяное давление;
- повышается иммунная функция;
- во всем организме улучшается обмен кислородом и питательными веществами;
- повышаются выносливость и энергетическая активность;
- повышаются самооценка, настроение и четкость мысли.

С ее мнением были согласны учителя школы, психолог, родители.

Все специалисты, с которыми мы консультировались, врачи, психологи считают, что **физические упражнения могут эффективно противостоять стрессу и укрепить наше здоровье**. Для того чтобы выяснить, как учащиеся оценивают свое состояние в нашей школе, я и инициативная группа старшеклассников провели анкетирование. В анкетировании приняли участие 86 учащихся начальной школы. По данным, полученным нами в результате анкетирования, 34 (40 %) опрошенных школьников находятся в стрессовом состоянии. Наибольшее число детей, находящихся в стрессе, учатся в 4-м классе. Следовательно, необходимо найти способы борьбы со стрессом и ознакомить с ними всех учащихся. Таким образом, мною была разработана программа «Стрессу — нет!».

Эта программа представляет собой метод психофизической тренировки, специально разработанный с целью использования в ситуациях повышенных нагрузок стрессового характера и как средство защиты от негативного воздействия на психику.

В структуру каждого занятия включены:

- Ритуал приветствия, который способствует групповому сплочению, создает атмосферу доверия.
- Разминка — антистрессовая гимнастика. Она снимает накопившееся напряжение, готовит мышечный аппарат к телесно ориентированной терапии.
- Основное содержание занятия способствует восприятию телесных импульсов, осознанию причин телесных зажимов.
- В заключительной части — упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Моя программа была реализована на базе 4-го класса нашей школы. Она апробировалась в течение 2010/11 учебного года. Для оценки результативности моей программы в конце учебного года учащимся, родителям и учителям было предложено оценить умение учащихся справляться со стрессом с помощью физических, дыхательных упражнений, подвижных игр и уроков физической культуры.

Если в начале работы над программой 33 % детей не умели справляться со стрессовой ситуацией, то в конце курса занятий появились обнадеживающие результаты. Только 13 % детей нуждаются в дополнительной помощи.

Таким образом мы с удовлетворением можем отметить, что физические упражнения необходимы для здоровья и помогают бороться со стрессовыми состояниями. Упражнения не только укрепляют организм, они также повышают настроение и сопротивляемость к стрессовым ситуациям. Для того чтобы извлечь максимальную пользу от физических упражнений, необходимо, чтобы они доставляли радость. Уже в течение двух лет в нашей школе с успехом реализуется программа «Стрессу — нет!» на базе начальной школы.

Abstract

The article “**Physical culture against stress**” by *I. Fomenko* is focuses on the problems connected with the influence of stress on the children`s organism. As an example of success in the solving the problem there is an educational programm «No stress» realized in the Chegdomyn school #10 of Habarovsk region.

Осетинские национальные игры

Идеал воспитания — это сочетание ума мудреца с силой атлета.

25 лет своей трудовой деятельности я нахожусь в постоянном поиске различных форм и методов обучения учащихся. Смотрю на то, что интересно им, на то, чтобы не было ни одного ребенка, который не занимался бы физкультурой и спортом. Для девушек старших классов провожу индивидуальные занятия шейпингом, оздоровительной гимнастикой, профилактикой сколиоза — это им очень нравится и на современном этапе актуально. На таких занятиях занимаюсь научно-исследовательской деятельностью по здоровьесберегающим технологиям. Для учащихся младших школьников провожу «Веселые старты». Много времени уходит на внеклассную работу. Участвуем и побеждаем в различных городских соревнованиях по легкой атлетике, мини-футболу, футболу, настольному теннису, баскетболу, волейболу, пулевой стрельбе, шахматам, в спартакиаде допризывной молодежи, городских и республиканских олимпиадах по физической культуре.

Вот уже на протяжении 5 лет моей работы в школе № 30 стали традиционно проводиться «Нартские игры» среди школьников различных возрастных групп. Но так как я работаю в основном со старшеклассниками, то игры провожу для юношей 8–11 классов.

Игра включает в себя разнообразные двигательные действия, высокую эмоциональность, поэтому она представляет большую ценность как средство воспитания детей и подростков. Из всех видов игр для детей наиболее ценны подвижные игры, основу которых составляют народные игры. Разнообразные двигательные действия входят в игру в зависимости от ее содержания и устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих различных усилий и инициативы.

Физическое воспитание ставит перед собой цель воспитать физически совершенных людей, всесторонне подготовленных к творческому труду и защите Родины. Но эта цель может быть достигнута путем комплексной реализации следующих задач:

- воспитательной;
- оздоровительной;
- образовательной.

Современная осетинская школа должна предусматривать обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Глубокое изучение и использование национально-регионального компонента в системе образования и воспитания позволяет решать многие задачи на основе национальных традиций, культуры, богатейшей истории осетинского народа.

В работе Сергея Георгиевича Гагиева «Осетинские национальные игры» отмечено, что именно в играх отражаются все характерные черты народа. Посредством игр у молодежи воспитываются и развиваются физическая сила, ловкость, меткость, скорость, гибкость, умение ездить верхом, владеть оружием. Если окунуться в прошлое, то мы увидим, что на народных праздниках наряду с песнями, музыкой обязательно проводились спортивные состязания, игры, развлечения (это доказывает нартский эпос).

Актуальность идеи состоит в том, что национальные игры народов нашей страны имеют важное значение как средство воспитания в детях уважения к прошлому, любви к своему народу, духовного богатства, моральной чистоты и физического совершенства.

Ценность осетинских народных игр заключается в том, что они помогают вырабатывать, помимо правильных навыков и умений, в отдельных видах спорта еще и необходимые спортсмену физические качества: силу, быстроту, прыгучесть, ловкость, выносливость и т. д.

Инновационность методики заключается в том, что урок является нестандартным, воспитывает у молодежи жизненно необходимые двигательные и физические качества, а также чувство коллективизма, дружбы и товарищества, дисциплинированности и гуманности.

Хотя в школьной программе по физическому воспитанию включено много подвижных игр, недостатком является то, что в практике физического воспитания детей не ведутся народные игры. А ведь дети на улицах, площадках с большим удовольствием играют именно в народные игры. Это во многом обогатит и средства физического воспитания детей. Все это имеет также огромное культурное и воспитательное значение, ибо в содержание национальных игр включены различные этапы жизни, трудовой, боевой деятельности народа. Именно народ является создателем подлинной культуры и искусства.

Физическое воспитание школьников нашей школы отражает процесс формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями с целью и в интересах развития личности, реализации положительных установок в отношении физической культуры, выработки соответствующих ценностных ориентаций, убеждений, привычек, наклонностей.

К основным задачам физического воспитания школьников можно отнести следующие:

1. На всех ступенях физкультурного образования необходимо обеспечить оптимальное развитие присущих школьникам способностей, гарантирующих эффективность их деятельности.

2. Способствовать в ходе образовательного процесса в школе сохранению и укреплению здоровья учащихся, совершенствованию их телосложения.

3. Обеспечить оптимальный уровень сформированности индивидуального фонда двигательных умений и навыков, необходимых для жизнедеятельности, довести их до определенной степени совершенства.

4. Обеспечить обязательный минимум знаний основ физкультурного образования, отражающих его общие и специальные компоненты.

5. Способствовать воспитанию позитивных качеств характера, эстетических и нравственных потребностей школьников.

Спорт в школе представлен учебно-тренировочным процессом в школьных спортивных секциях, спортивно-массовой работой и участием в соревнованиях (соревновательной деятельности).

Такую задачу невозможно решить в условиях традиционного школьного урока физкультуры и тем более в почти не управляемых массовых рекреациях. Эти основные формы организации массового физического воспитания школьников, по-видимому, являются главным узлом противоречий между современными теоретико-методическими установками и реалиями школьной физкультуры. Следовательно, необходимо по-новому взглянуть на школьный урок физкультуры в его нынешнем виде. Действительно ли он является единственной и незаменимой формой физического воспитания детей, и нужен ли «новой школе» «старый» урок физкультуры в том виде, в каком он проводился прежде и проводится до сих пор?

Я себе представляю три типа внеклассных обязательных занятий по физической подготовке школьников: спортивная подготовка, общая физическая подготовка, оздоровительные занятия. Выбор вида занятий определяется желанием, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем школьника.

Умственная и физическая активность, а если быть точным, их взаимодействие и взаимодополняемость позволяют людям многого добиваться в жизни. Доказано наукой и подтверждается на практике, что мозг и мышцы функционируют в единстве: мышцы не могут сокращаться без «команды» мозга и нервных импульсов, а мозг действует активнее, умственные способности повышаются после оптимальной мышечной деятельности. Единство нервной системы и двигательного аппарата подтверждает давнее высказывание великого русского физиолога И. П. Павлова: «Всю мою жизнь я любил умственный труд и физический, и, пожалуй, даже больше второй...»

Литература

1. Гагиев С. Г. Осетинские национальные игры / С. Г. Гагиев. Орджоникидзе: Изд-во «ИР», 1980.
2. Гагиев С. Г. Методика проведения осетинских народных игр / С. Г. Гагиев. Владикавказ: Изд-во «ИР», 1994.

Abstract

The article “**National Osetin`s outdoor games**” by *L. Hachiyantz* is devoted to the value of traditional active games and especially national Osetin`s outdoor games. The author considers the games not only like developing physical activity source but also like educational meaning for increasing esteem toward the past of the own history and nation.

Цели проекта «Содействие оздоровлению школьников Республики Карелия» достигнуты

Проект Союза учителей физкультуры и ЗОЖ (ЛИТО) содействия оздоровлению школьников Карелии методами физкультуры и обучения ЗОЖ стартовал в 2006 году и завершился в конце февраля 2012 года. Целями проекта являлись оздоровление и хорошее самочувствие школьников, а также содействие преподаванию физкультуры и здорового образа жизни, обучение учителей, активизация общественных организаций и производство учебного материала по здоровому образу жизни.

Важнейшими партнерами в Карелии были Карельская государственная педагогическая академия, Министерство образования РК и Государственный комитет по физической культуре и спорту, переформированный осенью 2011 году в Министерство спорта, туризма и молодежной политики. Эту работу в Карелии поддерживали шесть общественных организаций, самые влиятельные из которых это «Матери против наркотиков», Союз учителей физкультуры Карелии и Объединение учителей физкультуры РФ. Со стороны Финляндии в проекте участвовали Союз учителей физкультуры и ЗОЖ Финляндии, Центр содействия здоровью, общество «Здоровье» (Ehyt ry), Народный союз, Общество душевного здоровья Финляндии, Учреждение здоровья и хорошего самочувствия, факультет физкультуры и ЗОЖ Университета г. Ювяскюля, а также со стороны Эстонии — соответствующий факультет Тартуского университета и Союз физического воспитания Эстонии. В последние годы проекта ответственность за конечное достижение целей постепенно перешла в руки местных руководителей.

Особенно хочу поблагодарить министра спорта, туризма и молодежной политики Александра Воронова за отличную работу в проекте, направленном на благо детей и подростков Карелии. Без него проект бы не удался. Кроме того, огромную благодарность за беззаветный труд во имя будущего Карелии заслуживают следующие наши коллеги: Александр Селянин, Ирина Кувшинова, Геннадий Сараев, Станислав Нисимов, Сергей Гриппа, Александр Федосов, Максим Антипов, Василий Филин, Галина Поснова, Николай Листков, Ирина Смирнова, Людмила Прохорова, Владимир Федосов, Светлана Горанская, Наталья Дмитриева, Нина Предтеченская, Марк Буркин, Юрий Шлыков, Юрий Каратаев, Ольга Теселкина, Нина Скибина, Зинаида Чекунова, Ольга Гаврилова, Роман Кемза, Иван Ачеповский, Игорь Дивак, Сергей Зуев и Яна Жемойтелите.

При помощи вышеупомянутых организаций и деятелей достигнуты поставленные цели и разработаны следующие виды деятельности, многие из которых уже претворены в жизнь:

1. Создание в школах команд здоровья (члены команд — директора школ, учителя, медперсонал, психолог, представители родителей и учащихся), способствующих оздоровлению и хорошему самочувствию детей, подростков и взрослых, издание пособия в поддержку школьных команд здоровья, а также организация обучения для членов команд. Эта деятельность в начале проекта создала прочный фундамент для последующей работы.
2. Обучение ЗОЖ в школе и выпуск соответствующих материалов, например учебников и пособий для учителей, а также обучение учителей. Обучение ЗОЖ началось осенью 2010 года в пилотных школах в 7 классах и в настоящий момент преподается в 7 и 8 классах. Следующей осенью обучение начнется также и в 9 классах. Отпечатаны учебники для 7 и 8 классов, а также пособия для учителей. Учебники для 9 класса будут выпущены в следующем году. До этого времени в обучении использовались размноженные распечатки. Для учителей пилотных школ организовывалось обучение начиная с 2010 года. Цель: по мере того как будет налажен выпуск учебников, обучение пройдут учителя со всей республики, а также будет организовано обучение ЗОЖ в тех школах, где есть подготовленные кадры.
3. Дополнительное обучение учителей физкультуры и ЗОЖ осуществлялось в Финляндии: в течение учебных дней учителей физкультуры и ЗОЖ в качестве обучения партнерских организаций, в течение Дней здоровья в качестве знакомства с кафедрой физкультуры и ЗОЖ Университета г. Ювяскюля и спортивным училищем, а также на международных летних курсах учителей физкультуры в Эстонии. В результате многие новые образцы практической деятельности уже внедрены в обучение в Республике Карелия.
4. Самооценка здоровья и самочувствия в школе, содействующей оздоровлению. Эту самооценку осуществили школьные команды здоровья в своих школах по образцу Центра содействия здоровью. Мероприятие дало ценную информацию для развития школьного благосостояния и здоровья.
5. Опрос школьного здоровья по финскому образцу. Опрос дает представление о состоянии здоровья, благосостоянии и здоровом поведении, а также способствует развитию районных и внутришкольных программ здоровья и благосостояния.
6. Дни школьного здоровья по образцу Финляндии. Цель этих ежегодных дней школьного здоровья — поддержать команды здоровья в их работе по сохранению здоровья и хорошего самочувствия школьников. На мероприятиях школы представляют методики, которые они используют, специалисты оценивают результаты проверки школьного здоровья и в группах подводят итоги, как можно улучшить здоровье и благосостояние школьников.
7. Количественные и качественные рекомендации по лечебной физкультуре для школьников. В школе оценивается необходимое количество физкультурных занятий для каждого ученика, а также устанавливаются

промежуточные цели по установлению количества занятий и их качеству для достижения определенного уровня.

8. Обучение и преподавание сексуального воспитания по образцу Финляндии. Народный союз подготовил прекрасный обучающий материал по сексуальному воспитанию на русском языке. Он основан на лестнице сексуальности. Помимо обучения детей и подростков, он подразумевает обучение родителей.
9. Обучение учителей душевному здоровью. Общество душевного здоровья Финляндии обучило в Финляндии учителей из РК методике поддержания душевного здоровья и получило от учителей очень хорошие отзывы. План по продолжению этого обучения в РК также разработан.
10. Образец деятельности для Союза учителей физкультуры: устав Союза учителей физкультуры и ЗОЖ был переведен на русский и переработан для создания уставов карельских и российских организаций учителей физкультуры.
11. Образец развития международной деятельности:
 - 1) Проведение международных конгрессов «Здоровье — в школы!» для учителей физкультуры и ЗОЖ, а также специалистов в Петрозаводске в 2008, 2010 и 2012 годах. Идея проведения конгресса родилась в 2007 году, когда представители РК под руководством декана факультета физической культуры Карельской государственной педагогической академии Александра Воронова участвовали в летних международных курсах учителей физкультуры Эстонии в Хаапсалу.
 - 2) Организация Союза учителей физкультуры и ЗОЖ Финляндии, Карелии и Эстонии в 2007 году, а также его планомерная деятельность. Цель — начать дискуссию и найти общие направления развития в странах-партнерах для оздоровления и хорошего самочувствия детей и подростков при помощи преподавания физкультуры и ЗОЖ. Представители трех стран собирались в рамках Союза восемь раз.
12. Образец сотрудничества с общественными организациями, способствующими оздоровлению. Важно, что к оздоровлению школьников подключились и общественные организации. Тесное сотрудничество завязалось с карельской организацией «Матери против наркотиков» (NGO), представители проекта вместе с этой организацией участвовали в Петрозаводской ярмарке здоровья и Форуме московской Лиги здоровья, а также организовывали профилактические обучающие мероприятия против наркотиков в Петрозаводске.

Проект завершился в конце февраля 2012 года, но наше сотрудничество с Республикой Карелия продолжается. По завершении проекта я надеюсь, что модели, которые мы разработали, будут развиваться далее и закрепятся в качестве практических форм работы как в Карелии, так и в школах Российской Федерации. Содействие оздоровлению и хорошему самочувствию детей и подростков Республики Карелия оказалось плодотворным и полезным.

Abstract

The article “**Goals of “Promoting recreation of school students of the Republic of Karelia” were achieved**” by *P. Helin* presents the results of implementation of joint project of Finland, Karelia and Estonia aimed at health improvement of school students by means of teaching physical education and healthy lifestyle basics.

Physical fitness and leisure-time physical activity among Finnish adolescents

Physical fitness is an important part of human functionality related to health and well-being, and favorable effects of physical activity on health and fitness have been extensively documented. (U. S. Department of Health and Human Services 2008). Good aerobic capacity in particular seems to predict low risk for cardiovascular diseases and mortality (Blair *et al.* 1989; Blair *et al.* 1996). Physical activity has beneficial effects on chronic disease risk factors already during childhood and adolescence (Eisenmann 2004; Froberg & Andersen 2005). Furthermore, physical activity promotes overall health and fitness, and physically active adolescents also seem to have higher probability of a healthier adulthood. (U. S. Department of Health and Human Services 2008.)

There is evidence that the level of aerobic fitness has declined among recruits over time in Finland (Santtila *et al.* 2006) and worldwide among adolescents (Wedderkopp *et al.* 2004; Malina 2007; Albon *et al.* 2010). Secular trend study among Finnish adolescents has shown that the boys and girls in 2001 had lower aerobic fitness performance than those in the 1976 sample. The increase in long-distance running time from 1976 to 2001 was among boys 10 % and among girls 6 %. Distributions of the test results also indicated that polarization in aerobic fitness performance increased during this period. These results also indicated differences in the health-related muscular fitness. Compared with the 1976 sample, the 13- to 16-year-old adolescents in 2001 had a slightly higher muscular fitness performance. The results showed a positive trend, in particular in the agility shuttle run and sit-up tests in both boys and girls. In contrast, among boys upper body strength was lower in 2001 than 1976, while in the standing broad jump there was no change in performance over time in boys and only a slight positive trend in girls.

Simultaneously an increase in participation in leisure-time physical activity has been reported among adolescents in Finland (Laakso *et al.* 2008). However, no consistent trends for participation in organized sport across different countries have been observed (Westerståhl *et al.* 2003a; Dollman *et al.* 2005). According to a use-of-time survey, screen time increased notably from the 1970s to the year 2000 among Finnish adolescents (Niemi *et al.* 1979; Statistics Finland 2007). In general, technological change during the last few decades has been rapid, and this is probably the main reason for the more sedentary lifestyle found among adolescents, with its effects on physical activity (Sallis *et al.* 2000) and possibly also on physical fitness. However over the last two decades in adults in Finland, the proportion of wholly sedentary person has decreased and participation in leisure-time physical activity has increased (Husu *et al.* 2011).

School physical education has played a notable role in the promotion of physical activity and a physically active lifestyle among children and adolescents.

Physical education lessons in school have been an important way of stimulating interest in physical activity and sport among all children and adolescents regardless of their socio-economic status (National Core Curriculum for Basic Education 2004). The continuity of physical activity has been, and remains, an important goal in the national core curriculum of physical education in Finland, and students have had opportunities to practise a wide range of different sports skills during their school years. It is widely thought that the versatile sports skills practised during one's school years may be the good preparation for a physically active lifestyle in adulthood. (National Core Curriculum for Upper Secondary School 2003; National Core Curriculum for Basic Education 2004.) Also fitness tests of various have been in use for a long time in Finnish schools and have also been utilized for motivating students to engage in physical activity and for the evaluation of physical education. Although the purpose of such tests has varied over time with the goals of school physical education, measurements of physical fitness in children and adolescents have been a common practice in school physical education.

Although the results of the secular trend study have shown a declining trend in Finnish adolescents' aerobic fitness performance over time, of greater importance, from the standpoint of a high level of adulthood activity, fitness and health, would be a high level of leisure-time physical activity that would persist from adolescence to adulthood. It is important to enhance physical activity during the childhood and adolescence. Due to increased polarization in physical fitness and the increasingly important role of physical activity as a determinant of physical fitness, more attention should be paid to the level of physical activity of the most inactive adolescents. Different ways to increase the amount of physical activity should be found, particularly in later adolescence when every-day physical activities and leisure-time physical activity have been shown to be on the decline.

References

1. Albon, H. M., Hamlin, M. J., Ross, J. J. 2010. Secular trends and distributional changes in health and fitness performance variables of 10–14 year old New Zealand children between 1991 and 2003. *British Journal of Sports Medicine* 44, 263–269
2. Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W. III, Paffenbarger, Clark, D. G., Cooper, K. H., Gibbons, L. W. 1989. Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association* 262, 2395–2401.
3. Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W. III, Barlow, C. E., Macera, C. A., Paffenbarger, R. S. Jr, Gibbons, L. W. 1996. Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *Journal of the American Medical Association* 276, 205–210.
4. Dollman J, Norton K., Norton L. 2005. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal Sports Medicine* 39, 892–897.

5. Eisenmann, J. C. 2004. Physical activity and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents: an overview. *Canadian Journal of Cardiology* 20, 295–301.
6. Froberg, K., Andersen, L. B. 2005. Mini review: physical activity and fitness and its relations to cardiovascular disease risk factors in children. *International Journal of Obesity* 29, 34–39.
7. Huotari, P. R. T., Nupponen, H., Laakso, L., Kujala, U. M. 2010a. Secular trends in aerobic fitness performance in 13–18-year-old adolescents from 1976 to 2001. *British Journal of Sports Medicine* 44, 968–972.
8. Huotari, P. R. T., Nupponen, H., Laakso, L., Kujala, U. M. 2010b. Secular trends in muscular fitness among Finnish adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 38, 739–747.
9. Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2011. Physical activity and fitness of Finns in 2010. Publications of Ministry of Education and Culture 2011: 15. (In Finnish: Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.)
10. Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977 and 2007. *European Physical Education Review* 14, 139–155.
11. Malina, R. 2007. Physical fitness of children and adolescents in the United States: Status and secular change. In G. R. Tomkinson & T. S. Olds (eds.) *Pediatric fitness secular trends and geographic variability*. Basel: Karger, 67–90.
12. National Core Curriculum for Upper Secondary School 2003. <http://www.oph.fi/English>.
13. National Core Curriculum for Basic Education 2004. available from <http://www.oph.fi/English>.
14. Niemi, I., Kiiski, S., Liikkanen, M. 1979. *Time use in Finland*. Helsinki: Statistics Finland.
15. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 963–975.
16. Santtila, M., Kyröläinen, H., Vasankari, T. J., Tiainen, S., Palvalin, K., Häkkinen, A. & Häkkinen, K. 2006. Physical fitness profiles in young Finnish men during the years 1975–2004. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38, 1990–1994.
17. Statistics Finland. 2007. Finland as numbers. Available from <http://www.stat.fi/tup/suomi90/lokakuu.html>. Visited 30.9.2009.
18. Tomkinson, G. R. 2007. Global changes in anaerobic fitness test performance of children and adolescents (1958–2003). *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 17, 497–507.
19. U. S Department of Health and Human Services. 2008. *Physical Activity Guidelines for Americans*. <http://www.health.gov/paguidelines/chapter3>.
20. Wedderkopp, N., Froberg, K., Hansen, H. S., Andersen, L. B. 2004. Secular trends in physical fitness and obesity in Danish 9-year-old girls and boys:

- Odense School Child Study and Danish substudy of the European Youth Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 14, 150–55.
21. Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, G., Hedberg, G., Jansson, E. 2003a. Secular trends in sports: participation and attitudes among adolescents in Sweden from 1974 to 1995. *Acta Paediatrica* 92, 602–09.

Аннотация

В статье *Пертти Хуотари* «**Физическое здоровье и физическая активность в свободное время финской молодежи**» подчеркнута значение занятий фитнес-аэробикой для увеличения двигательной активности и воспитания здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры — игры с элементами калмыцкой национальной борьбы

В связи с подписанием Министерством образования и науки РФ приказа № 889 от 30 августа 2010 года «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“» актуальными задачами для учителей физической культуры стали апробация и внедрение в практику новых вариативных разделов школьной программы по проведению третьего урока физической культуры.

Методика применения и использования игр в подготовке юных борцов, специализирующихся в спортивных видах единоборств, имеет достаточно хорошее теоретическое и практическое обоснование (Н. М. Галковский, В. С. Дахновский, В. М. Дьячков, А. М. Дякин, А. З. Катулин, Я. К. Коблев, А. П. Кубцов, А. Н. Ленц, В. М. Невзоров, А. А. Новиков, Г. С. Туманян, Ю. А. Шулика, О. П. Юшков и др.).

Однако многовековые средства физического воспитания народов России, накопленные в многочисленных национальных видах спорта, к которым относятся и калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан», широкому кругу специалистов не известны, поскольку не получили должного освещения в научной, научно-методической и учебно-методической литературе.

В этой связи использование подвижных игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на третьем уроке физической культуры представляется актуальным не только в теоретическом, но и в практическом аспекте.

Разработанная нами программа и методические рекомендации по проведению третьего урока физической культуры «Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» имеет цель, задачи и календарно-тематическое планирование [4].

Целью данной программы является гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач:

- научить правилам безопасности при проведении занятий по единоборствам;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- освоить минимальный объем техники ведения единоборств в процессе проведения игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- в процессе проведения игр формирование тактического мышления;
- освоить технику безопасных падений;
- обучение специальным физическим упражнениям борца;
- подготовить учащихся для практических занятий по разделу программы единоборства.

Далее, для примера, приводим календарно-тематическое планирования игр для учащихся 9–11 классов [4].

**Тематическое планирование 3-го урока физической культуры (9–11 классы)
Вариативная часть (24 часа)**

Тема урока «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» (24 ч.)

Таблица 1

Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3
Изучение нового материала	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенствование	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенствование	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенствование	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Комплексный	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	

1	2	3
Совершенство- вание	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенство- вание	борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенство- вание	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенство- вание	борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенство- вание	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенство- вание	борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенство- вание	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Комплек- сный	борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенство- вание	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенство- вание	борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	
Совершенство- вание	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенство- вание	борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	

1	2	3
Комплек- сный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Комплек- сный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Комплек- сный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).

Таблица 2

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий по курсу «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят прежде всего воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Игры могут использоваться как в начальной (3–4 классы), так и в средней и основной школе, а также могут сочетаться в совокупности с изучением одного из видов единоборств и при проведении уроков различной направленности — оздоровительной, общефизической и т. д. [1, 2, 3, 4].

На наш взгляд, 3-й урок физической культуры может и должен разрабатываться непосредственно учителем физической культуры с учетом материально-технической и спортивной базы конкретного образовательного учреждения, количества и качества спортивного инвентаря, спортивной специализации педагогических кадров, традиций школы и учетом интересов самих учащихся.

Литература:

1. Цандыков В. Э. Усложнение игр с использованием элементов калмыцкой национальной борьбы как фактор дальнейшего повышения уровня

- развития физических качеств / В. Э. Цандыков // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции: в 3 ч. Ч. 3 / под. общ. ред. С. С. Чернова. Новосибирск: Изд-во «СИБПРИНТ», 2010. С. 162–167.
2. Цандыков В. Э. Исследование влияние игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на развитие скоростно-силовых качеств школьников / В. Э. Цандыков // Здоровье для всех: материалы второй международной научно-практич. конф., УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 20–22 мая 2010 г. / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. Пинск: ПолесГУ, 2010. С. 269–271.
 3. Цандыков В. Э. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы как средство подготовки к прохождению школьного курса «Единоборства» / В. Э. Цандыков // Здоровье — в школы: сборник статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010. С. 296–300.
 4. Цандыков В. Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: методические указания для учителей физической культуры: методические рекомендации / В. Э. Цандыков. М., 2011. 40 с.

Abstract

The article “**Third lesson of Physical Culture: games with elements of Kalmyk national wrestling**” by V. Tsandykov describe a program and contains methodological recommendations on playing active games with elements of Kalmyk national wrestling at third lesson of Physical Culture.

Натуральное функциональное питание — атрибут детско-юношеского спорта и здорового образа жизни молодежи

Большое внимание Президента и Правительства к системному развитию детско-юношеского спорта является отражением национальной потребности в здоровом образе жизни в молодежной среде. На достижение этих целей направлены «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», а также ряд законов и постановлений Правительства. Результатом этого внимания является организация и проведение в последние годы ряда масштабных (олимпийских) мероприятий, а также амбициозные планы Правительства на ближайшие годы. Формирование и осуществление целого ряда целевых комплексных программ по систематическому строительству новых и модернизации существующих спортивно-оздоровительных комплексов является особенно важным результатом усилий Президента и Правительства по развитию детско-юношеского спорта. Эти программы активно поддерживаются на региональном уровне.

Все эти результаты направлены на удовлетворение национальной потребности в укреплении и развитии здорового образа жизни во всех слоях населения (прежде всего в молодежной среде) как необходимого условия демографической безопасности. Удовлетворение этой потребности носит комплексный характер и не ограничивается исключительно строительством спортивных комплексов. Большое значение имеет обеспечение натуральным функциональным питанием участников физкультурно-спортивных мероприятий.

Для решения в ближайшие годы этой актуальной задачи в России имеются все условия. Одно из направлений инновационного подхода к удовлетворению потребности в современных продуктах функционального питания освещено в данной публикации.

Кратко изложим логику постановки и решения проблемы. Национальная проблема демографической безопасности России отражает глубокое и растущее противоречие между национальным богатством (богатые природные ресурсы на обширной территории) и недостаточностью национальных сил (численность и качество жизни населения) для удержания и самостоятельно-го использования богатства.

В этой глобальной проблеме явным образом можно выделить численность и качество жизни (прежде всего здоровый образ жизни) молодого населения России как фундаментальную основу демографической безопасности. Этот фундамент должен быть исключительно прочным, именно поэтому Президент и Правительство уделяют детско-юношескому спорту большое внимание.

Однако развитие и укрепление детско-юношеской спортивно-оздоровительной базы в виде новейших спортивных комплексов есть только часть комплексного решения [1]. В число обязательных условий успеха в развитии

здорового образа жизни в молодежной среде входит также многолетнее постоянное (ежедневное) обеспечение потребности участников физкультурно-спортивных мероприятий в чистой питьевой воде и натуральных высококачественных продуктах питания, в том числе функциональных.

Предпринятые в ООО «Активформула» попытки найти научно обоснованные методы адаптации традиционного спортивного питания, применяемого в профессиональном спорте и спорте высших достижений, пока что не дали определенного результата. Выполненное совместно с Краснодарским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма исследование возможности адаптации одного из традиционных продуктов спортивного питания к конкретной области велосипедного спорта дало положительные результаты. Однако проблема создания современных функциональных продуктов питания для детско-юношеского спорта значительно сложнее. Сложность научной проблемы заключается в том, что новое спортивное питание должно обеспечивать не только восполнение энергетических затрат на период спортивных занятий, но и потребности растущего молодого организма.

Особо следует подчеркнуть, что для детско-юношеского спортивного питания очень остро встает проблема безопасности как исходного сырья, так и произведенных из этого сырья функциональных продуктов питания. Актуальность этих проблем как в национальном, так и в международном масштабе [2] была подчеркнута в ходе VII Международного симпозиума «Россия — ЕС: сотрудничество в области биотехнологии, сельского, рыбного хозяйства и пищи в 7-й Рамочной программе», проходившего с 31 мая по 1 июня 2012 года в Российской академии наук (Москва).

Одной из центральных идей национальной модернизации является всемерное развитие духа сотрудничества и партнерства во всех слоях национального общества. Оснований для сотрудничества много. Мы предлагаем в качестве основы партнерства следующее ключевое (концептуальное) положение — **детско-юношеская физическая культура и спорт есть базовый элемент национального здорового образа жизни, который требует инновационного развития.**

Конкретизируя предложение о сотрудничестве в решении проблемы создания нового поколения детско-юношеского спортивного питания с трибуны III Международного конгресса учителей физической культуры, авторы считают, что специалисты по физической культуре могут внести неоценимый вклад в виде практических рекомендаций — требований к качеству и функциональному назначению спортивного питания для молодого поколения России.

Перспективы сотрудничества представляются большими в связи с общенациональным характером поднятых проблем, что означает необходимость конкретизации проблем и решения поставленных задач во всех без исключения регионах России. Масштабы работы значительны.

Что касается условий сотрудничества, то они прозрачны и в своей основе определяются эффективным частно-государственным партнерством, так как ни государство и общество, ни бизнес (от малого до большого) не вправе

отказаться от участия в программе по улучшению здоровья всего населения России.

Литература

1. О проблемах инновационного развития в сфере функциональных продуктов питания для спорта высших достижений и детско-юношеского спорта // Материалы Всероссийской конференции «Современные проблемы спортивной медицины и реабилитации в спорте, посвященной 60-летию образования БУЗ УР «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер Министерства здравоохранения Удмуртской Республики». Ижевск, 2011. Вып. 1.
2. Научное обоснование жалоб на ухудшение здоровья. Глобальный анализ. Публикация IADS. 2010. Режим доступа: http://www.iadsa.org/publications/1285935246_The_scientific_Substantiation.pdf.

Abstract

The article “**Organic and functional nutrition as an element of sport and healthy lifestyle among young people**” by R. Tsedov and D. Dydenko studies a problem of supply of participants of sports events with drinking water and organic food, including functional food.

Подвижные и спортивные игры на уроках и во внеурочной деятельности как эффективное средство физического развития

В последние годы остро стоит проблема ухудшения здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Всем известно, что здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих в учебе детей 85–90 % отстают вследствие плохого состояния здоровья. Исследования ученых в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в неподвижном положении (за письменным столом, у телевизора, за компьютером и т. д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляется неблагоприятное влияние гипокинезии (гипокинезия — вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека).

Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависят от их двигательной активности. В решении данной проблемы первостепенное значение приобретает выявление новых источников двигательного развития ребенка. Осознавая наличие данной проблемы, администрацией и педагогическим коллективом МБОУ «Морская кадетская школа имени адмирала П. Г. Котова» г. Северодвинска проведена большая работа по обеспечению соответствующего возрастным нормам уровня двигательной активности обучающихся. С 2000 года школа работает в режиме «Школа — центр сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса»: разработана комплексная целевая программа «Здоровье», существенно улучшена учебно-материальная база физического воспитания, в учебный план школы введен третий час двигательной активности (в школе первой ступени — учебный предмет «ритмика», в 5–11 классах — «физическая культура»), в системе организовано проведение массовых мероприятий спортивной и оздоровительной направленности, реализуются программы дополнительного образования спортивной направленности, проводятся занятия по корректирующей гимнастике. Одной

из актуальных задач стала задача повышения эффективности уроков и внеклассных занятий по физической культуре. Нельзя отрицать наличие в практике физического воспитания эффективных форм его организации, позволяющих обеспечить комплексное физическое развитие личности и формировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью. В результате анализа существующих в педагогической практике форм и методов физического воспитания, психолого-педагогической литературы по данной проблеме среди таких форм, по мнению ученых, занимающихся проблемами физического воспитания, в частности Л. В. Былеевой, И. М. Короткова, Л. Н. Волошиной, выступают подвижные и спортивные игры.

В то же время существует целый ряд проблем, связанных с использованием игр в процессе физического воспитания. К ним относится, в частности, использование подвижных игр без четкой дифференциации их по принципу преимущественного развития физических качеств. Кроме того, использование игры в качестве формы физического воспитания связано, как правило, с организацией внеурочной деятельности школьников. Это значит, что в данный вид спортивной деятельности включены уже мотивированные, имеющие определенный уровень физической подготовленности дети. А дети с ослабленным здоровьем и дети, не посещающие кружки и секции спортивной направленности, довольствуются выполнением упражнений на уроках физкультуры.

Методика обучения играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией следующих дидактических принципов:

- Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к регулярным спортивным тренировкам.
- Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что учитель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, нужно исходить из педагогических правил от «простого к сложному», от «главного к второстепенному». Любая подвижная или спортивная игра трудна для начинающего, поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой игре, происходит переход к изучению ее отдельных сторон: технике игровых приемов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.
- Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями,

а также степени подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определенную трудность для занимающихся.

- Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путем повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре.

Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Работу над проблемой использования игр для повышения двигательной активности школьников я начала с поиска наиболее рациональных методов организации учебного процесса. Традиционно на уроках использую три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всему классу; групповой, когда класс делится на несколько групп, каждой из которых даются разные задания; индивидуальный, когда персональное задание получает каждый ученик. Это позволяет решить задачу овладения учащимися базовыми основами двигательной деятельности, однако не всегда удается решить задачу расширения двигательного опыта учащихся, границ их двигательной активности. Работая над поиском форм и методов обучения учащихся групповому взаимодействию, я пришла к выводу о необходимости широкого использования игр. На любом этапе обучения они помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции.

При планировании уроков и уже в ходе их проведения использую следующие подходы:

- выполнение общих развивающих упражнений самостоятельно, в индивидуальном темпе под музыку;
- деление класса на подгруппы по интересам;
- оценивание физической подготовленности с учетом динамики изменений показателей в конкретном упражнении;
- дополнение учебной программы нетрадиционными видами спорта для повышения интереса к уроку, его познавательной и развивающей деятельности (например, волейбол по правилам «пляжников», преодоление препятствий с элементами пожарно-прикладных видов спорта);
- выявление индивидуальных способностей учащихся в популярных русских видах спортивных состязаний: лапта, городки, перетягивание каната и др.

Очень важно для учителя при использовании игр глубоко вникать в структуру каждой игры, чтобы эффективно применять ее различные элементы для разучивания и совершенствования движений из разных видов спорта. Например, подвижная игра «Лапта волейболистов» очень интересная, но вместе с тем непростая как по совокупности технических приемов, так и по правилам

подсчета набранных очков. Для ее освоения необходимо задействовать несколько уроков.

Так, на первых двух уроках следует не только познакомить ребят с правилами, но и провести интерактивные формы ознакомления с основными приемами: подача (нижняя или боковая) мяча через веревочку высотой 200 см; бег с препятствиями; ловля и энергичная подача мяча партнеру: двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча.

В последние годы стало нормой использование на уроке интерактивной доски и проведение видеозаписей. Применение на уроках физкультуры интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта, например волейболу, баскетболу. Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

Отснятый на камеру материал урока используется при работе над ошибками. Давая возможность учащимся посмотреть на себя со стороны, преследую несколько целей, а главное — улучшить исполнение игрового приема.

На третьем уроке, а порой и на четвертом идет отработка отдельных элементов на практике. Пятый урок посвящается игре по упрощенным правилам, и только на шестом уроке у обучающихся проявляются основные умения и навыки проведения конкретной игры.

Как показывает практика работы, интерес у детей вызывают игры с элементами традиционных спортивных игр. Так, игра «Баскетбол волейболистов» нравится детям, симпатизирующим как баскетболу, так и волейболу. В этой игре две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнерам осуществляется, как в волейболе, одной или двумя руками сверху или снизу.

В основе уроков физической культуры с использованием подвижных и спортивных игр лежит применение игрового и соревновательного методов обучения. Считаю, что в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и просто необходимо, так как использование данного метода позволяет в полной мере реализовать двигательные потребности учащихся. Тем самым создается положительный эмоциональный фон на занятиях и возникает чувство удовлетворенности, что в свою очередь способствует положительному отношению детей к занятиям физическими упражнениями. На уроках и кружковых занятиях большое внимание уделяю спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). Именно данные спортивные игры способствуют развитию координационных способностей учащихся, совершенствованию основных физических качеств. Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий, поэтому

отдельно подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применяю для всех спортивных игр.

Чтобы пробудить интерес, особенно младших школьников, к спортивной деятельности, подбираю интересные, увлекательные, доступные для всех учащихся подвижные игры. Вначале дети играют в знакомые игры, чаще используются сюжетно-ролевые, требующие большого внимания, определенных умений и навыков. При выборе игры для урока учитываю степень организованности детей, их возраст, уровень физической подготовки.

Среди разнообразия подвижных и спортивных игр большим потенциалом обладают народные игры. Характерная особенность русских народных игр — движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивление и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу). Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках — расстояние до города от кона или полукона, в лапте — количество игроков, длина и ширина площадки, в салках — условия осаливания и т. д.). Также может варьироваться и инвентарь (в «Лапте» — размеры биты, мяча, в «Жмурках» — размеры повязки, в «Чижике» — размеры чирика, биты или кона и т. д.).

Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность школьников с активным двигательным отдыхом. Среди различных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место отводим проведению подвижных игр на переменах. Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, у школьников развивается утомление, нарушается активность внимания, замедляется и становится поверхностным дыхание. Регулярное проведение игр-аттракционов на перемене способствует физическому развитию учащихся, восстанавливает работоспособность и содействует лучшему восприятию проходимого материала и продуктивности учебной работы.

Проведенный анализ литературы показал, что подвижные и спортивные игры выступают как эффективное средство всестороннего физического развития учащихся. Разнообразные движения и действия учащихся во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ. Во время игр формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях: беге, прыжках, метании, лазаниях и др. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает человека использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается

на физическом развитии и отношении к занятиям физической культурой. Выявлено практически положительное влияние занятий спортивными и подвижными играми на развитие физических качеств, показатели, характеризующие физическую подготовленность и оздоровление учащихся.

Литература

1. *Былеева Л. В.* Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климова, Е. В. Кузьмичева. ТВТ: Дивизион, 2005.
2. *Былеева Л. В.* Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. *Гуревич Н. А.* 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / Н. А. Гуревич. Минск, 1994.
4. *Дмитриев В. Н.* Игры на свежем воздухе / В. Н. Дмитриев. М.: МСП, 1998.
5. *Жуков М. Н.* Подвижные игры / М. Н. Жуков. М.: Изд. центр «Академия», 2000.
6. *Лебедева Н. Т.* Школа и здоровье учащихся / Н. Т. Лебедева. Минск, 1998.

Abstract

The article “**Active and sports games at lessons and afterwards as an effective tool for physical development**” by *L. Tzobolova* studies the most rational methods of organization of educational process at Physical Education lessons featuring active and sports games, interactive boards, video tours etc.

Использование проектной технологии в обучении физической культуре для формирования ключевых компетенций и развития гражданских инициатив у обучающихся

В свете происходящих процессов изменения социальных условий в российском обществе в концепции демографической политики России основными задачами являются повышение мотивации населения к ведению здорового образа жизни, формирование активной гражданской позиции и ответственности за собственное здоровье.

По данным Минздрава РФ, за период обучения с I по IX класс число здоровых детей уменьшается в 4 раза, детей с близорукостью увеличивается с 3 до 30 %, с нервно-психическими расстройствами с 15 до 40 %, а до 70 % детей школьного возраста страдают гиподинамией. Причин, способствующих этому, несколько: интенсификация учебно-образовательного процесса, преобладание статических нагрузок, сокращение объема произвольной двигательной активности, неполноценное питание, непонимание родителями ценности занятий физической культурой. В специальной литературе авторами отмечается, что ни одна из школ не может считаться успешной, если учебные достижения получены за счет здоровья детей.

В основных направлениях реформы школьного образования предусмотрено, что наряду с ежедневными занятиями физическими упражнениями каждый ученик будет овладевать знаниями в области гигиены, медицины, физиологии, чтобы знать свой организм и уметь поддерживать его в порядке. Как и какими технологиями, методами и средствами можно наиболее эффективно выполнять требования Госстандарта в современных условиях? Что лучше будет способствовать усвоению обучающимися теоретических сведений и формированию у них универсальных учебных действий? От каких условий зависит успешное формирование у обучающихся физкультурной грамотности, знаний механизмов саморегуляции, приемов самоконтроля и организации собственного здорового образа жизни? Чтобы попытаться ответить на эти вопросы, необходимо провести анализ существующей ситуации в области школьной физической культуры.

Основной формой обучения и воспитания остается урок. С 2011/12 учебного года введен третий час физической культуры со 2-го по 11-й класс, что является важной частью модернизации системы преподавания физкультуры в школе. Появление данной инновации обусловлено повышением внимания к сохранению и укреплению здоровья школьника, необходимостью преодоления гиподинамии у обучающихся. Стремительно развивается спорт, появляются новые виды и направления, и только школьная физкультура остается консервативной. В рекомендуемых программах, как и много десятилетий

назад, все те же разделы: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастика (условия в большинстве школ отсутствуют) и лыжная подготовка. Среди современных школьников большой популярностью пользуются новые виды физической культуры и спорта, что следует учитывать при планировании и структурировании учебного материала в вариативной части, и особенно во внеклассных формах деятельности.

Считается, что особая роль в достижении цели воспитания здорового ребенка принадлежит семье, но практика жизни показывает, что невысокий культурный и образовательный уровень значительной части родителей, их загруженность работой, бытовая неустроенность и неподготовленность в вопросах физического воспитания не позволяют рассчитывать на хорошие результаты в этом деле. Считаем, что необходимо оказывать консультативную помощь родителям в формировании у ребенка культуры здорового образа жизни, проводить открытые уроки для родителей. На родительских собраниях представлять презентации по итогам соревнований, спортивных конкурсов и других спортивных событий, программы по внеклассной работе, видеосюжеты уроков и спортивных мероприятий, привлекать родителей в качестве участников, помощников и судей на соревнованиях.

Учитывая вышесказанное становится ясно, что учителю физической культуры отводится особая связующая и направляющая роль в происходящих процессах по сохранению и укреплению здоровья школьников, реализации воспитательных аспектов, возможности привлечения других педагогов и родителей учащихся для достижения поставленных целей. В специальной литературе многими авторами отмечается, что за счет внеурочных форм занятий физическими упражнениями ребенок может удовлетворить до 40 % потребности в двигательной активности. Для этого необходимы новые технологии и новые формы обучения физической культуре и ЗОЖ. Одной из таких является проектная технология.

Не секрет, что материальная база в школах для занятий физической культурой далека от совершенства, стоит проблема недостаточного наличия спортивных залов и оснащения их спортивным оборудованием. Все это снижает мотивацию к занятиям физической культурой у детей и подростков. После длительного наблюдения, анализа своей работы, опроса коллег нами был сделан вывод, что внеклассная и внешкольная физкультурно-оздоровительная работа не рассматривается как мощный воспитательный компонент. Физическую культуру и спорт важно рассматривать в свете объединяющего начала для детей и подростков, воспитания не только физических, а прежде всего нравственных, моральных, патриотических, гражданских качеств современного человека. В данном направлении необходимо увидеть огромный потенциал, посредством которого можно решить множество воспитательных задач. Для решения проблем физического развития и воспитания современных школьников нами была выбрана проектная технология как наиболее мобильная и гибкая, которая включает в себя другие инновационные технологии, позволяет учитывать различные условия и давать положительный результат

за относительно короткое время. Использование проектной технологии позволяет выявить проблемы, наметить пути их решения, сконцентрировать усилия, получить планируемый результат даже в сложных условиях работы по обучению и формированию ключевых компетенций в области физической культуры, воспитанию морально-нравственных, патриотических качеств и гражданских инициатив у подрастающего поколения. В течение трех лет мы работали над инновационной темой «Проектная деятельность как технология формирования ключевых компетенций у обучающихся и профессиональной компетентности педагогов в области физической культуры». За три года работы в данном направлении педагогами и детьми были созданы и реализованы различные проекты: учебные, оздоровительные, исследовательские, социальные. В результате работы над проектами мы анализировали специальную литературу, публикации и передачи СМИ, а также наблюдения, результаты анкетирования и опроса школьников, родителей, педагогов нашей школы и школ города и пришли к выводу, что важное значение на современном этапе имеет воспитание гражданской позиции у обучающихся, в том числе средствами физической культуры. Главная цель — воспитание человека, думающего о будущем своей страны и своем будущем, которое во многом зависит от состояния здоровья, профессионального и духовного развития. Занятия физкультурой, выбор ЗОЖ должны стать лично значимым приоритетом для каждого школьника. Эффективность занятий сразу же возрастает, если учащиеся получают возможность самостоятельно выполнять задания, осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль, что является основой проектной технологии. Именно сейчас учителям необходимо придавать обучению инструктивный характер. При таком подходе к обучению создается основа для осознанных самостоятельных занятий, что в свою очередь активизирует двигательный и познавательный режим школьника, облегчает решение образовательных и воспитательных задач.

Школа в микрорайоне является местом шаговой доступности для местного сообщества, предоставляет возможности для занятий физическими упражнениями, так как имеет спортивную площадку для игр, футбольное поле, беговую дорожку и нестандартное оборудование. Наша школа № 37 г. Томска участвует в движении общественно-активных школ, и во время работы над проектами инициативная группа прошла обучение в рамках проекта «Школа РОСТА» (при финансовой поддержке Совета по международным исследованиям и обмену АЙРЕКС), региональным координатором которого являлся ОГУ «РЦРО» г. Томска. За 3 года были созданы и реализованы 7 проектов: «Мы выбираем здоровый образ жизни!», «Подружись со спортом!», «Легкая атлетика — королева спорта», «Игротека для малышей», «Моя прекрасная няня», «Спорт — это мы, мы — это Россия!», «Мы — Россияне!».

В разработке, реализации проектов приняли участие более 70 учащихся нашей школы с 5-го по 11-й класс, более 3000 детей из 8 учебных и дошкольных учреждений: МОУ «СОШ № 37», МОУ «СОШ № 36», МОУ «Гимназия № 13», ДОУ № 51, школа-интернат № 1, областной «Дом Малютки».

Социальными партнерами стали МОУ «СОШ № 37», МОУ «Гимназия № 13», МОУ ДОД «Кедр», ДООПЦ «Фортуна», ООО «Компания Эскимос». Созданные детьми и педагогами социальные проекты «Моя прекрасная няня», «Игротека для малышей», «Спорт — это мы, мы — это Россия!», «Мы — Россияне!» были осуществлены и получили финансирование по программе реализации социальных проектов КРМОО «Сотрудничество» при поддержке АЙРЕКСа.

Главная идея проектов — формирование у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни, осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью и окружающей среде, формирование гражданской позиции.

Цели проектов: получение знаний и навыков проектной деятельности педагогами и обучающимися школы, установление отношений с социальными партнерами для решения проблем местного сообщества средствами физической культуры, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Инновационная направленность проектов заключается в развитии общественных инициатив через взаимодействие общеобразовательного учреждения, Центра гражданского образования «Школа навигаторов» с общественностью, установление социального партнерства; в организации взаимодействия участников проекта с социальными партнерами при разработке и реализации социальных проектов; в расширении информирования участников образовательного процесса о практике реализации общественных инициатив через социальные проекты; в формировании гражданской позиции у обучающихся, в том числе и средствами физической культуры с использованием проектной технологии.

В результате реализации проектов повысилась мотивация учащихся к ведению ЗОЖ, была отмечена положительная динамика развития физических, психических, морально-волевых качеств у обучающихся, увеличилось количество детей, занимающихся физической культурой и спортом во внеурочное время.

Инициаторы (обучающиеся и учителя) проекта сами выявляют проблему, формулируют цель и задачи проекта, проводят первичную разработку проекта, завершают разработку проекта, обращаются в заинтересованные организации с просьбой провести экспертизу и/или поддержать и реализовать свой проект.

Результативность реализации проектов:

- сформированы навыки проектирования, в том числе социального, при поддержке ОГУ «РЦРО» и Красноярского центра «Сотрудничество на местном уровне» в рамках межрегионального проекта «Школа РОСТа» у педагогов школы и обучающихся — инструкторов Центра гражданского образования «Школа навигаторов»;
- реализованы социальные проекты «Моя прекрасная няня», «Игротека для малышей», «Спорт — это мы, мы — это Россия», «Мы — Россияне!»;
- реализованы учебно-оздоровительные и учебно-спортивные проекты;

- обучающиеся приобрели опыт разработки и реализации учебно-оздоровительных, учебно-спортивных и социальных проектов;
- в рамках реализации проектов велась работа по формированию ключевых компетенций личного самосовершенствования, общекультурных компетенций, природоведческих и здоровьесберегающих, социально-трудовых, компетенции решения проблем; приобретены новые социальные партнеры.

Все проекты с 2007 по 2011 год были представлены на международном, всероссийском, региональном, областном, городском уровнях, где была отмечена их актуальность и технологичность.

В заключение хочется особо подчеркнуть, что строить образовательно-воспитательную деятельность в общеобразовательном заведении, независимо от используемых технологий и методов, следует на принципах гуманности и демократизма. Под этим понимается человеколюбие, признание ценности отдельного человека, уважение его достоинства, права на свободное развитие, проявление способностей.

Предлагаем алгоритм: компетентный учитель, здоровый и счастливый ребенок, довольный родитель, здоровое гражданское общество, крепкое государство.

Литература

1. Физическая культура в школе. 2006. № 4. С. 8–10; 38–41.
2. Планета Артлайф. 2006. № 2. С. 26–27.
3. Здоровье — в школы!: сборник статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010. С. 309–310.
4. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселев. Волгоград: Изд-во «Учитель», 2010.
5. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
6. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/files/materials/5233/09/>
7. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/ruk/ministr/dok/6564/>

Abstract

The article “**Usage of project technology in teaching Physical Culture for fostering key competences and development of civil initiatives of students**” by T. Chekhunova and N. Chekhunova presents the results of implementation of projects aimed at promotion of healthy lifestyle, responsible attitude towards one’s health and the environment, development of civil responsibilities among students. All projects were implemented by Tomsk school № 37.

Йога, пилатес, йогалатес... Что же выбрать?

Йога и пилатес — самые модные виды занятий. Во многом они очень схожи, но по сути своей — это два принципиально разных вида физической нагрузки.

Многие считают, что пилатес и йога — это если и не одно и то же, то, как минимум, очень похожие явления, и в общем-то все равно, чем именно заниматься. Но это не совсем так, и перед тем, как сделать выбор, стоит разобраться в чем разница между йогой и пилатесом.

Пилатес в чем-то очень похож на йогу, а в чем-то сильно от нее отличается. В первую очередь, пилатес и йога — это тренировки, направленные на оздоровление и укрепление организма. В ходе тренировки вам не придется делать силовые упражнения. Также ни пилатес, ни йога не помогут быстро избавиться от лишних килограммов — обеими практиками нужно заниматься долгое время, чтобы результат был ощутим.

Чем похожи?

Обе эти практики не предполагают быстрых движений и многочисленных повторов, но при этом помогают сформировать рельеф, развить выносливость, достичь душевного равновесия, поднять самооценку. Порой движения в них весьма схожи.

Дело в том, что йога и пилатес похожи по технике выполнения упражнений и некоторым позам. Все упражнения выполняются медленно, во время занятий очень важно следить за дыханием, не нужно делать 40 повторов в каждом подходе, потому что важно сделать одно упражнение идеально правильно и точно. Ни пилатесом, ни йогой на начальном этапе тренировок не рекомендуется заниматься самостоятельно, лучше начинать свою практику под руководством опытного преподавателя.

Несмотря на кажущуюся статичность обоих видов фитнеса, в йоге и в пилатесе достаточно много интересных упражнений. Обе эти тренировки помогают создать правильную осанку, воздействуя на медленные мышцы, которые крепятся к костям. Также пилатес и йога развивают гибкость мышц и суставов, возвращают телу природную грацию и стать, учат правильному, размеренному дыханию. Упражнения направлены на то, чтобы придать телу нужный баланс и улучшить координацию. Инструкторы пилатеса и йоги всегда делают акцент на технике выполнения упражнений, точности и правильности всех движений.

При этом система фитнеса разделяет эти две тренировки, потому что они не похожи по своей сути и внутреннему направлению, а также по подходу к организации занятия.

Чем отличаются?

Йога — это целая система, которая создавалась не за одну тысячу лет. Практика йоги — это духовная традиция, история, опыт и мудрость множества поколений. Это путь, который помогает познать себя, проникнуть в свое сознание и сделать себя лучше в физическом и духовном смыслах. Если не углубляться в философское понимание практики, то для обычного человека занятия йогой — это создание баланса между духовным и физическим состоянием. Она является прекрасным средством в борьбе со стрессом, помогает понизить кровяное давление, развить концентрацию и равновесие. Многие люди, которые выбирают йогу как вид фитнеса, часто приходят к йоге-философии, находят своего учителя, который выстраивает практику.

Упражнения йоги — это позы (асаны), которые выдерживаются по несколько минут. Упражнения сами по себе не предполагают движения — только правильное дыхание. Асаны направлены на растяжение и укрепление мышц при помощи статичной фиксации одного положения тела. При этом в йоге много внимания уделяется спине и растяжению позвоночника, умению расслабиться в скрученном положении и сконцентрироваться на своих ощущениях. Фактически каждое упражнение требует осмысления и понимания, инструктор все время призывает не «витать в облаках», а концентрироваться на себе.

Видов практик йоги огромное количество, сред них Хатха йога, Кундалини йога, Мантра йога, Раджа йога, Анабхава йога, Аштанга йога и многие другие.

Пилатес — относительно молодой вид фитнеса. Его создал Джозеф Пилатес в начале XX века. Его система изначально была призвана помочь раненым в войну солдатам прийти в форму. Сейчас же пилатес используется для развития силы и выносливости, в основном занятия рассчитаны на женщин. Основу пилатеса составляет именно физическое состояние человека, работа по этой программе ведется над прессом и мышцами спины.

Пилатес, как и йога, тоже растягивает мышцы, но — не в первую очередь, потому что на первом месте здесь стоит их укрепление. Пилатес — это прежде всего система оздоровления, она направлена на создание здорового и подтянутого тела. Если говорить проще, то пилатес ставит кости и мышцы на место.

Суть упражнений пилатеса заключается в плавном выполнении определенных движений по определенным правилам, практически всегда — с повторением. Также занятия пилатесом часто проходят с использованием дополнительного оборудования — эластичных лент, фитболов, специальных тренажеров. Никакой философии в пилатесе нет. И йога, и пилатес позиционируются как занятия, направленные на тренировку духа и тела, но йоге присуще первое. Выбирая занятия йогой, вы должны быть готовы к работе над собой, к тому, что надо будет учиться управлять своими силами и эмоциями и попробовать достигнуть позитивного настроения и умиротворения.

Также разница между йогой и пилатесом заключается в дыхательной технике. В пилатесе дыхание используется для того, чтобы питать мышцы кислородом, а в йоге к этому прибавляется возможность управлять своим телом.

Оба вида фитнеса хороши чем-то своим и оба полезны для всех, вне зависимости от изначальной физической подготовки. Регулярно занимаясь, вы через некоторое время не узнаете свое тело, обновленное, сильное и грациозное.

При выборе практики стоит попробовать и то, и другое, а отдать предпочтение тому, к чему ваше тело имеет большую склонность.

Йогалатес — уникальный синтез йоги и пилатеса.

Йогалатес — это методика, объединяющая основы дыхательных практик йоги с упражнениями пилатеса на растягивание и укрепление мышц. Она была создана Louise Solomon. Йога — это терапия, которая идеально подходит для занятых людей. Она позволяет вернуть потраченную энергию, способствует хорошей осанке, помогает бороться со стрессом. Йога развивает чувство осознания, как движется кровь, кислород и работают нервы внутри человеческого организма. Также она позволяет людям отвлечься от ежедневных забот и расслабиться, найти эмоциональное равновесие. Пилатес создает понимание того, как движения действуют на тело. Также это система мускульных упражнений. В рамках этой методики физическая нагрузка воздействует на все мышцы одновременно. Что же такое йогалатес?

Йогалатес — это сочетание принципов йоги и пилатеса. В целом это комплекс движений, который растягивает и укрепляет большинство мышечных групп. Во время занятий йогалатесом внимание нацелено на укрепление и выносливость мышц тела. Являясь комплексом движений, йогалатес фокусируется на правильном дыхании. Во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать. Это активизирует мышцы живота и тазовой области. Преимущества йогалатеса:

- защита и укрепление спинных мышц;
- тонизирование и растяжка мышц;
- укрепление желудка;
- улучшение дыхания и выносливости;
- улучшение циркуляции крови и лимфы.

Кто может заниматься йогалатесом? Йогалатес подходит как детям, так и женщинам и мужчинам. Но он особенно — людям, страдающим слабыми мышцами, плохой осанкой, больным артритом. В зависимости от уровня подготовки степень сложности поз и упражнений может меняться.

В любом случае, что бы вы ни выбрали из этих занятий — это путь к здоровью, самосовершенствованию, долголетию.

Abstract

The article “**Yoga, Pilates, Yogalates — which one to choose?**” by *M. Schurpit* characterizes, compares and contrasts yoga, pilates and yogalates.

Сравнительный анализ мотивов и профессиональной направленности студентов факультета физической культуры

Современное общество предъявляет повышенные требования к специальной и общеобразовательной подготовке специалиста по физической культуре. Одной из важных задач в системе профессионального образования является создание необходимых условий для всестороннего развития личности будущего учителя с учетом ее мотивов, интересов, потребностей и способностей. Особенно это важно в настоящее время, время рыночных отношений. Реализовать свои возможности можно лишь в том случае, если вчерашний школьник выбирает специальность, соответствующую его индивидуальным и социально обусловленным данным. Профессии учителя и тренера носят творческий характер и требуют заранее сориентированных мотивов и интересов у студентов в приобретении научно-практических и педагогических знаний.

Цель работы заключается в изучении особенностей профессионально-педагогической пригодности к деятельности специалиста физической культуры и их изменений у студентов, обучающихся в разные годы. Для решения поставленной задачи использовался метод анкетирования. В исследовании приняли участие: 150 человек в 1993 году, 147 человек в 2000 году и 145 человек в 2012 году. Качественные и количественные результаты представлены в таблицах 1, 2, 3.

Выбор профессии является ответственным моментом в жизни молодого человека, заканчивающего общеобразовательную школу. Результаты исследования позволяют выделить два основных фактора, влияющих на выбор профессии: первый — совет учителя (тренера) и второй — самостоятельное решение. Результаты полученных данных исследования свидетельствуют, что к 2012 году влияние учителя и тренера начинает утрачиваться и значительно увеличивается количество школьников, принимающих решение о выборе профессии самостоятельно (табл. 1).

Таблица 1

Мотивы ориентации на специальность «физическая культура» (сравнительные данные в %)

Содержание анкеты	Годы		
	1993	2000	2012
Вы пришли учиться на факультет			
а) по рекомендации родителей	6,0	14,7	9,3
б) по рекомендации учителя (тренера)	55,0	29,3	15,4
в) решение приняли самостоятельно	36,0	51,4	69,8
г) другие причины	12,0	4,6	5,5

Мотивы поступления на факультет			
а) нравится заниматься спортом	67,0	74,4	78,8
б) нравится заниматься с детьми	67,0	41,0	19,2
в) другие причины	-	5,4	2,0
Спортивная подготовка до поступления			
а) без разряда	5,0	7,0	12,4
б) разряд	82,0	75,2	66,2
в) КМС, МС	13,0	13,9	21,4
Вы хорошо представляли профессию?			
а) хорошо представлял	77,0	62,0	54,5
б) совсем не представлял	23,0	38,0	18,6
в) не ответили	-	-	27,4

Основным мотивом поступления на факультет физической культуры является интерес к спорту (78,8 %) и резко снижается интерес к работе с детьми: так, если в 1993 году 67 % студентов считали работу с детьми приоритетной, то в дальнейшем наметилась тенденция к снижению интереса работы с детьми — 19,2 % в 2012 году. Сохраняется тенденция поступления на факультет абитуриентов, имеющих высокие спортивные показатели и способных выступать на различных соревнованиях за академию, при этом увеличивается количество студентов, не имеющих представления о профессиональной деятельности специалиста физической культуры (табл. 1). И очень незначительный процент из них готовит себя к учительской деятельности. Отсюда и многие издержки в подготовки хорошего профессионала — педагога, который сам себя к этой деятельности в стенах академии не готовит.

Анализ оценки вузовской подготовки свидетельствует, что большинство студентов оценивают свою теоретическую и практическую подготовку на среднем и высоком уровне. Выявлено, что главным фактором, мешающим учиться, является отсутствие свободного времени на самостоятельную работу. В таблице 2 указаны основные причины, способствующие дефициту времени в режиме дня студента. Вместе с тем вызывает тревогу факт увеличения количества студентов, не желающих принимать активное участие в учебном процессе, их количество возросло с 4,0 % в 1993 году до 18,4 % в 2012 году.

Таблица 2

**Самооценка вузовской подготовки
(сравнительные данные в %)**

Содержание анкеты	Годы		
	1993	2000	2012
Самооценка теоретической подготовки			
а) высшая	16,0	17,0	46,9
б) средняя	78,0	77,5	50,3
в) низкая	6,0	4,0	2,8

Самооценка практической подготовки			
а) высокая	30,0	21,7	39,3
б) средняя	67,0	75,2	57,9
в) низкая	3,0	3,1	2,8
Что мешало учиться?			
а) нехватка времени	43,0	63,6	26,4
б) занятия спортом	28,0	13,9	14,9
в) семья	11,0	10,8	4,7
г) не хочется учиться	4,0	12,4	18,4
д) финансовое обеспечение	-	-	10,7
е) режим дня (питание, расписание, база)	-	-	14,2
ж) другие причины	-	-	10,7

Результаты исследования показали, что значительная часть студентов в последние годы утратила интерес к повышению спортивного мастерства и заканчивают активно заниматься спортом после II курса (табл. 3).

Таблица 3

**Повышение спортивной и педагогической квалификации
(сравнительные данные в %)**

Содержание анкеты	Годы		
	1993	2000	2012
Занимались спортом в процессе обучения			
а) на протяжении всех лет учебы	74,0	55,8	53,1
б) закончили заниматься на 2–3 курсах	17,0	28,7	40,9
Спортивный разряд, полученный на факультете			
а) второй	21,0	22,5	13,8
б) первый	60,0	17,1	24,8
в) КМС	15,0	3,9	11,7
г) МС	6,0	3,9	7,6
Занимались педагогической деятельностью во время учебы			
а) да	46,0	41,9	36,6
б) нет	53,0	58,1	61,4
Из них:			
а) учителем в школе	25,0	17,2	10,3
б) тренером в ДЮСШ	23,0	17,8	22,1
в) методистом, инструктором — частный сектор	3,0	2,3	43,4
г) в другом качестве	4,0	15,5	6,9

Реалии сегодняшнего дня вновь выдвигают в число наиболее значимых проблему формирования личности учителя физической культуры, рассматриваемую под углом зрения специального образования в системе профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры. Требования, предъявляемые к общеобразовательной школе на современном

этапе ее обновления, может выполнить только тот учитель, который обладает высоким уровнем специальных знаний, общей и профессиональной культурой. Вместе с тем результаты исследования свидетельствуют о сокращении размеров педагогической площадки в процессе обучения в педагогической академии, где студент мог бы шлифовать свое педагогическое мастерство. Так, в 1993 году 25,0 % студентов совмещали учебу с работой в качестве учителя физической культуры в общеобразовательной школе, в 2012 году только 10,3 % студентов работают учителями, в то же время значительно увеличилось количество студентов (43,4 %), работающих в свободное от учебы время в коммерческих фитнес-клубах.

Abstract

The article “**Comparative analysis of motives and professional orientation of students of the Physical Culture Department**” by Y. Shlykov presents the results of a research devoted to specifics of professional and pedagogical readiness of Physical Culture professionals and their change among students within time.

Игровые программы как средство физической реабилитации и социальной адаптации детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата

В быстро меняющихся социально-экономических условиях современного общества наибольшие трудности испытывают дети, имеющие нарушения в развитии. Поиск и разработка технологий организации их активного отдыха и досуга, развитие и коррекция нарушений двигательной и эмоционально-волевой сферы являются сегодня наиболее актуальными.

Детство — это уникальный, неповторимый период человеческой жизни. Задача взрослых сделать далеко не простую жизнь детей с нарушениями в физическом развитии по возможности более интересной, наполненной событиями, более счастливой.

Задачей коллектива МБС(К)ОУ «С(К)НШ-ДС № 82» г. Тюмени является обучение, воспитание и комплексная коррекция детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Большинство учащихся нашей школы имеют основной диагноз «детский церебральный паралич». Это тяжелое заболевание проявляется в неспособности ребенка сохранять позу и выполнять нормальные произвольные движения. Могут наблюдаться неустойчивая ходьба, плохая координация движений, несформированность реакций равновесия, необычные положения тела, конечностей и головы. Чаще всего к основному проявлению заболевания — двигательным нарушениям — присоединяются различной степени выраженности нарушения психики, речи, зрения, слуха.

Новое мышление в сфере общественной жизни, выдвигание на передний план таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, личность, телесная и духовная культура, определили ряд позитивных факторов, имеющих существенное значение для развития адаптивной физической культуры (АФК).

АФК способствует приобретению умений и навыков, качеств и способностей, необходимых в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой. Главное направление АФК — формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Адаптивная физическая культура ставит задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе учебной, соревновательной и рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Если для здоровых людей двигательная активность — обычная потребность, то для инвалида систематические занятия физическими упражнениями жизненно необходимы, так как являются важным условием

полноценной жизни, универсальным средством восстановления здоровья и трудоспособности.

Мною разработана комплексная программа, цель которой — создание оптимальных условий для физической реабилитации и социальной адаптации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами адаптивной физической культуры.

Одной из важных составляющих данной программы является проведение игровых программ для учащихся нашей школы. Подготовка и проведение игровой программы для данной категории детей должны отвечать следующим требованиям:

- 1) деятельность должна быть эмоциональной, мотивированной, приносящей радость, удовлетворение;
- 2) исключать монотонность, не выходить за пределы физиологического утомления;
- 3) инициировать творческие способности, интеллектуальное развитие, самостоятельность;
- 4) предупреждать эмоционально-волевые срывы и конфликты;
- 5) развивать навыки общения;
- 6) создавать разностороннюю базу движений и жестов.

Кроме того, в игровые программы обязательно включаются задания, связанные с двигательной активностью учащихся. Сложность планирования этих заданий состоит в том, что в одном классе занимаются дети с разными двигательными возможностями: от благополучных в этом отношении детей до детей, которые не могут передвигаться без помощи. Такие дети выполняют упражнение в меру своих возможностей, а при необходимости с помощью товарищей или взрослых. Часто дети получают задание, которое должно быть выполнено обязательно всей группой, что способствует воспитанию дружбы, взаимопомощи, ответственности за себя и своих товарищей.

В сценарии игровых программ включаются упражнения, задания профилактической и коррекционной направленности, в том числе:

- упражнения на осанку;
- упражнения для укрепления свода стоп;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве и точность движений;
- упражнения на дыхание;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для мышц глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж и др.

При необходимости в соответствии со сценарием игровой программы используется нетрадиционное оборудование, сделанное своими руками.

При проведении игровой программы очень важна роль ведущего: его пример, сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие

с сильными и слабыми детьми, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

В игровой программе обязательно используются подвижные игры, аттракционы.

Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели. Стремясь к достижению поставленной цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю. Так как каждая игра проводится по правилам, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку.

Отмечается особая роль игры в социализации личности. Ребенок в игре знакомится с многообразием социальной действительности, вступает в общение, познает внутренний мир и отношения людей, секреты их взаимодействия, переживает горечь поражения и радость победы.

При подготовке к проведению игровой программы самое серьезное внимание уделяется подбору музыки. Музыкальное сопровождение вносит разнообразие и повышает общий интерес к игровой программе. Музыка поднимает эмоциональный тонус у детей, создает у них бодрое, радостное настроение. А эмоциональная атмосфера для наших детей очень важна.

В каждую игровую программу обязательно включаем танец по показу или заранее разученный. Велико значение использования произвольных танцев, в которых дети самостоятельно и свободно выполняют элементы танцевальных движений в соответствии с характером музыки и переживаемым эмоциональным состоянием. В некоторые сценарии включаем песни по повтору.

При подготовке игровых программ для данного контингента детей большое значение имеет создание ситуации успеха, что важно для воспитания уверенности в себе и в своих все возрастающих силах и способностях.

Специальные задания и задачи включаются в игровые программы для того, чтобы учить детей не бояться трудностей, находить выход из любой ситуации, коллективно решать возникающие по сюжету проблемы.

Проведение игровых программ для нашей школы стало традицией. Разработаны и проведены игровые программы «Цирк», «Зов джунглей», «В гостях у сказки „Щелкунчик“», «В поисках клада», «Детские Олимпийские игры», «В поход», «Межпланетные приключения» и т. д.

В Тюменской области периодически проводится фестиваль ведущих и исполнителей игровых программ «Затея» под девизом «Играйте на здоровье!» различного уровня. Проведение игровых программ в рамках фестиваля «Затея» для детской группы на базе нашего коррекционного учреждения стало уже доброй традицией и приносит нашим детям массу положительных эмоций.

Участие в игровых программах способствует формированию двигательной сферы, творческой активности и помогает детям объективно оценивать свои возможности и двигаться вперед. Именно на этой основе у детей может культивироваться осмысленное отношение к собственному телу, состоянию здоровья и своим возможностям.

Abstract

The article “**Game programs as a tool for physical rehabilitation and social adaptation for primary school students with locomotor system dysfunction**” by *L. Ekky* presents the author’s game program aimed at creation of favorable conditions for physical rehabilitation and social adaptation of children with locomotor system dysfunction by means of adaptive physical culture.

Список авторов

1. *Абрамова Е. М.*, учитель физической культуры, МАОУ «СОШ № 15», г. Набережные Челны.
2. *Алаева А. А.*, старший тренер-преподаватель МБОУДОД «ДЮСШ № 1», г. Костомукша, Республика Карелия.
3. *Апанаева С. В.*, учитель физической культуры, МОУ «СОШ № 38», г. Набережные Челны.
4. *Артимонова Н. Б.*, учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 49», г. Мурманск.
5. *Архилюк С. М.*, Государственный университет физического воспитания и спорта, Республика Молдова.
6. *Атаева Л. В.*, методист информационно-методического центра МКУ «Управление образования Администрации города Бийска», г. Бийск, Алтайский край.
7. *Багров В. В.*, МАОУ «СОШ № 1 им. Ф. Я. Фалалеева», п. Монино, Щелковский муниципальный район, Московская область.
8. *Балыбердин И. А.*, учитель физической культуры, МКОУ «СОШ с УИОП», г. Кирс, Верхнекамский район, Кировская область.
9. *Балыбердин О. А.*, учитель физической культуры, МКОУ «СОШ с УИОП», г. Кирс, Верхнекамский район, Кировская область.
10. *Белкин Г. А.*, преподаватель физической культуры, МБОУ «Биокомбинатовская СОШ», п. Биокомбинат, Щелковский муниципальный район, Московская область.
11. *Белкина Е. В.*, преподаватель физической культуры, МБОУ «Свердловская СОШ им. М. П. Марченко», п. Свердловский, Щелковский муниципальный район, Московская область.
12. *Берлинский Ю. В.*, тренер-преподаватель, Спортивный лицей № 2, г. Кишинэу, Республика Молдова.
13. *Быков С. А.*, МБОУ «СОШ № 3», п. Монино, Щелковский муниципальный район, Московская область.
14. *Быстрицкая И. В.*, учитель физической культуры, МАОУ «Гимназия № 13», г. Томск.
15. *Быстров Н. Н.*, заместитель директора «СОШ № 20», г. Рыбинск.
16. *Ветошкина Е. А.*, канд. пед. наук, КГБОУДПО «Хабаровский краевой институт развития образования», г. Хабаровск.
17. *Володина О. В.*, канд. пед. наук, доцент каф. иностранных языков, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
18. *Воронов А. М.*, канд. пед. наук, доцент, председатель Объединения учителей физической культуры, министр по делам молодежи, физической культуры, спорта и туризма, г. Петрозаводск.
19. *Гарипов А. Т.*, канд. пед. наук, Московский центр физического, военно-патриотического и гражданского воспитания обучающихся и студентов профессионального образования; руководитель физического воспитания ГБОУСПО «Полиграфический колледж № 56», г. Москва.
20. *Гладких Л. А.*, учитель физической культуры, МКОУ «Средняя школа п. Юбилейный», Киренский район, Иркутская область.
21. *Голубева А. С.*, преподаватель спецдисциплин, Астраханский социально-педагогический колледж, г. Астрахань.

22. *Голубчиков Ю. Н.*, канд. геогр. наук, ведущий научный сотрудник, каф. рекреационной географии и туризма, географический факультет, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, г. Москва.
23. *Гончаров П. А.*, преподаватель-организатор ОБЖ МОУ «СОШ № 20», г. Рыбинск.
24. *Гусельникова Т. С.*, учитель физической культуры, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 37», г. Томск.
25. *Давыдов В. М.*, руководитель физического воспитания, ГБОУСПО «Железнодорожный колледж № 52», г. Москва.
26. *Давыдов С. А.*, канд. мед. наук, доцент, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск.
27. *Диденко Д. Д.*, ООО «Активформула», г. Горячий Ключ, Краснодарский край.
28. *Дмитриева Е. Б.*, преподаватель физической культуры высшей категории, МОУ «СОШ № 3 им. В. Н. Щеголева», ЗАТО «Светлый», Саратовская область.
29. *Дробыш А. С.*, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
30. *Дюжилова М. А.*, учитель физической культуры, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28», г. Набережные Челны.
31. *Завойкина Н. В.*, МОУ «СОШ № 2», г. Коряжма, Архангельская область.
32. *Ишкова И. А.*, МБОУ ДОД ДЮСШ «Лидер», г. Старый Оскол.
33. *Итконен Х.*, профессор, доцент каф. спортивной социологии Университета г. Ювяскюля, Финляндия.
34. *Капусткина О. М.*, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
35. *Каракулин А. Л.*, учитель физкультуры, МБОУ «СОШ № 42», г. Краснодар.
36. *Качан А. А.*, руководитель физического воспитания, Краснолиманское профессионально-техническое училище, г. Красный Лиман, Украина.
37. *Кемза Н. В.*, старший преподаватель, каф. спортивных дисциплин, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
38. *Кемза Р. А.*, канд. пед. наук, доцент, заведующий каф. спортивных дисциплин, декан факультета физической культуры, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
39. *Кенарева Л. Ф.*, канд. пед. наук, доцент каф. теории и методики физического воспитания и гимнастики, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
40. *Коновалова М. В.*, учитель физической культуры, МБОУ «СОШ № 20», г. Северодвинск.
41. *Корбанова Т. А.*, учитель физической культуры, МОУ «СОШ № 7», г. Щекино, Тульская область.
42. *Корстин М.*, старший учитель Нарвской Ваналиннской государственной школы, г. Нарва, Эстония.
43. *Корстин О.*, старший учитель движения детского сада «Tareke» и детского сада «Väikevend», г. Нарва, Эстония.
44. *Кочегарова С. В.*, директор МОУ «СОШ № 20», г. Рыбинск.
45. *Круглик И. И.*, тренер по легкой атлетике, студент 5-го курса факультета оздоровительной физической культуры и туризма каф. лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь.

46. *Ланда Б. Х.*, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева, Казань.
47. *Латкина М. П.*, учитель физической культуры, МОБУ «СОШ № 11 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Благовещенск, Амурская область.
48. *Левашиова С. Н.*, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 20», г. Рыбинск.
49. *Левинтов И. Я.*, заслуженный работник физической культуры и спорта России, руководитель физического воспитания Художественно-профессионального лицея, г. Санкт-Петербург.
50. *Лепёшкин В. А.*, учитель физической культуры высшей категории, Гимназия № 8, г. Дубны, Московская область.
51. *Лихачева М. М.*, учитель физической культуры, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24», г. Северодвинск, Архангельская область.
52. *Лобашев В. Д.*, канд. пед. наук, доцент кафедры ТМФВиГ, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
53. *Малахаева О. А.*, учитель физической культуры, МБОУ «Черкизовская СОШ», Пушкинский муниципальный район, Московская область.
54. *Малинин В. И.*, аспирант, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
55. *Марусина О. Г.*, МБОУ ДОД ДЮСШ «Лидер», г. Старый Оскол.
56. *Матвеева Е. В.*, учитель физической культуры, МБОУ «СОШ № 20», г. Северодвинск.
57. *Мауну А.*, специалист ЕНУТ, Финляндия.
58. *Машиошина И. В.*, преподаватель, Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, г. Воронеж.
59. *Мельникова Ю. А.*, канд. пед. наук, доцент каф. теории, методики и истории физической культуры, ФГБОУВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.
60. *Миклухо М. В.*, преподаватель и руководитель физического воспитания, ОАОУСПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань.
61. *Миронова Е. Н.*, преподаватель физической культуры, ГАОУКОСПО «Калужский базовый медицинский колледж», г. Калуга.
62. *Мухина М. П.*, канд. пед. наук, доцент каф. теории, методики и истории физической культуры, ФГБОУВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.
63. *Ниязов С. О.*, преподаватель физической культуры, мастер спорта, тренер высшей категории, преподаватель высшей категории, ГБОУСПО «Московский технологический колледж», Московский центр физического, военно-патриотического и гражданского воспитания обучающихся и студентов профессионального образования, г. Москва.
64. *Новикова Т. В.*, учитель начальных классов МОУ «СОШ № 20», г. Рыбинск.
65. *Оборин О. Г.*, руководитель физического воспитания, кандидат в мастера спорта, преподаватель 1-й категории ГБОУСПО «Московский технологический колледж», г. Москва.
66. *Олейник В. И.*, руководитель физического воспитания, Тамбовское областное ГБУСПО «Аграрно-промышленный техникум».
67. *Паламарчук-Берлинский Л. А.*, Государственный университет Республики Молдова, Республика Молдова.

68. *Пальвинская Л. В.*, старший преподаватель каф. лечебной физической культуры, Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь.
69. *Парамонова Т. С.*, методист высшей категории МБОУ ЦЭМ и ИМС, г. Дзержинск, Нижегородская область.
70. *Пластинина Ю. Л.*, аспирант каф. педагогики БГПУ, заместитель директора по воспитательной работе МОБУ «СОШ № 11 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Благовещенск, Амурская область.
71. *Подоров А. В.*, почетный работник образования РФ, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 6», г. Коряжма, Архангельская область.
72. *Пономарева Е. Ю.*, старший преподаватель, Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, г. Елец.
73. *Пургина Е. А.*, учитель физической культуры, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13», г. Северодвинск, Архангельская область.
74. *Рязанцев А. А.*, канд. пед. наук, доцент каф. социальной адаптации здоровьесбережения, ОАГОУ АО ДПО «Астраханский институт повышения квалификации и переподготовки кадров», г. Астрахань.
75. *Сава П. А.*, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Молдова, доцент каф. теории и методики физической культуры, директор Департамента непрерывного профессионального образования, Кишиневский государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинэу, Республика Молдова.
76. *Салмикангас А.-К.*, доктор философии Университета г. Ювяскюля, Финляндия.
77. *Смердова И. А.*, инструктор по физической культуре высшей категории МДОАУ «Детский сад № 32», г. Райчихинск, Амурская область.
78. *Тарасов Н. А.*, преподаватель, Петрозаводский лесотехнический техникум, г. Петрозаводск.
79. *Тё С. Э.*, старший преподаватель каф. теории, методики и истории физической культуры, ФГБОУВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.
80. *Тё С. Ю.*, канд. пед. наук, доцент каф. теории и методики борьбы и силовых видов спорта, ФГБОУВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.
81. *Тихомирова Ю. В.*, учитель начальных классов МОУ «СОШ № 20», г. Рыбинск.
82. *Трофимов В. А.*, Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Промышленно-технологический колледж», г. Мичуринск.
83. *Тупчая С. Е.*, учитель физической культуры 2-й категории, МБОУ «Морская кадетская школа им. адмирала П. Г. Котова», г. Северодвинск.
84. *Тупчий С. С.*, тренер-преподаватель по лыжным гонкам 1-й категории, учитель физической культуры 1-й категории, МБОУ «СОШ № 11», г. Северодвинск.
85. *Фаттахов Е. Ф.*, аспирант, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
86. *Фетисов А. С.*, канд. пед. наук, заведующий кафедрой физической культуры и ОБЖ, Воронежский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Воронеж.
87. *Фоменко И. В.*, учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 10», п. Чегдомын, Хабаровский край.

88. *Хачиянц Л. Б.*, учитель физической культуры высшей категории, МБОУ «СОШ № 30», г. Владикавказ, Республика Алания.
89. *Хелин П.*, доктор философии, доцент Университета г. Купио, Финляндия.
90. *Хуотари П.*, доктор философии, преподаватель спортивной педагогики Университета г. Ювяскюля, Финляндия.
91. *Цандыков В. Э.*, канд. пед. наук, доцент, ГБОУ ДООЦ «Юго-Восточный», г. Москва.
92. *Цедов Р. А.*, генеральный директор, ООО «Активформула», г. Горячий Ключ, Краснодарский край.
93. *Цоболова Л. В.*, учитель физической культуры МБОУ «Морская кадетская школа им. адмирала Павла Григорьевича Котова», г. Северодвинск.
94. *Чехунова Н. С.*, учитель физической культуры, МАОУ «СОШ № 37», г. Томск.
95. *Чехунова Т. И.*, учитель физической культуры, МАОУ «СОШ № 37», г. Томск.
96. *Чунахина Е. В.*, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28», г. Набережные Челны.
97. *Чурыев С. Ш.*, руководитель физического воспитания, ГБОУСПО «Политехнический колледж № 19», г. Москва.
98. *Широканова Л. И.*, канд. пед. наук, доцент каф. теории и методики физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь.
99. *Шкурнит М. Н.*, старший преподаватель кафедры физвоспитания, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ростов-на-Дону.
100. *Шлыков Ю. П.*, канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедры ТМФВиГ, ФГБОУВПО «Карельская государственная педагогическая академия», г. Петрозаводск.
101. *Экки Л. М.*, учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, Специальная (коррекционная) начальная школа — детский сад для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата № 82, г. Тюмень.

Содержание

Приветствие Главы Республики Карелия А. П. Худилайна участникам Конгресса.....	3
Приветственное слово министра образования Республики Карелия И. Б. Кувшиновой участникам III Международного конгресса учителей физической культуры.....	4
<i>А. М. Воронов</i> Основные цели и перспективы развития Объединения учителей физической культуры России.....	5
<i>Е. М. Абрамова</i> Социализация учащихся через внеурочные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.....	8
<i>А. А. Алаева</i> Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков 15–16 лет в подготовительном периоде годового цикла	12
<i>С. В. Апанова</i> Сценарий конкурса «Папа, мама и я — здоровая семья»	16
<i>Н. Б. Артимонова</i> Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов	20
<i>Л. В. Атаева</i> Здоровьесберегающие образовательные технологии	26
<i>О. А. Балыбердин</i> Технологии развития скоростно-силовых легкоатлетических навыков учащихся через систему урочной и внеурочной деятельности на занятиях физической культуры и спортом.....	29
<i>И. А. Балыбердин</i> Формирование двигательной активности школьников через игры и соревнования	35
<i>Г. А. Белкин, Е. В. Белкина, С. А. Быков, В. В. Багров</i> Мониторинг состояния физических качеств школьников Щелковского района Московской области.....	39
<i>И. В. Быстрицкая</i> Использование информационно-коммуникативных технологий для контроля двигательных навыков и повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.....	43

<i>Е. А. Ветошкина</i> Диагностика физической готовности детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе.....	47
<i>О. В. Володина</i> Становление у студентов факультета физической культуры ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами иностранного языка.....	52
<i>А. М. Воронов, Ю. П. Шлыков, В. Д. Лобашев</i> Оценки состояния и психофизиологических характеристик подростающего поколения	58
<i>А. Т. Гарипов, В. М. Давыдов, С. Ш. Чурьев</i> Использование аудиозаписей при проведении подготовительной части урока	63
<i>А. Т. Гарипов, С. О. Ниязов</i> Физическая подготовленность учащихся колледжей г. Москвы: динамика, стагнация, регресс?.....	68
<i>Л. А. Гладких</i> Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры	73
<i>А. С. Голубева</i> Быть компетентным — значит знать, когда и как действовать	78
<i>Ю. Н. Голубчиков</i> Ландшафтотерапевтический эффект прогулочного туризма.....	82
<i>Т. С. Гусельникова</i> Использование информационно-коммуникативных технологий для формирования двигательных навыков и повышения интереса к занятиям физической культурой у школьников.....	88
<i>С. А. Давыдов</i> Тенденция динамики показателей физического здоровья студентов-выпускников вуза	91
<i>Е. Б. Дмитриева</i> Дыхательные упражнения на уроках физической культуры	93
<i>А. С. Дробыш</i> Стандарты и принципы, которых необходимо придерживаться при организации баскетбольного судейства.....	95
<i>М. А. Дюжикова, Е. В. Чупахина</i> Школа — фундамент здорового образа жизни.....	98
<i>Н. В. Завойкина</i> Ритмическая гимнастика	101

<i>Hannu Itkonen, Anna-Katriina Salmikangas</i> Norm Makers of Physical Activities and Sports of Children and Youth in Finland	107
<i>О. М. Капусткина</i> Использование метода круговой тренировки в обучении сложнокоординационным видам в легкой атлетике	111
<i>А. Каракулин</i> Инновационные процессы в системе физического воспитания.....	114
<i>А. А. Качан</i> Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры	120
<i>Р. А. Кемза, Н. В. Кемза</i> Всероссийский проект «Мини-футбол в вузы» в Республике Карелия	125
<i>Л. Ф. Кенарева</i> Использование музыки как комплексного оздоровительного воздействия на организм и психику человека на занятиях ритмической гимнастикой.....	130
<i>Т. А. Коробанова</i> Профессионализм учителя — результат творческой деятельности учителя в учебном процессе.....	133
<i>М. Корстин</i> Использование языкового погружения на уроках физического воспитания	136
<i>О. Корстин</i> Оздоровительная ходьба с палками	141
<i>С. В. Кочегарова, Н. Н. Быстров, П. А. Гончаров, С. Н. Левашова, Т. В. Новикова, Ю. В. Тихомирова</i> Программа для обучающихся 1–4 классов «Построим Здравоград!».....	144
<i>И. И. Круглик, Л. И Широканова</i> Отбор юных метателей копья	154
<i>И. И. Круглик, Л. В. Пальвинская, Л. И. Широканова</i> Анализ динамики функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности у детей 11–13 лет после применения восстановительной программы у детей с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости в условиях оздоровительного лагеря	157
<i>Б. Х. Ланда</i> Новый образовательный стандарт в системе физической культуры: особенности и предложения реализации	161

<i>И. Я. Левинтов</i> Использование универсальных блок-заданий как вариант повышения эффективности образовательного процесса.....	166
<i>В. А. Лепёшкин</i> Современная лапта — для современной молодежи	169
<i>О. А. Малахаева</i> Актуальные вопросы преподавания физической культуры в учреждениях общего образования.....	173
<i>В. И. Малинен</i> Физическая подготовленность в спортивном пейнтболе.....	177
<i>О. Г. Марусина, И. А. Ишкова</i> Формирование основ здорового образа жизни в семье.....	182
<i>Е. В. Матвеева, М. В. Коновалова</i> Развиваем гибкость плечевых суставов	187
<i>Antti Maunu</i> Thirst for sociability	189
<i>И. В. Машошина</i> Экспертное оценивание развивающего и оздоровительного эффекта различных средств физического воспитания школьников.....	192
<i>Ю. А. Мельникова, С. Э. Тё, С. Ю. Тё</i> Пути совершенствования теоретико-методических знаний по предмету «физическая культура» в рамках подготовки к олимпиаде школьников по физической культуре.....	196
<i>М. В. Миклухо</i> Формирование культуры здоровьесбережения у студентов педагогического колледжа	201
<i>Е. Н. Миронова</i> Аэробика как компонент системы физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении среднего профессионального образования	204
<i>М. П. Мухина</i> Содержание педагогической системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста	210
<i>М. П. Мухина, Ю. А. Мельникова, С. Э. Тё, С. Ю. Тё</i> Проблемы перехода на стандарты высшего профессионального образования третьего поколения в подготовке бакалавров физической культуры	216

<i>С. О. Ниязов, О. Г. Оборин</i> Современный взгляд на урок физической культуры.....	219
<i>В. И. Олейник</i> Здоровьесберегающее обучение в техникуме.....	222
<i>Т. С. Парамонова</i> Организация и методическое сопровождение деятельности педагогов.....	226
<i>Ю. Л. Пластинина, М. П. Латкина</i> Значение спортивного самоуправления в формировании здорового образа жизни школьников	231
<i>А. В. Подоров</i> Степ-аэробика в школе.....	235
<i>Е. Ю. Пономарева</i> Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры)	241
<i>Е. А. Пургина, М. М. Лихачева</i> Методика обучения техническим элементам и подводящие игры для спортивной игры «баскетбол».....	248
<i>А. А. Рязанцев</i> Влияние музыки на формирование личности ребенка.....	252
<i>А. А. Рязанцев</i> Проблема осанки у детей-музыкантов	256
<i>П. А. Сава, С. М. Архилюк, Ю. В. Берлинский, Л. А. Паламарчук-Берлинский</i> Структура и содержание куррикулярной программы по физическому воспитанию для учащихся лицейских классов Республики Молдова.....	260
<i>И. А. Смердова</i> Плавание как одно из направлений приобщения детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и массовым спортом.....	263
<i>С. Э. Тё, С. Ю. Тё, Ю. А. Мельникова, М. П. Мухина</i> Обоснование механизмов энергообеспечения мышечной деятельности детей старшего школьного возраста при воспитании силовых способностей в условиях общеобразовательной школы	267
<i>В. А. Трофимов</i> Общая физическая подготовка и специальные подготовительные упражнения на практических занятиях в спортивной секции по борьбе самбо для подготовки юношей к службе в Российской армии	273

<i>С. Е. Тупчая</i> Профессионально-прикладная физическая культура в кадетской школе	279
<i>С. С. Тупчий</i> Лыжная подготовка школьников в условиях Крайнего Севера.....	285
<i>Е. Ф. Фаттахов, Н. А. Тарасов</i> Формирование навыков прикладного плавания у студентов отделения физического воспитания.....	292
<i>А. С. Фетисов</i> Программа здоровьесбережения и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы	296
<i>И. В. Фоменко</i> Физкультура против стресса!	302
<i>Л. Б. Хачиянц</i> Осетинские национальные игры.....	306
<i>Пертти Хелин</i> Цели проекта «Содействие оздоровлению школьников Республики Карелия» достигнуты.....	309
<i>Pertti Huotari</i> Physical fitness and leisure-time physical activity among Finnish adolescents.....	313
<i>В. Э. Цандыков</i> Третий урок физической культуры — игры с элементами калмыцкой национальной борьбы	317
<i>Р. А. Цедов, Д. Д. Диденко</i> Натуральное функциональное питание — атрибут детско-юношеского спорта и здорового образа жизни молодежи ...	322
<i>Л. В. Цоболова</i> Подвижные и спортивные игры на уроках и во внеурочной деятельности как эффективное средство физического развития	325
<i>Т. И. Чехунова, Н. С. Чехунова</i> Использование проектной технологии в обучении физической культуре для формирования ключевых компетенций и развития гражданских инициатив у обучающихся	331
<i>М. Н. Шкурпит</i> Йога, пилатес, йогалатес... Что же выбрать?	336
<i>Ю. П. Шлыков</i> Сравнительный анализ мотивов и профессиональной направленности студентов факультета физической культуры.....	339

Л. М. Эчки

Игровые программы как средство физической реабилитации и социальной адаптации детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата	343
Список авторов.....	347

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕ — В ШКОЛЫ!
HEALTHY SCHOOL**

**Сборник статей по материалам
III Международного конгресса
учителей физической культуры
27–30 июня 2012,
г. Петрозаводск**

Редактор *Е. А. Нетылько*
Компьютерная верстка *Г. О. Предтеченский*
Дизайн обложки *О. В. Десятерик*

Подписано в печать 25.06.2012. Формат 70×100/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Minion Pro. Печ. л. 22,5. Уч.-изд. л. 31,8. Тираж 500 экз. Изд. № 17. Заказ 449

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Карельская государственная педагогическая академия»
Республика Карелия. 185680, г. Петрозаводск, ул. Пушкинская, 17

Отпечатано ИП Андреев П. Н.

ISBN 978-5-98774-131-3



9 785987 741313