

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин



ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

*Материалы XIV Региональной научно-практической
конференции «Проблемы и пути совершенствования
физической культуры в системе образования»*

Иркутск, 2022

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

П 78

Печатается по решению оргкомитета Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования»

П 78 Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования: Мат-лы Всероссийской науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова – Иркутск: Аспринт, 2022. – 176 с. **ISBN 978-5-6047875-5-7**

В сборник включены научные статьи, тезисы докладов преподавателей, педагогов, студентов, раскрывающие проблемы совершенствования, развития и современного состояния физической культуры и спорта; вопросы совершенствования процесса физического воспитания учащейся молодежи; использования инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре и спорту; психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физкультурной деятельности и спортивной тренировки; особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами и обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, педагогам по физической культуре, учителям, студентам, широкому кругу исследователей и практиков, всем, кого интересуют проблемы совершенствования системы физического воспитания.

Редакционная коллегия:

Бахарева Е.В.– д.б.н., профессор кафедры ФСиМБД

Валюшина Н.М. – к.п.н., зав.кафедрой СПМТ ГАУ ДПО «ИРО»

Иванова Т.В. – к.п.н., директор МКУ г. Иркутска «ИМЦРО»

Бондаренко Н.Л. –методист МКУ г. Иркутска «ИМЦРО»

Пружинина М.В. – к.п.н., доцент, зав. кафедрой ФСиМБД

Кузекевич В.Р.– к.п.н., доцент кафедры ФСиМБД

Материалы, предоставленные для публикации, сохраняют авторскую редакцию. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение закона об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISBN 978-5-6047875-5-7

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

© Коллектив авторов, 2022.

© ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2022.

САМОРАЗВИТИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ, КАК ЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ, НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Агафонова Т.А., Бреева И.А., Мальцева Т.А.
МБОУ г. Иркутск СОШ № 22, School22irk@yandex.ru
МБОУ г. Иркутск Гимназия № 25 <http://gymn25.ru/>

Аннотация. Личность каждого обучающегося школы должна развиваться в целостном интегрированном педагогическом процессе, в котором все компоненты, технологии в максимальной степени взаимосвязаны. Осознание обучающимися своих целей и возможностей своего развития, формирует ЗОЖ, совершенствование, воспитание, влияние личности на самого себя.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, урок физической культуры, саморазвитие, самосовершенствование.

SELF-DEVELOPMENT AND SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS AS VALUES OF MODERN EDUCATION, BY THE EXAMPLE OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

Agafonova T.A., Breeva I.A., Maltseva T.A.

Annotation. The personality of each student of the school should develop in a holistic integrated pedagogical process in which all components and technologies are interconnected to the maximum extent. Students' awareness of their goals and opportunities for their development, forms a healthy lifestyle, improvement, education, and the influence of the individual on himself.

Keywords: healthy lifestyle, physical education lesson, self-development, self-improvement

Здоровый образ жизни для обучающихся нашей школы – это комплекс правил, придерживаясь которых, человек сохраняет свое здоровье, активность и хорошее самочувствие. Статистика показывает, что здоровье человека на 20 % зависит от генетики, 20% от окружающей среды, на 10 % от здравоохранения и на 50 % от его образа жизни.

Здоровье – это та вершина, которую каждый должен покорить сам, ЗОЖ – привычное понятие и является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении обоснована возрастанием и изменением характера нагрузок на организм школьника в связи с усложнением учебной нагрузки, и внеурочной деятельности, увеличение рисков психологического воздействия современной школы.

Аспекты ЗОЖ школьника:

1. Умение справляться с эмоциями;
2. Способность использовать новую информацию в различных новых обстоятельствах;
3. Активная интеллектуальная деятельность;
4. Позитивное мышление;
5. Самореализация.

В условия обучения в нашей школе возрастает формирование ЗОЖ, которое является одной из наиболее перспективных организованных форм для развития и самосовершенствования обучающихся, как ценности современного процесса развития здоровой личности, который мы как учителя физической культуры должны довести до осознания обучающимися значимости здорового образа жизни в урочных и внеурочных формах работы.

В технологии ЗОЖ предусмотрено целенаправленное и системное обучение обучающихся основам формирования, самосовершенствования основам ЗОЖ, что формирует базовую подготовку уроков физической культуры, методологическую основу для сознательного управления своим физическим развитием, помогает найти, осознать и принять цели, усвоить практические приёмы и методы своего роста физической подготовленности и совершенствования двигательных способностей.

Основополагающими принципами нашей работы в школе являются:

1. Систематичность в работе с обучающимися;
2. Принцип индивидуального подхода к каждому ученику;
3. Принцип координации действий родителей, педагогов и врачей в процессе реализации формирования ЗОЖ.

В процессе обучения во внеурочной деятельности, мы решаем следующие задачи:

1. Развитие представлений о человеческой психике и о себе, способности к самосовершенствованию личности через окружающий мир, воспитание, обучение, самоутверждение, самоопределение, где основными помощниками для учителей физической культуры является психологическая служба школы.

2. Негативное отношение к употреблению психоактивных веществ через формирование навыков асертивности, эффективного общения, принятия решений, самоуважения, взаимопомощи, умения противостоять давлению.;

3. Неимитационные (проблемная лекция, лекция вдвоем, семинары, конференции, практикум, групповая дискуссия, мозговая атака и др.);

4. Неигровые (анализ конкретных ситуаций, решение ситуативных проблем и др.);

5. Игровые (игровое проектирование, деловая, ролевая игры и др.);

6. Мониторинг и диагностика (анкетирование, тестирование, опрос, беседа, интервью, наблюдение, анализ результатов деятельности.).

А.С. Макаренко считал, что “чем богаче жизненная перспектива личности, чем богаче её внутренний мир и культура, тем меньше её

зависимость от непосредственного окружения”. Педагог помогает подростку увидеть доступную близкую цель, которая принесёт радость.

Ученик определяет для себя перспективу: стремление к повышению физической и функциональной подготовленности, отдалённому по времени. Такого рода перспективами для подростка могут быть: включение в работу кружка, секции, участие в походе, путевка в спортивно-трудовой лагерь, дополнительные занятия.

В процессе уроков физической культуры мы решаем следующие задачи:

1. Формировать мотивацию к ЗОЖ;
2. Ознакомить с понятиями ЗОЖ, жизненный выбор;
3. Помочь ученику в определении своих сил и способностей, при занятиях спортом и физической культурой;
4. Помочь индивидуальности самоопределиться в различных сферах жизнедеятельности;
5. Обучить постановке целей своего физического развития;
6. Подготовить к доступному по уровню функциональной и физической подготовленности.

Формирование ЗОЖ в школе построено по следующему принципу: ориентир, указывающий доминирующее направление работы, выдерживается единый план материала и работы с ним. Каждый урок содержит ряд фрагментов посвященных рассмотрению одного из вопросов.

Цель формирования в школе ЗОЖ – развитие у учащихся стремления к формированию правильного образа жизни, повышение уровня физического развития, формирование навыков асертивности эффективного общения и принятие решений при занятиях физической культурой. В процессе занятий на уроках физической культуры мы используем новые нестандартные ситуации, требующими от обучающихся новых реакций, быстрой перестройки деятельности, внутренней организации сложных форм опыта.

Знакомство с основами ЗОЖ у обучающихся происходит по разному, что учит школьников анализировать собственные чувства и состояния, видеть их сходство и различия у себя и других людей, при этом срабатывает механизм психологического воздействия, основанный на свободном выборе, и смещения динамического ответа подсознания к определениям и формированию своих целей и задач по формированию ЗОЖ.

Каждый урок физической культуры и внеурочное занятие завершается домашним заданием, цель которого – включить в совместную деятельность родителей, близких и сверстников. Домашние задания обязательно проверяются и обсуждаются на следующем занятии. Каждый ученик должен быть отмечен преподавателем, подчеркивается индивидуальность решения, подхода, точки зрения каждого школьника, а не только правильность того или иного ответа или рассуждения.

Литература

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 766 с.
2. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
3. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. – РнД: Феникс, 2015. – 342 с.
4. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – РнД: Феникс, 2014. – 352 с.
6. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 431 с.
7. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2018. – 191 с.
8. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2019. – 536 с.
9. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2018. – 64 с.

ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аланова О.Г.

МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 96 Ангарск,

Аннотация. Данная статья рассказывает о том, каким образом кружок «Детский футбол», организованный на базе детского сада, развивает юных футболистов, как расставлены приоритеты в учебно-тренировочном процессе.

Для воспитания юного футболиста недостаточно научиться технике владения мячом, необходим комплексный подход, включающий как развитие физических качеств, так и психических процессов.

В своей работе мы опираемся на многолетний опыт тренеров, педагогов, которые разработали методические пособия в результате зарубежных и отечественных стажировок, изучения различных публикаций и учебной литературы. Коллективный характер футбольной деятельности учит детей соблюдать правила социальных норм, воспринимать здоровый образ жизни как ценность.

Ключевые слова: дети, физическое развитие, психические процессы футбол, игра, мяч.

CHILDREN'S FOOTBALL AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Alanova O.G.

Annotation. This article tells about how the Children's Football club, organized on the basis of a kindergarten, develops young football players, how

priorities are set in the educational and training process.

To educate a young football player, it is not enough to learn the technique of ball possession, a comprehensive approach is needed, including both the development of physical qualities and mental processes.

In our work, we rely on the long-term experience of trainers, teachers who have developed methodological manuals as a result of foreign and domestic internships, studying various publications and educational literature. The collective nature of football activity teaches children to observe the rules of social norms, to perceive a healthy lifestyle as a value.

Keywords: children, physical development, mental processes football, game, ball.

Имея минимальный опыт владения мячом, сам мяч и небольшую площадку, можно организовать увлекательную игру в футбол, приносящую радость движения, здоровье и хорошее настроение. Дети, знающие правила игры в футбол и научившиеся управлять мячом, могут сами организовать детский коллектив на игру, таким образом, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Игра с мячом является важнейшей формой психофизического развития ребенка. Игровая деятельность с мячом является развивающей и оздоровительной. В каждом периоде детства мяч для ребёнка играет свою важную роль. В дошкольном детстве мяч становится самым популярным спортивным инвентарем, который требует координации движений и повышенного внимания.

В дошкольном учреждении организован кружок «Детский футбол», который позволяет всем детям, независимо от способностей и уровня физической подготовленности приобщиться к игре.

На базе детского сада мы не готовим в мастера спорта, поскольку у нас кружок по футболу, а не спортивная секция. Наша задача дать детям столько разнообразных движений, сколько необходимо для накопления двигательной базы, на основе которой ребёнок будет осваивать координационно сложные движения, применяемые, как в футболе, так и в других видах спорта в дальнейшем. Развитие двигательных качеств способствует техническому прогрессу маленьких футболистов, поэтому особое внимание необходимо уделять технике передвижения, развитию физических качеств, и только потом непосредственному обучению техническим действиям с мячом [1].

Для развития координации движений применяем такие техники как:

- техника передвижения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с ноги на ногу «олений бег», бег спиной вперёд, прыжки приставным шагом, скрестный шаг.

- прыжки на координационной лестнице не только однообразные циклические, но и в разных направлениях, с поворотами, где каждый прыжок необходимо выполнять обдуманно, пока не сформируется навык;

- игры с мячом как ногами, так и руками;

Развитие быстроты не менее важно для игровых видов спорта. Быстрота подразумевает не только быстрый бег, но и умение быстро начать движение, выстрелить [2]. Для развития этого качества применяем:

- игровые упражнения, например: дети сидят спиной к направлению движения, а на сигнал свистка, быстро поднимаются, разворачиваются и бегут выполнить задание.

- эстафеты.

Выносливость тренируется не спец. упражнениями, а насыщенностью и быстрой сменой видов деятельности на занятии.

Для гармоничного физического развития юного спортсмена необходимо развивать и психические реакции. В дошкольном возрасте начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения, закладываются основы будущей личности, проявляется интерес к коллективной игре и в то же время, стремление быть первым. В связи с развитием произвольности психических процессов, целенаправленности действий, дошкольники начинают управлять своим поведением, восприятием, памятью, вниманием. В это время происходит становление личности, определяющей характер человека, его целеустремлённость, стрессоустойчивость. Личность становится фундаментом, на который опирается развитие физических качеств, являющихся основой воспитания футбольных навыков. Поэтому в занятия мы активно включаем упражнения на развитие психических процессов.

Внимание спортсмена позволяет быстро оценить игровую ситуацию и правильно принять решение, среагировать [3]. Внимание у наших маленьких футболистов развиваем на сигнал и на цвет.

На сигнал: дети выполняют задание, например, ведение мяча определённым способом или бег. На один свисток – встать на скамейку, на два свистка – лечь на живот.

На цвет: дети выполняют задание, например ведение мяча по периметру зала. На поднятую вверх красную манишку – присесть, руки на мяч, на поднятую вверх синюю манишку – остановиться, мяч вверх.

Не менее важно тренировать быстроту реакции:

- при выполнении задания на внимание, неожиданно можно добавить задание к предыдущему примеру, поднять обе манишки, дети быстро реагируют и в приседе поднимают мяч вверх.

- на разминке неожиданно дети слышат сигнал, который должны быстро выполнить, например, «Все в центр!» Они прибегают в центр зала.

Ориентация в пространстве, которая необходима для игры в футбол, тренируется не только в специальных упражнениях, но и в обычных подвижных играх [3]. Например, игра «Два Мороза»: один Мороз должен ловить строго на своей стороне поля, а второй на своей. В игре «Выжигала», дети бегут, не выходя за черту периметра площадки., а в игре «Охотники за сокровищами», ведущий не выходит за круг и осаливает только тех, кто пытается забрать предметы (конусы) у ведущего, забегая в круг.

В игре «Ловишка» с мячом», когда дети разделились на команды и надели манишки разного цвета, осаливают только игрока команды соперника, развивают комплекс психических реакций.

Для того, чтобы дети не потеряли интерес к занятиям, проводим быструю смену игровой деятельности. Дети быстрее учатся в игре, поэтому мы стараемся составлять занятие как можно более содержательным, каждую часть занятия проводить в игровой форме. Для подготовки к занятиям используем специальную литературу, которая содержит методические указания, раскрывающие как саму суть упражнений, компоненты нагрузки, так и правила расстановки приоритетов в учебно-тренировочном процессе [1-3].

Данный опыт способен помочь другим дошкольным образовательным учреждениям организовать аналогичную кружковую деятельность, так как «Детский футбол» развивает не только физический потенциал ребёнка, но и способствует воспитанию личности, обладающей такими качествами, как стрессоустойчивость, чувство собственного достоинства, умением соблюдать правила безопасного поведения и правила социальных норм, ребёнок учится воспринимать здоровый образ жизни как ценность. «Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность» [1].

Таким образом: занятия, построенные на играх, привлекают детей, развивают их и приобщают к спорту.

Литература

1. Варюшин, В.В. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. / В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев. – С. 124
2. Лексаков, А.В. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие) / А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов. – Нижний Новгород: ООО «РА Квартал». – 2015. – С. 144
3. Чарльз, Тони. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста / Тони Чарльз, Стюарт Рук; [пер. с англ. А. Поповой]. – М.: Эксмо, 2018. – С. 128: ил. – (Спорт для детей)

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА «ЛИБЕРО» В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Алексеева А.С.
МКОУ СОШ с.Парфеново*

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности тактической подготовки игрока либеро. Различные элементы волейбола, которые применяются только в защитных действиях: приём, защитные действия при нападающем ударе противника, защитные действия при страховке, совершенствование «доигровочных» передач.

Ключевые слова: либеро, тактическая подготовка, тактические действия, тактическая реализация технического приёма, прием мяча, страховка.

FEATURES OF TACTICAL TRAINING OF THE "LIBERO" PLAYER IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Alekseeva A.S.

Annotation. This article discusses the features of the tactical training of the Libero player. Various elements of volleyball that are used only in defensive actions: reception, defensive actions when attacking the opponent's strike, defensive actions when insurance, improvement of "pre-game" passes.

Keywords: Libero, tactical training, tactical actions, tactical implementation of technical reception, ball reception, insurance.

С целью предоставления возможности игрокам невысокого роста участвовать в соревнованиях высшего ранга, повышения эффективности защитных действий, был введён на площадку узкоспециализированный волейболист «Либеро», тем самым повысив зрелищность игры. Либеро в волейболе – специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции, в состав которых входит: прием подач, подбор сбросов, отскоков от блока, а также негласная обязанность подсказать и взбодрить команду [2].

Таким образом, «Либеро» – основной принимающий игрок на площадке, поэтому он руководит расстановкой участвующих в приеме игроков перед подачей соперника, которая заключается в простых подсказках игрокам встать немного левее или правее, дальше или ближе. Для либеро действуют свои правила: Игрок этого амплуа не может быть капитаном. По регламенту он должен носить форму, контрастирующую с формой остальных игроков. Может выполнять передачу для атаки только определенным образом. Не может выполнять ввод мяча в игру (подавать подачу). Не может участвовать на блоке и в атаке. Может менять игроков только на задней линии.

С введением либеро в волейболе усилилась специализация, причем у либеро самая узкая специализация на волейбольной площадке.

Небольшой рост и высокие скоростные показатели – вот примерные характеристики либеро. Игрок данного амплуа должен обладать умением хорошо читать игру, предугадывать развитие атаки соперника и направление атакующего удара. В связи с этим тактическая подготовка «Либеро» наиболее специфична.

Под тактической подготовкой волейболистов принято понимать педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности [3].

Тактическая подготовка волейболиста включает определенный набор тактических действий.

Под «Тактическими действиями» понимают рациональное использование приёмов игры, формы организации соревновательной деятельности волейболистов, направленных на победу над соперником [2]. Тактические действия напрямую зависят от технического мастерства волейболистов и их физической подготовленности.

Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. В данной статье мы предлагаем комплексы упражнений, применяемых нами для совершенствования индивидуальных тактических действий, в частности тактической реализации технических приёмов в процессе тактической подготовки игроков амплуа «Либеро» на базе Нукутской детской юношеской спортивной школы. Поскольку в современном волейболе приём мяча является ведущим техническим элементом защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника.

При приёме подачи перед игроками стоят 2 основные задачи:

- принять мяч, оставив его в игре (при приёме силовой, скоростной подачи);
- приём подачи с точной доводкой в зону связующего игрока (планирующая подача в опоре, планирующая подача в прыжке).

Тактическая реализация приёма подач состоит в том, принимающий обязан определить способ выполнения подачи, направление и траекторию полета мяча, выбрать место для приёма и направления полета мяча для дальнейших действий команды [1]. При совершенствовании данного технического приема, мы применяем следующие упражнения:

1. И.п. – «Либеро» в центре площадки. Поочередные подачи 3-4 игроков в различные зоны. После каждого приема «Либеро» быстро возвращается в и.п. (10-20 приемов).

2. То же, но «Либеро» стоит спиной к сетке.

3. И.п. – «Либеро» между зонами 4 и 3 у сетки. Поочередные подачи 3-4-х игроков в зону 5. После подброса мяча для подачи «Либеро» быстро перемещается в зону приемов.

4. То же, но подача поочередно в зону 6 и 1 (и.п.– «Либеро» в зоне 3-2 у сетки)

5. И.п. в зоне 6 ближе к лицевой линии. После каждого приема в цель – кувырок или рывок до боковой линии с касанием ее и возврат в и.п.

6. То же, но поочередный прием мячей в зонах 1 и 6 (10-20 приемов)

7. «Либеро» жонглирует мячом в 6-7 м. от сетки. По сигналу подача с другой стороны площадки – принять подачу (10-20 попыток) [1].

Тактическая реализация защиты при нападающих ударах противника состоит в том, игроку очень важно правильно выбрать место в зависимости от действий нападающих и блокирующих игроков.

Практика подтверждает, что лучшими способами приема мячей от нападающих ударов являются:

- передачи сверху из опорных исходных положений;

- передачи с падениями-перекатами на грудь применяются в тех случаях, когда защитник неправильно, выбрал место, или полет мяча неожиданно изменился, что часто бывает при отскоках мяча от рук блокирующих игроков или при обманных ударах противника.

Следует отметить, что в большинстве случаев либеро играют в 5 зоне, так как в данную зону приходятся самые сильные удары соперника.

При совершенствовании данного технического приема, мы применяем следующие упражнения:

1. В паре: «либеро» принимает мяч после кувырка.
2. То же. Но прием мяча совершается после поворота на 360 градусов.
3. То же, но чередовать силовые удары с обманными.
4. То же, но после приема мяча «Либеро» обегает партнера (нападающий игрок выполняет две-три передачи над собой).
5. В тройке – два игрока на линии нападения, «Либеро» на лицевой линии принимает мяч после поочередных ударов от партнеров.
6. То же, но «Либеро» перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующим игроком.
7. То же, но игроки стоят в линию («Либеро» между нападающими). Поочередной прием мячей «Либеро» с поворотом на 180 градусов.
8. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки. «Либеро» в центре. Поочередные удары в «Либеро».
9. То же, но после каждого приема кувырок.
10. Четыре нападающих игрока на линии нападения в 2-х метрах друг от друга, «либеро» на лицевой линии против левофлангового. Прием поочередных ударов перемещаясь по лицевой линии.
11. Прием н/у на закрытой сетке, (и.п.– «Либеро» в зоне 6). Атака из зон 4 и 2 по линии. Определив зону атаки «Либеро» занимает зону приема мяча или обманного удара.
12. То же, но при групповом блоке [3].

Тактические действия «Либеро» при страховке. Под термином «Страховка» в волейболе принято понимать передачу мяча игроками передней линии (не участвующим в блокировании), а также игроком зоны 6 задней линии, который выходит к сетке в зону проведения атак.

Страховка своего партнера постоянно осуществляется ближним игроком при приеме мяча от сильной подачи и нападающего удара противника.

Наиболее типичной при страховке своего нападающего на передней линии будет передача мяча одной рукой способом снизу из средней стойки. При страховке могут использоваться и различные другие разновидности передач. Применение того или иного способа передачи зависит от умения выбирать место, направления и скорости полета мяча.

Организация страховки при нападающем ударе со своей стороны характеризуется группировкой игроков в зону, где производится удар. Если нападение осуществляется с 4 или 3 зоны, либеро должен страховать игрока на линии нападения, учитывая, что либеро играет в 5 зоне.

Страховый игрок подобные же перемещения будет производить не только при нападающих ударах со стороны противника, но и при атаках со своей стороны.

Отдельно следует рассмотреть перемещения и выбор места при страховке в тех случаях, когда нападающие игроки противника производят завершающий удар со скидкой. Например, нападение со 2 зоны соперника, при тактике игры «углом назад» и двойном блоке на нашей стороне, либеро выходит из-за блока и ждет нападающий удар, но противник скидывает, при этом либеро должен заранее предугадать (по поднятой руке, по размаху), что будет скидка и успеть достать мяч любым способом.

Совершенствование «доигровочных» передач. По правилам соревнований «Либеро» не разрешается выполнять передачу способом сверху на удар из зоны атаки. Но, в игре периодически случаются ситуации, когда из-за некачественного приема подачи или нападающего удара одним из игроков команды (мяч не доходит до зоны связующего игрока) роль пасующего из глубины площадки должен взять на себя «Либеро». Без совершенной техники передачи способом сверху выполнение качественной передачи на удар проблематично. Поэтому данному виду деятельности «Либеро» в тренировках мы уделяем особое внимание, используя при этом следующие упражнения, связанные с моделированием «некачественного» приема:

1. И.п. – «Либеро» в зоне 5, мяч с подачи «подбит» в зоне 6. «Либеро» выходит к мячу и передача на удар в зону 2. (5-10п подач).
2. То же, но передача на удар в зону 4.
3. То же, но и.п. «Либеро» в зоне 1.
4. Совершенствование передачи в двусторонних, контрольных, товарищеских играх [1].

В заключении необходимо отметить, при тактической подготовке «Либеро» немаловажное значение имеет знание и использование определенных схем игры и изучение соперника.

Литература

1. Железняк, Ю. Д. Тактика игры / Ю. Д. Железняк // 120 уроков по волейболу. – М.: Образование и воспитание, 2015. – 151 с.
2. Фомин, Е. В. Прием мяча / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, А.В. Суханов // Технико-тактическая подготовка волейболистов. – М.: ВФВ, 2018. – № 13. – 56 с.
3. Фомин, Е. В. Методические рекомендации по подготовки либеро / Е. В. Фомин, А. Вербов // Методические рекомендации по подготовки либеро: Некоторые характеристики либеро. – М.: ВФВ, 2014. – № 6. – 20 с.

ИГРА – ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ДЕТСКОЙ АКТИВНОСТИ

Артамонова С.Н., Гришина Ю.А.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 7, МБОУ г. Иркутска СОШ № 4

Аннотация. В статье представлены результаты познавательной и поисковой деятельности учащихся младшей школы, выделены особенности

игры как формы организации умственной и физической активности школьников.

Ключевые слова: игра, кругозор, физическое развитие, домашнее задание.

PLAY IS THE MAIN SOURCE OF CHILDREN'S ACTIVITY

Artamonova S.N., Grishina Yu.A.

Annotation. The article presents the results of cognitive and search activity of primary school students, highlights the features of the game as a form of organization of mental and physical activity of schoolchildren.

Keywords: game, outlook, physical development, homework.

Тема игровой деятельности широка и необъятна. Она освещалась и будет освещаться психологами, педагогами и научными деятелями. Мы ранее делились в одном из печатных изданий своими наработками и умозаключениями. Хочется напомнить, с чего всё начиналось. Изучая на уроке ту или иную подвижную игру, каждый учитель мог слышать от своих учеников такие слова: «А у нас во дворе другие правила! А давайте играть по нашим правилам!».

Детские предложения побудили к новым идеям: мы не стали стоять на месте и расширили интересы своих учащихся, предложив им найти разные вариации проведения подвижной игры «Салки».

Наша цель состояла в том, чтобы дети расширили кругозор, познали мир и себя. Тем самым решалась задача: формирование мотивации познавательной и поисковой деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие мышечной системы, двигательной активности и способности к самоорганизации, воспитание чувства коллективизма, бережного отношения к своему здоровью и к своей культуре поведения.

Поработав с интернет-источниками, ребята предложили несколько вариантов игры. Вот некоторые из них:

«Салки классические»: Игроки разбегаются, водящий (квач) их догоняет. Водящий пытается дотронуться рукой – осалить, если у него это получилось, то осаленный становится водящим.

«Африканские салки по кругу» (Танзания): Играют 10 и более человек. Нужен лист от дерева. Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладет лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом – за ним. Если водящий пробежит круг, и его не догонят, он встает на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

Салки «Я в домике»: Перед началом игры выбирается одна или несколько точек, которые называются «домики», можно нарисовать несколько кругов мелом. Далее выбирается водящий, игроки разбегаются, водящий пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик, там он в безопасности, но долго оставаться в домике нельзя, и больше одного игрока в домике

находиться тоже не может. Игра становится азартнее, когда водящий не один, а два или три. Тогда у игроков появляется соперничество за домики.

«Салки – пересекалки»: Игра начинается как обычные салки, только вводится новое правило – если водящий кого-то догоняет, а другой игрок перебегает ему дорогу, то водящий должен изменить направление и гнаться за помешавшим ему игроком.

Этот вариант интересен тем, что требует от игроков ловкости и хорошо развивает взаимовыручку.

«Тройные салки»: К обычным салкам прибавляется новое правило – осаленным считается тот игрок, которого водящий коснулся три раза подряд, прокричав при этом «РАЗ, ДВА, ТРИ».

«Салки с приседанием»: В этих салках нельзя салить игрока, который успел сесть на корточки.

«Салки – стойка на одной ноге»: Водящий не может осалить игрока, который успел принять нужную позу, встать на одну ногу, а вторую держать двумя руками сзади.

Игра «салки» в различных вариантах была опробована на уроках физической культуры.

В начальной школе игру в салки нужно проводить в основной части урока, она занимает основное место в планировании. Посредством подвижных игр, дети приучаются к согласованным действиям, единому ритму выполнения движений, воспитывают командное чувство. Подвижная игра развивает ребенка, но в отличие от физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему занимательному характеру. [2]

В среднем и старшем звене игру в салки нужно проводить в качестве подготовки к основной части урока.

Реакция во всех возрастных группах на предложение сыграть в салки разного вида была неоднозначной. Начальная школа включалась в игру с большим желанием и интересом, тем более они сами искали материал, но им понадобилось больше времени, чтобы понять и выполнить правила игры.

Средний возраст принимал скептически, со словами «ерунду придумали», «зачем это нужно».

Ребята старшего возраста принимали задание молча, но в их лицах читалось недоумение: играть начали медленно, осторожно, не нарушая правил. И лишь когда все усвоили и поняли правила игры, то азарт был у всех возрастов одинаковый.

Мы выявили, что младшая школа может играть долго, средняя – быстрее и меньше по времени, чтоб перейти к спортивным играм, старшая школа играет один – два раза, на этом азарт пропадает.

Задачи, поставленные для себя и учащихся, мы решили, цели достигли, но дело на этом не остановилось. В то время, когда учащиеся искали на просторах интернета различные варианты игры, то в стороне не остались и их родители. Всплыли воспоминания детства о том, как они жили без интернета и компьютерных игр, как проводили время и в какие игры играли. Дети, приходя

в школу, пересказывали это учителям. В этом нет ничего необычного, так как играть любят все: взрослые и дети – и это неопровержимое утверждение. Игра заполняет досуг, восполняет потребность в отдыхе и разрядке, дает эмоции и новые впечатления, позволяет выйти за пределы обыденной жизни и окунуться в иной, игровой мир, где царят свои правила и свой порядок. Будучи однажды сыгранной, она остается в памяти, как некое творение или ценность, передается далее, как традиция. В то же время, игра всегда уникальна: невозможно в точности повторить одну и ту же игру дважды. Игра позволяет нам моделировать события, пробовать проявлять себя в комфортной обстановке. [1]

Описанные события происходили накануне новогодних праздников (каникул). Нами было решено дать новое домашнее задание: при встрече с родными в праздничные дни узнать у бабушек, дедушек и близких людей любимые игры детства и их правила.

При опросе мы услышали много знакомых игр, в которые играли тогда и сейчас: лапта, банки, выжигало, жмурки и т.д. Старшее поколение – прабабушки и прадедушки вспомнили забытые игры – «Кзаки-разбойники», «Чиж». Как знать, может и стоит дать новую жизнь «Кзаку-разбойнику» и «Чижу». Еще Платон говорил о том, что дети до десяти лет должны развиваться в основном физически, и тогда, по мнению мыслителя, в дальнейшем им не понадобятся доктора. [2]

Бесценным результатом поисковой и познавательной деятельности учащихся является преемственность поколений.

Для педагогов и близких по духу людей – это повод апробировать идеи в разных школьных коллективах и поделиться результатами.

Литература

1. www.b17.ru – сайт психологов, о роли игры в жизни
2. Найминова Э. Методика преподавания. Книга для учителя. Феникс 2001
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «ЛАПТА В ШКОЛУ»

Ворожнина Д.А.

МБОУ г. Иркутска СОШ №11 с углубленным изучением отдельных предметов

Аннотация. Актуальность темы обусловлена тем, что с учетом введения многоуровневых компонентов в физкультурных программах – базовой и вариативной части – стало новым ориентиром в совершенствовании физической культуры в школе. Выделение вариативной части программного материала по физической культуре предполагает учет интересов обучающихся

в физкультурно-спортивном совершенствовании. В вариативную часть рекомендуют включать материал, учитывающий региональные и национальные особенности места проживания, а также материал по выбору учителя, по углубленному изучению того или иного вида спорта.

Ключевые слова: физическая культура, инновации, лапта, мотивация к занятиям спортом.

CONCEPTUAL DESIGN OF THE SUBJECT RESULTS OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE IMPLEMENTATION OF THE INNOVATIVE PROJECT "LAPTA TO SCHOOL"

Vorozhnina D.A.

Annotation. The relevance of the topic is due to the fact that, taking into account the introduction of multilevel components in physical education programs – the basic and variable parts – it has become a new guideline in improving physical culture at school. The allocation of the variable part of the program material on physical culture involves taking into account the interests of students in physical culture and sports improvement. In the variable part, it is recommended to include material that takes into account the regional and national characteristics of the place of residence, as well as material on the teacher's choice, on in-depth study of a particular sport.

Keywords: physical culture, innovation, lapta, motivation for sports.

Во вступительном слове Владимира Путина на Совете при Президенте по развитию физической культуры и спорта 27 марта 2019г., было сказано: «Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики. Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека». Президент РФ также отметил, что: «За последние 10 лет число тех, кто выбрал спорт, как образ жизни, как досуг, возросло с 17 до почти 40 процентов и превысило 54 миллиона человек. Цель – к 2024 году вовлечь в регулярные занятия спортом более половины населения России (55 процентов). Для этого нужно активнее развивать массовый спорт, с детских лет прививать физическую культуру и воспитывать ответственное отношение к себе». В октябре 2020года была принята Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030года.

Министр просвещения Российской Федерации Сергей Кравцов в своём выступлении (06 октября 2020 года) сообщил, что форма и содержание уроков физической культуры в школах сейчас меняются, добавляются и модули по конкретным видам спорта. «Наши школьники предпочитают командные игровые виды спорта. Это показало национальное исследование качества образования, проведённое в прошлом году. С 2010 года мы поэтапно включаем в расписание три урока физкультуры. На сегодня эта практика введена в 80 процентах школ. Планируем посвятить один из уроков физкультуры именно игровым видам спорта», – заявил глава Минпросвещения России.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для основного общего образования данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Важно отметить то, что систематические занятия физической культурой, являются потребностью человека, а потребность может быть либо врожденной, либо сформированной, в первую очередь, привлекательностью занятий. Тема инноваций в физкультурной деятельности очень актуальна в современном мире. К сожалению, современные дети не видят интереса в предмете физической культуры. Поэтому учителям, в борьбе за возвращение интереса к занятиям физической культурой и сохранения здоровья школьников, приходится вводить новые методики занятий.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся. Обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) основного общего образования обеспечивает:

- сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализацию права на изучение родного языка, возможность получения основного общего образования на родном языке, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа Российской Федерации;
- вариативность содержания образовательных программ основного общего образования (далее – программы основного общего образования), возможность формирования программ основного общего образования различного уровня сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся, включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ);
- применение обучающимися технологий совместной/коллективной работы на основе осознания личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

ФГОС разработан с учетом региональных, национальных и этнокультурных особенностей народов Российской Федерации, ориентирован на изучение обучающимися многообразного цивилизационного наследия России, представленного в форме исторического, социального опыта поколений россиян, основ духовно-нравственных культур народов Российской Федерации.

ФГОС предусматривает возможность для Организации, являющейся частью федеральной или региональной инновационной инфраструктуры. Самостоятельно выбирать траекторию изучения предметных областей и учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей, обеспечивая при этом соответствие результатов освоения выпускниками программы основного общего образования требованиям, предъявляемым к уровню основного общего образования. Требования к предметным результатам формулируются в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретных умений.

Для решения поставленных задач ФГОС наиболее эффективными средствами в рамках предметной области Физическая культура являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детям и взрослым, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дожили до наших дней с глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Кроме того, уроки-игры, построенные на сочетании элементов различных видов спорта, вызывают, во-первых, интерес у обучающихся, во-вторых, с учетом упрощения техники исполнения, они доступны практически для всех обучающихся. В третьих – они позитивно влияют на рейтинг уроков физической культуры. Если обучающийся владеет на требуемом уровне техникой игры и тактико-тактическими действиями, то обязательно наступает следующий этап – когда в результате состязательности и одержанных побед в играх появляется чувство успешности на проводимых уроках физической культуры.

Таким образом, именно интерес и успешность на занятиях физической культуры и является основным стимулом для систематических занятий.

Литература

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 4 декабря 2007.

6. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101) Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А.

7. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.

8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

9. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Герасимов А.В.

МБОУ г. Иркутск дополнительного образования ДЮСШ №5

Аннотация. Целью исследования является поиск путей решения проблемы недостаточности материально-технического обеспечения образовательного процесса при реализации программы предпрофессиональной подготовки в организациях дополнительного образования спортивной направленности. В ходе исследования, на основе изучения нормативно-правовой базы по рассматриваемой проблеме, поставлены и решены следующие задачи: 1) построена наиболее эффективная модель реализации программы предпрофессиональной подготовки по игровому виду спорта (баскетбол) – использование материально-технических ресурсов другой образовательной организации; 2) выделены основные принципы и требования реализации такой модели – программы *сетевого взаимодействия* между образовательными организациями различного типа. Результатом работы является разработка модели сетевого взаимодействия в форме договора между двумя образовательными организациями различного типа, что позволяет существенно улучшить эффективность реализации программы предпрофессиональной подготовки спортсмена.

Ключевые слова: спорт, дополнительное образование, предпрофессиональная подготовка, сетевое взаимодействие, договор.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF MATERIAL AND TECHNICAL SUPPORT IN THE IMPLEMENTATION OF PROGRAMS OF PRE-PROFESSIONAL TRAINING OF ATHLETES IN GAME SPORTS

Gerasimov A.V.

Annotation. The purpose of the study is to find ways to solve the problem of insufficient material and technical support of the educational process during the implementation of the pre-professional training program in sports-oriented

organizations of additional education. In the course of the study, based on the study of the regulatory framework for the problem under consideration, the following tasks were set and solved: 1) the most effective model for the implementation of the program of pre-professional training in a game sport (basketball) is built – the use of material and technical resources of another educational organization; 2) the basic principles and requirements for the implementation of such a model – a program of network interaction between educational organizations of various types are highlighted. The result of the work is the development of a model of network interaction in the form of an agreement between two educational organizations of various types, which can significantly improve the effectiveness of the implementation of the program of pre-professional training of an athlete.

Keywords: sport, additional education, pre-professional training, networking, contract.

В современных условиях одной из основ повышения продуктивности любого образовательного процесса, помимо качественного кадрового состава педагогов и современного методического обеспечения, является наличие соответствующей материально-технической базы. Если говорить об организациях дополнительного образования в сфере спорта, то, помимо соответствующего кадрового потенциала в лице квалифицированных педагогов физкультуры и спорта, имеет большое значение наличие качественного и безопасного спортивного инвентаря; если же говорить о наличии соответствующего по размерам и условиям определенному виду спорта помещения, что особенно важно при реализации предпрофессиональных образовательных программ в игровых видах спорта, то недостаточность площади помещения для занятий спортом ставит под вопрос саму целесообразность организации таких занятий.

Анализ деятельности МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №5, в которой я работаю, позволил выявить ряд существующих проблем:

- недостаточное материально-техническое обеспечение организаций дополнительного образования для осуществления деятельности;
- ограниченное количество мероприятий, способствующих привлечению детей в систему дополнительного образования.

Проведенный анализ показал, что для качественной реализации дополнительных общеобразовательных программ, расширения ресурсных возможностей и эффективной работы МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №5» (далее – ДЮСШ №5) необходима организация сетевого взаимодействия с ОО.

Под *сетевым взаимодействием* понимается совместная деятельность образовательных организаций, в результате которой формируются совместные группы обучающихся для освоения образовательных программ определенного уровня и направленности с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций [4].

Условиями применения сетевой формы организации образования являются:

- наличие лицензии на осуществление образовательной деятельности у организации, осуществляющей обучение;

- наличие договора о сетевом взаимодействии или иной форме интеграции между организацией, осуществляющей обучение, и иной организацией, ресурсы которой используются в процессе обучения (организацией-партнером);
- наличие согласованной образовательной программы, разработанной образовательной организацией совместно с организацией-партнером, ресурсы которой используются в процессе обучения [2].

Нормативной основой на обеспечение условий реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, направленных на раннее самоопределение учащихся в рамках сетевого взаимодействия, стал ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012, статья 15, которая гласит, что «...реализация образовательных программ с использованием сетевой формы может осуществляться:

1. С использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иностранных;
2. С использованием ресурсов иных организаций» [1].

С целью решения вышеназванных проблем по организации предпрофессиональной подготовки юных спортсменов, в данной статье рассматривается сетевая форма реализации программ с использованием кадровых ресурсов ДЮСШ №5 и материально-технической базы МБОУ г. Иркутска СОШ №2 (далее – СОШ №2).

Данная модель основана на реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предпрофессиональной подготовки ДЮСШ №5 в рамках образовательного процесса СОШ №2 в режиме реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» (рис. 1).

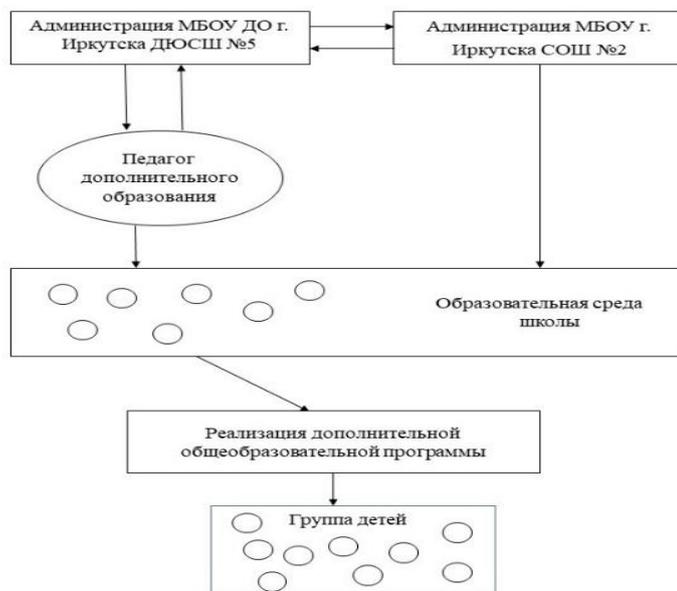


Рисунок 1.
Схема сетевого взаимодействия

Модель состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых имеет свою значимость. Администрация ДЮСШ №5 договаривается в устной форме с Администрацией СОШ №2 об условиях и порядке

осуществления образовательной деятельности педагогов ДЮСШ по дополнительным общеобразовательным программам, реализуемых посредством сетевой формы, в том числе распределение обязанностей между организациями; порядке реализации программ, характере и объеме ресурсов, используемых каждой организацией. По социальному заказу составляет дополнительные общеобразовательные программы, реализация которых проходит на базе СОШ.

После этого оформляется договор о сетевой форме реализации образовательной программы между учреждениями, где прописаны все условия реализации программы:

- наименование программы, срок реализации, объем программы;
- статус обучающихся;
- условия и порядок осуществления образовательной деятельности при реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Сетевое взаимодействие, предполагающее объединение ресурсов во имя достижения общей цели, призвано способствовать развитию системы дополнительного образования в организациях города Иркутска.

Представленная модель показывает возможность использования материально-технической базы для программ дополнительного образования детей, информационных, кадровых ресурсов. Совместная деятельность позволяет обмениваться опытом, обеспечивая профессиональный рост участников проекта. Особую роль в выстраивании модели играют особенности управленческой деятельности руководителей учреждения дополнительного образования, обеспечивающие успешность сетевого партнерства.

Управление сетевым взаимодействием предполагает изучение потребностей социума. Это позволило определить потенциальных субъектов сетевого взаимодействия и направлений интеграции с ними. Важной составляющей управления сетевым взаимодействием стало изучение целевых ориентиров и направлений деятельности сетевых партнеров, оценка внутренних ресурсов каждого из них.

Следующим шагом в моделировании сетевого взаимодействия был определен целевой ориентир, соответственно разработка нормативно-правовой базы, регламентирующей взаимодействие в сети, определение ролей субъектов сетевого взаимодействия, продумывание механизма регулирования, контроля деятельности сети. Механизмы взаимодействия обеспечили совместную разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме [3].

Основные результаты реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением практики предложенной модели МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №5»:

- увеличение количества детей и молодежи, охваченных дополнительным образованием в МБОУ г. Иркутска СОШ №2;

- возможность использования новых форм, технологий работы и форматов взаимодействия (модульные программы, профильные смены и т.п.);
- расширение вариативности содержания дополнительного образования;
- повышение эффективности образовательной деятельности и качества образовательного результата;
- расширение ресурсных возможностей организации (материально-техническое обеспечение, привлечение квалифицированных специалистов, обновление дополнительных общеобразовательных программ).

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, No273-ФЗ. [Электронный документ]. – Режим доступа: http://base.consultant.ru/cons/rtfcache/LAW173649_0_20150511_131902_53963.rtf.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. No1726-р. [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/rasporyazhenie-pravitelstva-rf-ot-4-sentyabr-ya-2014-g-n-1726-r.html>
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. No1008). [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70524884/> – Загл. с экрана.
4. Шматов, А. В. Разработка модели сетевого взаимодействия образовательных организаций разных типов с использованием медиаресурсов для реализации дополнительных общеобразовательных программ / А. В. Шматов, С. В. Мальцева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 465-469. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/140/39524/> (дата обращения: 27.03.2022).

«БОЧКА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

*Губарь Н.А., Королева А.А., Маслова Н.А.
МБОУ г. Ангарск СОШ № 6*

Социализация – это сложный процесс, включения индивида в общественные отношения, в ходе которого он усваивает образцы поведения, социальные нормы и ценности, необходимые для успешного функционирования в данном обществе. Социализация личности школьника – процесс чрезвычайно значимый и сложный, это результат реального взаимодействия школы и среды. В процессе социализации ребенок приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе, овладевает социальной деятельностью, социальным общением и поведением.

В системе образования физическая культура – явление особенное. Воздействуя на биологическую природу человека, она способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности. Физическая культура имеет все возможности решать задачу социализации личности, так как именно занятия физической культурой в

наибольшей степени дают возможность развивать и формировать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества.

С 2009 г. в МБОУ «СОШ № 6» гор. Ангарска началась реализация программы по инклюзивному образованию. Учебный процесс построен на основе адаптированной образовательной программы для обучающихся с особенными образовательными потребностями. Коллектив школы разработал муниципальную программу, направленную на интеграцию обучающихся, имеющих детский церебральный паралич в образовательный процесс общеобразовательной организацию. Программу утвердила администрация Ангарского муниципального образования, и постепенно началась ее реализация. В ходе этого процесса обучили учителей-предметников на курсах повышения квалификации по теме «Коррекционное обучение детей с ДЦП», составили учебный план, начали оснащение кабинетов для образовательного процесса. Согласно этой Программе в 2011 г. в 5-й класс были приняты обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (12 учащихся: 8 девочек и 4 мальчика). В этом учебном году в нашей школе уже 3 класса обучающихся с ОВЗ: 2 класс, 6 класс и 10 класс.

В 2020 году Администрация Иркутской области подарили нашей школе набор мячей для игры Бочча. Для нас это было неожиданно приятно. Вместе с ребятами и их родителями начали изучать, что же это за игра. Как выяснилось, в неё могут играть дети практически здоровые и дети НОДА. Освоили правила быстро, играли на уроках и во внеурочной деятельности. Решили организовать первые соревнования, сначала между классами, которые посещают дети с НОДА, а в дальнейшем между параллелями, в которых есть классы с обычными ребятами и с НОДА. В мае месяце подготовили и провели муниципальный турнир по игре в Бочче среди девушек и юношей. В соревнованиях приняли участие 5 команд.

С нашей школой сотрудничает Автономная некоммерческая организация «Юниор», которая с удовольствием поддержали идею в проведении подобных мероприятий.

В 2021 году произошло еще одно значимое событие – наша школа выиграла Грант на приобретении дополнительных наборов в игру бочча. Мы совместно с нашим школьным библиотечным центром разработали программу проведения праздника по игре бочча – Рождественский фестиваль по игре Бочче:

Открытие фестиваля. Приветствие. Демо-игра команды учителей.

I этап. Библиотечные уроки: «История возникновения игры в Бочче. Бочче в наше время. Правила игры в Бочче».

II этап. Проведение игры в Бочче. Индивидуальный и командный зачеты.

III этап. Итоговое тестирование на знание игры Бочче.

Закрытие фестиваля. Подведение итогов, награждение. Дружественная игра команды-победителя с командой учителей.

Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга. Метание шаров по цели – одна из самых древних игр известных человечеству. Бочча – это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу. На данный момент она является активно развивающимся ПАРАЛИМПИЙСКИМ видом спорта. Игрой могут заниматься люди с тяжелейшим формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника. Бочча воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогает тактически мыслить.

В Иркутской области бочча начала развиваться не так давно – спортивный инвентарь есть далеко не во всех организациях. Мы рады, что оказались в числе организаций, у которых появилась своя собственная площадка по игре в Бочче. Возможно в нашей школе растет будущий Паралимпийский чемпион по игре Бочче.

Мы будем активно играть и проводить соревнования по этой игре, что позволит сделать этот вид спорта популярнее в Иркутской области, а также создать социальную среду, в которой люди с ограниченными возможностями будут чувствовать себя комфортно.

Литература

1. Атаев З.М., Крупина Т.Н., Воронина С.Г., Богомолов В.В. Восстановительное лечение постгиподинамических состояний: Метод. реком. М., 1977. – 33 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / 2-е изд., доп., перераб. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
3. Популярная медицинская энциклопедия. гл.ред. Б.В. Петровский, – М.: Советская энциклопедия, 1987. – 704 с.

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Давзит Г.В.

МБОУ г. Братск Лицей №2

Аннотация. В статье обосновывается использование игрового метода, который способствует успешному накоплению двигательного опыта, основательного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной, общности, с изучаемым видом физической деятельности облегчает освоение программного материала. Игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: игровой метод, бег на короткие дистанции, младшие школьники.

FEATURES OF STUDYING THE TECHNIQUE OF RUNNING SHORT DISTANCES USING THE GAME METHOD

Davzit G. V.

Annotation. The article substantiates the use of the game method, which contributes to the successful accumulation of motor experience based on temporary connections, which, due to the positive transfer, i.e. coordination, community, with the studied type of physical activity facilitates the development of program material. The game method can be used to assimilate and consolidate educational material, as well as to increase the level of physical fitness.

Keywords: game method, short-distance running, junior schoolchildren.

Спринт является визитной карточкой легкой атлетики и, несмотря на свою быстротечность, наиболее зрелищным видом. За видимой стремительностью и мощностью бега просматривается красота и элегантность движений спортсмена, что сравнимо с хорошим балетом.

Легкоатлетам-спринтерам это удается благодаря тщательной проработке и тренировке двигательных качеств и построению логической биомеханики, что позволяет эффективно и с большей скоростью реализовать эти качества на беговой дорожке. Но, как известно, на пути совершенствования двигательных качеств возможны несознательные ошибки, которые могут затормозить рост спортивных результатов. С ростом спортивных достижений в спринте все большее значение необходимо уделять скоростно-силовой подготовке.

Для решения одной и той же двигательной задачи можно использовать различные средства, но примененные определенным способом – методически правильно. Средств тренировки больше, чем методов. Выбор методов обучения и воспитания в тренировке определяется конкретными задачами и условиями занятий. Метод – это способ действий.

Вследствие того, что техники спринтерского забега необходимо изучать ещё в младшем школьном возрасте, необходимо подобрать для этого необходимые и действенные методы. Однако, в связи с тем, что младшие школьники не способны долгое время удерживать внимание, быстро совладать со своим телом, охотно выполнять все технические требования, становится важным подобрать такие способы, которые заинтересуют учащихся в освоении техник бега, а также поспособствуют сохранению мотивации обучения о учащихся.

Исходя из всего вышесказанного мы можем сказать, что наиболее действенным методом станет игра. Это в первую очередь связано с тем, что ведущий вид деятельности младших школьников ещё во многом связан с игрой, а также в процессе игры многие техники доводятся до навыка даже без осознанности выполняемых учащимися действий.

Закон первоначального навыка игрового метода, по мнению ученых это использование игры и игровых заданий на уроках. Игровой метод на уроке легкой атлетики используется при обучении всех видов легкоатлетических упражнений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Наблюдая за учениками, мы можем выявить, что выполняя низкий старт чаще всего допускают следующие ошибки: голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается; руки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут слишком вперед; руки опираются неотвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад; бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось; таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены; Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены неотвесно; выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение; маховая нога поднимается чрезмерно высоко; обе руки отводятся слишком назад.

Явные ошибки при технике бега, которые допускают школьники: голова закинута назад – спина прогибается; непрямолинейный бег, верхняя часть туловища раскачивается, как у утки; руки движутся поперек тела; в тазобедренном суставе нога не выпрямляется – верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед; верхняя часть туловища слишком поднята, тазобедренный сустав недостаточно выпрямлен, бег происходит в «сидячем положении»; бегун ставит ногу на всю ступню; слишком широкий след, ноги ставятся на грунт непрямолинейно; руки сжатые в кулаки.

Таким образом, комплексы легкой атлетики нужно включать вспомогательные упражнения из различных видов двигательной активности, предусмотренных программой по физическому воспитанию с направленным развитием двигательных способностей. Для развития скорости и выносливости, а так поставить правильную технику бега на короткие дистанции и низкого старта, со сменой темпа, на внимание и быстроту реакции в форме эстафет и с элементами игры.

В результате педагогических исследований мы можем выявить, что игровой метод действительно способствует обучению техники бега на короткие дистанции.

Проведя игровых заданий и анализируя каждое занятие, мы можем говорить о том, что на 1 этапе у детей были большие ошибки в технике бега и низкого старта т. к. дети считали что техника им в беге не нужна – это основная цель, не получая желаемы результат дети теряют интерес к занятиям.

Если в ходе занятий, мы будем показывать детям, что техника бега – это главный показатель подготовки детей к зачетному бегу, что через игровые задания они получают положительный заряд энергии, работа становится легкой, потому что детям кажется, что они не выполняют, а играют.

Игра формирует познавательную активность и саморегуляцию, позволяет развивать внимание и память, создает условия для становления абстрактного мышления. Игра для младших школьников – любимая форма деятельности. В игре, дети обогащают свой социальный опыт.

Литература

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: М. Н Жуков – М.: Асадема, 2010, 158 с.

2. Курамшин Ю.В., Попов В.И. Теория и методика физической культуры. СПб., 1999.
3. Легкая атлетика / А. Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. – М., 1987.
4. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М., 1989.
5. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 1993.
6. Матвеев Л.П., Новиков А.А. Теория и методика физического воспитания. М.: 1976. Т

ПРАВОСЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРЕДМЕТЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дунаевская О.Д.

*Частное образовательное учреждение «Православная женская гимназия»
г. Иркутск*

Аннотация. В данной статье представлена реализация духовно-нравственного компонента в образовательном и воспитательном процессе по предмету физическая культура, в урочной и не урочной деятельности Частного образовательного учреждения «Православная женская гимназия во имя Рождества Пресвятой Богородицы», основные направления, способы и механизмы, применяемые на занятиях и внеклассных мероприятиях.

Ключевые слова: гимназия, духовно-нравственное воспитание, образовательный процесс.

THE ORTHODOX COMPONENT IN THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE IN REGULAR AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Dunaevskaya O.D.

Annotation. This article presents the implementation of the spiritual and moral component in the educational and educational process on the subject of physical culture, in the scheduled and non-scheduled activities of the Private Educational Institution "Orthodox Women's Gymnasium in the Name of the Nativity of the Most Holy Theotokos", the main directions, methods and mechanisms used in classes and extracurricular activities.

Keywords: gymnasium, spiritual and moral education, educational process.

Цель духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся формулируются, достигаются и решаются в контексте национального воспитательного идеала, представляющего собой высшую цель образования, нравственное представление о человеке, на воспитание, обучение и развитие которого направлены усилия основных социальных субъектов: государства, семьи, школы, традиционных религиозных и общественных организации [1].

«Занятие физической культурой так же важно, как и овладение духовной культурой. Богу было угодно соединить духовное и физическое в единой человеческой личности – как Божественное и человеческое было соединено в

единой богочеловеческой Личности Господа Иисуса Христа. На этом сочетании того и другого строится вся человеческая жизнь...»

Святейший Патриарх Кирилл [3].

Православие и физическая культура, на первый взгляд совершенно разные понятия, предусматривающие собой развитие совершенно разных сторон личности. Православие оказывает влияние на духовное развитие личности, а физическая культура на телесное развитие человека. Могут ли эти две области выступать в тандеме воспитания? Я считаю, что да. Попробую это доказать.

Православный компонент в воспитательно-образовательном пространстве, формирует духовно-нравственную ответственность как нельзя лучше. Именно поэтому крайне важно создать систему духовно-нравственного воспитания в нашей гимназии. Систему, построенную на ценностях традиционной духовной культуры, отвечающую потребностям развития личности ребенка и направленную на развитие телесно и духовно здорового человека. Развитие этой системы зависит от активности и мастерства педагогов.

Физическая культура – представляет собой совокупность ценностей, используемых в целях не только физического, но и интеллектуального, нравственного развития. Занятия физической культурой имеют большое значение в формировании личности, учат активности, целенаправленности, честности, справедливости, порядочности и другим добродетелям [4].

Мы найдем множество примеров, начиная с давних времён и по сей день, когда занятия физической культурой имели положительное влияние на человека.

Святитель Климент Александрийский в книге «Педагог» советовал юношам и взрослым мужчинам вместо бань посещать гимнастические школы, поскольку «они укрепляют здоровье молодых людей, пробуждают в них соревнование и честолюбие, направленные на развитие не только телесного, но и душевного здоровья». Заметим, что такого рода соревнования отнюдь не осуждаются (разумеется, если они не питают гордыню).

Известно, что святая преподобная мученица Елизавета занималась спортом: плавала, играла в теннис. Впоследствии ее физическая подготовка позволила ей выдержать очень тяжелые нагрузки настоятельницы Марфо-Мариинской обители.

Святитель Иоанн Златоуст отмечал, что в изнеженном и расслабленном теле чувства находятся «не в здоровом состоянии, но слабы и безжизненны; а без этого нет и приятного ощущения здоровья». Всё в мире портится от бездействия. Вода стоячая загнивает, и железо, лежащее на открытом воздухе без применения, ржавеет. Так и человек [2].

Великому русскому полководцу Александру Невскому, с детского возраста впитывали желание быть сильными, смелыми, благородными, формировали нравственные понятия: долг, честь, служение Отечеству, воспитывали навыки дружелюбного общения. В то время люди рано видели в сыновьях маленьких мужчин и не признавали долгого детства. Уже в 3 года

маленького Александра посадили на коня и стали обучать воинскому делу, а в 20 лет Александр уже самостоятельно стал управлять городом Новгородом.

Сегодня мы имеем возможность уделить особое внимание формированию представлений о православной культуре и духовному просвещению наших гимназисток. Именно этим аспектам уделяется значение в организации воспитательно-образовательного процесса в нашей гимназии. Православный компонент в воспитательно-образовательной деятельности заключается в знакомстве с культурой и традициями русского народа.

Сохранив традиции, шагая в ногу со временем, выполняя федеральные государственные стандарты нами был накоплен опыт работы в этом направлении. Он представлен организацией проведения православных праздников, тематических бесед, конкурсов, направленных на реализацию задач духовно-нравственного воспитания гимназисток.

Ежегодными стали праздники: «Покровская ярмарка с народными играми», «Рождественские малые олимпийские игры», «Масленица», и т.д. В ходе подготовки к праздникам, мы знакомим детей с художественными произведениями, изображениями икон, с житием святых, с традициями этих праздников, рассказываем, как правильно их встречать. Привлекаем родителей к подготовке праздничных мероприятий и рассматриваем семейный опыт встречи православных праздников. Празднования включают в себя увлекательные игры, эстафеты, соревновательные состязания по общей физической подготовке. А также в течение года проводим на природе «Дни здоровья» с православными играми в этнографическом музее «Тальцы» всей гимназией, туристические походы совместно с родителями, для каждого возраста подбираем свои маршруты. Со средним и старшим звеном ходим на сальник «Витязь». Делаем ежегодный зимний переход с гимназистками старшего звена по маршруту «Падь темная – Слюдянка» привлекаем к походам родителей, они охотно принимают участие в походах. В этом году к переходу подключились учащиеся 5 классов с родителями, маршрут прошли достойно. Выезжали с 10 классом в национальный парк г. Красноярск «Красноярские столбы» где совершили однодневный поход протяжённостью 20 километров. А также проводим беседы, занимаемся проектной и исследовательской деятельностью. Дети просматривают видеоролики, мультимедийные презентации, связанные с тематикой того или иного события.

Приобщение детей к православной культуре и связь поколений, способствует всестороннему гармоничному развитию личности, решает задачи умственного, физического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Все вышеперечисленные мероприятия учат гимназисток. Наличие правил и требование к их соблюдению, ставят участников игры в положение равноправных. При этом соблюдение правил воспитывает выдержку. Содержание многих игр требует выручки товарищей, при этом есть риск самому попасть в трудную ситуацию, таким образом решаю нравственную задачу забыть о собственных интересах, проявить смелость и оказать помощь.

Так дети в процессе игры усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, таким образом, формируются понятия о чести, совести, порядочности, морали.

При руководстве игрой обязательно использую методы убеждения, оценку поступков (одобрения, поощрение, порицание). Говоря о воспитательной роли игры, хотелось бы отметить, что при знакомстве дошкольников с русскими народными играми православие и физическая культура тесно взаимосвязаны, с одной стороны дети знакомятся с культурой русского народа, а с другой посредством игры происходит развитие физических качеств, коммуникативных навыков, нравственных чувств.

На занятиях воспитываю у детей желание помочь ближнему, например, если вдруг у кого-то не получается выполнить упражнение, прошу оказать помощь. Обращаю внимание, что недопустимо смеяться над неловкостью и неудачами других, на этом месте может оказаться каждый из нас. Учю их сравнивать себя не с другими, а сравнивать себя с собой «вчерашним». В конце каждого занятия подвожу итог: отмечаю не только самого сильного или ловкого, но и самого трудолюбивого, старательного. Обязательно отмечу, что кто-то достиг сегодня большего, чем вчера или похвалю ребёнка, который не достиг на занятии успеха в прыжке, но укажу что он стал более ловкий и у него обязательно всё получится. Считаю важным, в каждой ученице, открыть чувство победы над собой, умение заставить себя сделать чуть-чуть больше, чем она может. Твёрдо убеждена в преобразующей силе физической культуры! Она делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, агрессивного – сдержанным, слабого – сильным, болезненного – здоровым, неуверенного – целеустремлённым.

Участие в спортивных соревнованиях позволяют развивать самостоятельность, чувство ответственности и умение работать в команде. Ещё на стадии подготовки к соревнованиям делаю акцент на том, что от действий каждого участника зависит достижение успеха, это воспитывает собранность и ответственность. В спортивных соревнованиях обязательно, кто-то выигрывает, кто-то проигрывает. В такой ситуации формирую правильное отношение к проигрышу и выигрышу. Прививаю уважение к сопернику, в случае выигрыша предлагаю пожать руку другим командам. А в случае проигрыша относиться к соперникам уважительно и доброжелательно, подчёркиваю, что борьба была честной.

В процессе всех вышеперечисленных мероприятий главное донести до учащихся мысль о том, что телесное и духовное в человеке тесно взаимосвязано. Развивая себя физически, мы укрепляемся духовно и наоборот, развивая себя духовно, мы укрепляем себя физически.

Литература

1. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. [Текст] / Официальное справочно-информационное издание Минобразования и науки РФ. /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков // Вестник образования. – 2009. – №17.

2. Сокровищница духовной мудрости: Антология святоотеческой мысли в 12 томах – Издательство Московский Духовной Академии и Введенской Оптиной Пустыни, 2007-2011.

3. https://ruskline.ru/news_rl/2009/9/15/fizicheskaya_kul_tura_dopolnyaet_kul_turu_duhovnuyu/ "Физическая культура дополняет культуру духовную"
4. <https://yamal-obr.ru/articles/pravoslavie-i-fizicheskaya-kultura-kak-e/> 2. Православие и физическая культура как единый механизм воспитания. | «Образование Ямала» | Ежеквартальный информационно-методический журнал
5. <http://soteria.ru/s4570/37/> Педагог » Библиотека soteria.ru
6. https://librebook.me/jitie_aleksandra_nevskogo Житие Александра Невского. Электронная книга.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Горлова Т.С.

МКДОУ «Детский сад № 10» г. Зимы

Аннотация. Подвижная игра имеет огромное значение для оздоровления детей. Она как элемент физической культуры с малых лет способствует всестороннему развитию ребенка. В игре ребенок бегает, прыгает, наклоняется, упражняя все мышцы, все органы чувств, а это значит, что он овладевает основными движениями. Подвижная игра способствует развитию координации, укреплению мышц спины, плечевого пояса, ног и дыхательной мускулатуры. Так же подвижная игра играет большую роль в формировании правильной осанки.

Ключевые слова: подвижная игра, оздоровительный эффект, координация движений, здоровый образ жизни.

OUTDOOR PLAY AS A MEANS OF HEALTH-SAVING PRESCHOOLERS

Gorlova T.S.

Abstract. Outdoor play is of great importance for the health of children. As an element of physical culture, it contributes to the comprehensive development of the child from an early age. In the game, the child runs, jumps, bends, exercising all the muscles, all the senses, which means that he masters the basic movements. Active play promotes the development of coordination, strengthening the muscles of the back, shoulder girdle, legs and respiratory muscles. Also, mobile play plays an important role in the formation of correct posture.

Keywords: outdoor play, wellness effect, coordination of movements, healthy lifestyle.

Игр довольно большое количество, но особое место среди них занимают подвижные. Эти игры считаются не заменимым средством физического развития дошкольников, так как движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ и деятельность всех органов и систем, а включение ребенка в ту или иную игру позволяет развивать волевые качества.

В ходе наблюдений за играми детей своей группы, выяснила, что запас двигательных навыков у детей небольшой, дети неохотно играют в подвижные игры, ведут малоподвижный образ жизни.

Поэтому я поставила перед собой цель, которая направлена на воспитание здорового дошкольника посредством подвижных игр.

В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Игры на свежем воздухе стимулируют работу мозга, улучшают деятельность дыхательной и сердечнососудистой системы, способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. В осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, в особенности простудными заболеваниями гриппом, ОРВИ и т. п. Это связано не только с вирусными эпидемиями, для распространения которых зима, холод – самое благодатное время, но и с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающими иммунитет человека, и в первую очередь – ребёнка. Содержание деятельности детей на прогулке я планирую в зависимости от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста детей.

Если температура воздуха низкая, то провожу игры большой подвижности, с бегом и прыжками, при этом не давая детям сильную нагрузку с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. В жаркую погоду использую малоподвижные игры с ходьбой, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием.

Игровая деятельность, в том числе и двигательная, доступна и интересна детям. Подражание животным, птицам и другим персонажам свойственно им, содержание игр, сюжет и правила привлекают детей. Желание выразить в движении свое настроение вызывает положительные эмоции, которые благотворно влияют на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий.

Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей, также требующие быстрой реакции. Например, сигнал «*Построиться!*» в игре «*Дружные ребята*» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий, направления и характера движения: легкий бег врассыпную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для

скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

Для стимулирования двигательной активности детей в группе, на участке создаю полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу – «мачту» и т. д.)

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Увлеченные сюжетом игры, дети выполняют с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы применяю разные виды ходьбы (по ребристым дорожкам, по коврикам с нашитыми пуговицами, по наклонной плоскости, по песку и др.) которые использую как элементы в подвижных играх. В результате повышается общий тонус организма, укрепляются мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная красивая походка.

Подбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры, давая физическую нагрузку на нужные группы мышц, способствую формированию осанки ребенка. Это большинство игр с моментами строя «*Жмурки на месте*», «*Ходим в шляпах*», «*Два и три*», «*Быстро встать в строй*».

В своей работе уделяю особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаю, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья.

В индивидуальных беседах, консультациях, на родительских собраниях через различные виды наглядной агитации убеждаю родителей в необходимости формировать у детей привычки здорового образа жизни через организацию подвижных игр в домашних условиях. Учитывая индивидуальные возможности ребенка, советую родителям, как организовать ту или иную деятельность, преследуя основную цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Литература

1. Алябьева Е. А. Тематические дни и недели в детском саду: Планирование и конспекты. / Е. А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – с. 125-128.
2. Краснощекова Н.В. Сюжетно-ролевые игры детей дошкольного возраста / Н.В. Краснощекова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д; Феникс, 2017.–251 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ, ЧЕРЕЗ ВНЕКЛАССНУЮ РАБОТУ

Ерлыков А.В.

МБОУ г. Иркутска Лицей №3

Аннотация. Перестройка нашего общества предъявила новые требования к всестороннему совершенствованию личности школьника, к путям и методам решения социально-педагогических задач. Появились новые взгляды и теоретико-практические рекомендации по проблемам физического воспитания школьников, так как в этом возрасте закладываются основы личной физической культуры, фундамент здоровья и здорового образа жизни россиян.

Ключевые слова: интерес, физическая культура, внеурочная деятельность.

FORMATION OF A STABLE INTERSE OF STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITIES, THROUGH EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Yerlykov A. V.

Annotation. The restructuring of our society has presented new requirements for the comprehensive improvement of the student's personality, for ways and methods of solving socio–pedagogical tasks. There are new views and theoretical and practical recommendations on the problems of physical education of schoolchildren, since at this age the foundations of personal physical culture, the foundation of health and a healthy lifestyle of Russians are laid.

Keywords: interest, physical culture, extracurricular activities.

На сегодняшний день школа, семья, общество не в полной мере справляются с задачами подготовки молодёжи к жизни, производительному труду и воинской службе. А недопустимо большое количество учащихся имеет не только слабую физическую подготовленность, но и отклонения в состоянии здоровья. И основная причина этого – отсутствие у школьников устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. Проблема формирования у школьников интереса к занятиям физической культурой стала очевидной. К сожалению, она не только не решается практически, но и недостаточно освещена в методической литературе. Самая большая опасность для успешного решения её кроется в том, что у многих бытует мнение, что формировать интерес к физической культуре можно только в каких-то особых условиях, резко отличающихся от тех, которыми располагает абсолютно большинство школ в настоящее время. Многие видят решение этой проблемы только в увеличении количества уроков физической культуры. Нельзя отрицать и значение количества обязательных уроков для формирования интереса к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

Одной из главных задач школы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие обучающихся. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные

секции, спортивные мероприятия. Ведь физическая подготовленность, по-прежнему, признается одним из основных компонентов физической культуры личности, а интерес к занятиям физическими упражнениями лежит в основе личной физической культуры. Основной формой является урок физической культуры. Полностью и качественно решить три основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную только за счет 3 уроков физической культуры крайне сложно, а порой невозможно. И здесь большую роль играет внеклассная работа, вовлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях, что даёт возможность выбора самим учащимся заняться укреплением своего здоровья. Задачи учебного предмета физическая культура: формирование навыков ЗОЖ, через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, которая ведётся учителем физической культуры, совместно с медицинским работником по отслеживанию состояния здоровья, учитывается охват учащихся занимающихся спортом, проводится анкетирование. Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач, она оказывает комплексное воздействие на мотивацию и личность школьника. Успешность их решений зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в школе, в которой должны принимать активное участие не только учитель физической культуры, а в первую очередь – директор учреждения, зам. директора школы по УВР, классные руководители, медицинский работник, педагог-организатор, родители. Только совместная работа всех звеньев управления школы даёт возможность грамотно и целесообразно организовывать спортивно-массовую работу школы направленную на оздоровление школьников, приобщение их к здоровому образу жизни. Поэтому я использую резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно-спортивную массовую работу.

Оздоровительная роль достигается: организацией учебного процесса с учетом состояния здоровья обучающихся, обеспечение гигиенических условий, предупреждение травматизма. Внеклассные спортивно-массовые мероприятия включают в себя такие соревнования как: Открытие спортивного сезона, Легкоатлетический кросс «Кросс – Наций», «Первенство школы по мини-футболу 5-7, 8-11 классы», «Соревнования по подвижным играм «Веселые старты» в 1-4 классах», «Товарищеские встречи по спортивным играм с выпускниками», «Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 5-11 классы», «Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 7-11 классы», «Первенство школы по пионерболу 3-6 классы», «Первенство школы по волейболу 7-11 классы». Внеклассная работа является неотъемлемой частью физического воспитания в школе, способствуя вовлечению учащихся в активную досуговую деятельность, тем самым укрепляя здоровье и воспитывая привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Цели организации внеклассной спортивно-массовой работы в школе:

- ✓ углубить знания школьников на основе их интересов и склонностей;
- ✓ расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спорте;
- ✓ достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей;
- ✓ приобщить обучающихся к регулярным спортивным тренировкам;
- ✓ провести анкетирование среди обучающихся: «Выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом, а также к спортивным праздникам?».

Основные формы внеклассной спортивно – массовой работы:

1. Спортивные секции. Эффективными и объективными показателями успешности формирования у обучающихся интереса к физической культуре являются следующие данные (занятия в спортивной секции). Обучающиеся с «огромной любовью» посещают спортивную секцию «Волейбол». Неоднократно выезжая на соревнования привозят призовые места. Учащиеся воспитывают в себе такие качества как воля, стремление к достижению результата, трудолюбие, умение работать в команде, а также формируют такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Организация и проведение спортивных мероприятий не только в школе, но и в районе показали, что расширение спортивных мероприятий и разнообразное их проведение позволяет увеличить интерес у учащихся как непосредственно к занятиям физической культурой и спортом, так и к спортивной жизни школы.

2. Спортивные соревнования. Эффективным средством у учащихся устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом могут быть спортивные соревнования. С 2007 года в нашей школе традиционно проводятся «Зимние Малые олимпийские игры». Очень важный момент в этих соревнованиях – участие обучающихся по собственному желанию в различных видах спорта. Это мероприятие воспитывает чувство патриотизма, коллективизм. А также проводится легкоатлетический кросс – «Кросс – Наций» на школьном уровне, а по результатам школьного определяются участники городского, далее проводятся соревнования для старшего звена по «Волейболу», «Баскетболу», «Настольному теннису», а для обучающихся начальной школы по «Пионерболу», подвижным играм «Веселые старты». Для успешного проведения спортивных мероприятий привлекаются учащиеся старших классов, которые помогают при судействе, при оформлении и подготовке места соревнований: плакаты, флаги, шары, необходимый спортивный инвентарь.

3. Участие обучающихся в различных олимпиадах (школьного, районного, регионального, всероссийского, международного уровня) по физической культуре. Обучающиеся с большим удовольствием принимают участие в олимпиадах и всегда с положительным результатом, занимают призовые места.

Чтобы выявить отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, а также к внеклассным мероприятиям было проведено анкетирование обучающихся, среди 4-11 классов (70 обучающихся). Анкетные данные показали, что:

- ✓ учащиеся с нетерпением ждут уроков физической культуры (49 человек – 70%);
- ✓ стараются регулярно заниматься физической культурой (51 человек – 72%);
- ✓ занятия физической культурой и спортом нужны для дальнейшей жизни (35 человек – 50%);
- ✓ стремятся стать победителями (27 человек – 39%);
- ✓ не пропадает интерес к физической культуре во время каникул (48 человек – 69%);
- ✓ нравятся спортивные соревнования связанные с борьбой (40 человек – 58%);
- ✓ самостоятельные занятия спортом стали моей привычкой (44 человека – 63%).

Мы видим, что занятия физическими упражнениями, через внеклассную работу вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием, тем самым происходит формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а такж

е формированию навыков ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Литература

1. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. – Архангельск: Изд – во Арханг. гос. техн. ун- та, 2006. – 128с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: М. Н Жуков – М.; Асадема, 2010, 158 с.
3. Курамшин Ю.В., Попов В.И. Теория и методика физической культуры. СПб., 1999.
4. Легкая атлетика/А. Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. – М., 1987.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Иванов А.О.

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,
кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин*

Аннотация. В материалах статьи представлены пути повышения скоростной выносливости и улучшения спортивных результатов у легкоатлетов перед главными соревнованиями в условиях среднегорья на основе увеличения уровня гемоглобина. Конкретно рассматриваются адаптационные возможности

организма спортсменов в условиях гипоксии, с учетом барометрического давления и температуры окружающей среды.

Ключевые слова: скоростная выносливость, легкоатлет, среднегорье, гемоглобин, эритроциты.

DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ENDURANCE IN MIDDLE-DISTANCE RUNNERS IN MID-MOUNTAIN CONDITIONS

Ivanov A.O.

Annotation. The article presents ways to increase speed endurance and improve athletic performance in athletes before the main competitions in the conditions of the middle mountains based on an increase in hemoglobin levels. Specifically, the adaptive capabilities of the athletes' body in hypoxia conditions are considered, taking into account the barometric pressure and ambient temperature.

Keywords: high-speed endurance, track and field athlete, mid-mountain, hemoglobin, red blood cells.

Самая главная особенность горного климата – в том, что по мере увеличения высоты уменьшается барометрическое давление воздуха, а также и парциальное давление кислорода. При подъеме на высоту снижается уровень насыщенности или сатурации гемоглобина крови кислородом артериальной крови – процент гемоглобина, находящегося в форме оксигемоглобина. На высоте уровне моря сатурация крови в среднем составляет около 96%, на высоте 2000 м – 92%, а на высоте 4000 м – всего 85%. Все это приводит к развитию состояния гипоксии – недостаточного снабжения организма кислородом. В этих условиях в организме развиваются процессы, направленные на нормализацию снабжения тканей кислородом. Прежде всего, усиливается деятельность системы дыхания – оно становится частым и глубоким [1].

В крови резко возрастает содержание эритроцитов и гемоглобина. В первые дни пребывания на высоте содержание эритроцитов увеличивается за счет выхода из кровяного депо крови с большим количеством форменных элементов. Доставка кислорода к тканям увеличивается и за счет усиления работы системы кровообращения. Таким образом, физиологические изменения в организме в условиях гипоксии объясняются тем, что при снижении парциального давления кислорода в воздухе человек дышит и приспособливается к этим условиям за счет усиления деятельности систем дыхания и кровообращения [2].

Повышение эффективности тренировочного процесса за счет развития средств скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции может быть обеспечено:

- соответствием применяемых средств тренировочного процесса специфическим требованиям скоростно-силовой подготовки;
- соответствием применяемых тренировочных воздействий скоростно-силовой подготовки уровню подготовленности спортсмена;

- оптимальным сочетанием средств скоростно-силовой подготовки в системе макро-, мезо- и микроциклов;
- соответствием применяемых средств скоростно-силовой подготовки индивидуально-типологическим особенностям спортсмена [3].

Подготовку в среднегорье целесообразно проводить в конце базового этапа, когда спортсмены в привычных условиях достигают максимальных по объему тренировочных нагрузок. В этом случае сказывается воздействие уже на достаточно высокий уровень выносливости или силовых качеств, что способствует их дальнейшему приросту. Объем тренировочных нагрузок в среднегорье на этом этапе близок к максимальному, а интенсивность находится на среднем уровне.

Целесообразно проведение тренировки в среднегорье на стыке подготовительного и соревновательного периодов, где основной задачей будет являться повышение основных функциональных возможностей организма и подготовка к первой серии стартов. Использование в конце базового этапа подготовки в горах длительностью от 2 до 4 недель будет способствовать проявлению высокой спортивной работоспособности в серии соревнований, проводящийся в последующий период [4].

Следует особо выделить опыт использования среднегорья в соревновательном периоде при подготовке к наиболее ответственным стартам, для создания контрастных условий тренировки и благоприятных предпосылок успешного выступления в соревнованиях [5].

Тренировка в среднегорье в соревновательном периоде чаще всего применяется с целью подготовки к главному отборочному соревнованию, планируемому обычно на 3-6-й или 14-20-й день после спуска.

Исследование проводилось во время тренировочных занятий. В исследовании с конца февраля по апрель 2021 г. приняла участие группа из 10 легкоатлетов специализирующиеся в беге на средние дистанции в возрасте 20-25 лет. Учебно-тренировочная секция была разделена на две группы: контрольную и экспериментальную (по 5 человек в каждой). Группы состояли из легкоатлетов с подготовкой на уровне КМС и МС.

Экспериментальная группа проводила учебно-тренировочный сбор в среднегорье, в п. Аршан, Республики Бурятия, на высоте 900 м над уровнем моря (условия среднегорья). Контрольная группа проводила учебно-тренировочный сбор в г. Иркутск. Обе группы имели общий план тренировок: один учебно-тренировочный сбор 21 день, состоящий из трёх микроциклов. Каждый микроцикл включал в себя 6 дней тренировок и 1 день отдыха.

Контрольные тренировки до и после учебно-тренировочного сбора проводились в одинаковых условиях в легкоатлетическом манеже «Байкал-Арена» Все бегуны выполняли разминку в течение 50 минут. Бег проходил в два забега по 5 человек на дистанции 1500 м. Хронометрирование проводилось с помощью ручного секундомера.

Проведение измерения уровня гемоглобина проводилось за 2 дня до выезда на сбор, на 21 день сбора и через 10 дней после окончания сбора Этапы исследования:

1 этап: изучение литературы по теме

2 этап: планирование тренировочного процесса, формирование групп.

3 этап: проведение педагогического эксперимента:

- в конце февраля 2021 года была проведена контрольная тренировка (бег 1500м), измерение уровня гемоглобина. Эти данные были взяты как исходные.

- в апреле 2021 года вновь проводится контрольная тренировка спортсменов и повторное измерение уровня гемоглобина. Эти результаты считаются итоговыми.

4 этап: обобщение всех полученных данных (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1

Результаты бега на 1500 м. /уровень гемоглобина экспериментальной группы

	Исходные данные бега на 1500 м/ уровень гемоглобина г/л	Итоговые данные бега на 1500 м/ уровень гемоглобина г/л	Прирост (сек)/ г/л
Испытуемый 1 Э	3.54.1/ 156	3.52.1/ 170	+3,0/+14
Испытуемый 2 Э	3.53.1/ 160	3.50.4/ 171	+2,7/+11
Испытуемый 3 Э	3.52.1/ 161	3.49.8/ 172	+2,3/+11
Испытуемый 4 Э	3.49.1/ 169	3.46.7/ 178	+2,4/+9
Испытуемый 5 Э	3.48.1/ 168	3.45.9/ 174	+2,2/+6

Таблица 2

Результаты бега на 1500 м. /уровень гемоглобина контрольной группы

	Исходные данные бега на 1500 м/ уровень гемоглобина г/л	Итоговые данные бега на 1500 м/ уровень гемоглобина г/л	Прирост (сек)/ г/л
Испытуемый 1 К	3.55.1/ 156	3.54.0/ 156	+1,1/0
Испытуемый 2 К	3.54.1/ 158	3.53.2/ 164	+0,9/+6
Испытуемый 3 К	3.52.1/ 161	3.50.6/ 163	+1,5/+2
Испытуемый 4 К	3.49.1/ 157	3.48.5/ 157	+0,6/+0
Испытуемый 5 К	3.51.1/ 155	3.50.0/ 156	+1,1/+1

Литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Любарская, Э.В. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-силовой направленности / Э.В. Любарская, В.Д. Дашинорбоев // Ученые записки университета имени П.Ф. Легафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 57-66

3. Булатова М.М., Платонов В. Н. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. – Киев, 2008.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Иванов, А.И. Особенности построение тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, с учетом ОМЦ /, А.И. Иванов, А.П. Уларов, П.И. Яковлев, Н.Д. Сотникова, И.А. Черкашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 105–108

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЗАПУЩЕННОСТЬЮ

Ивашина С.В.

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,
кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин*

Аннотация. Важным и значительным этапом в жизни ребенка является начало школьного обучения. С поступлением в первый класс у детей появляются новые отношения, возникают новые обязанности. Нередко начало обучения в школе является для обучающегося серьезным фактором ухудшения здоровья и потери интереса к учебе. Очень важно, чтобы адаптация ребенка к новым жизненным условиям прошла как можно легче, безболезненней и благоприятно отразилась на учебной деятельности обучающегося.

По мнению авторов, основным методологическим подходом в развитии современной спортивной науки мог бы стать кинезиологический подход.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогическая запущенность, кинезиология.

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH PEDAGOGICAL NEGLECT

Ivashina S.V.

Annotation. An important and significant stage in a child's life is the beginning of school education. With the admission to the first grade, children have new relationships, new responsibilities arise. Often, the beginning of school is a serious factor for the student's deterioration of health and loss of interest in studying. It is very important that the adaptation of the child to new living conditions is as easy as possible, painless and has a positive impact on the student's learning activities.

According to the authors, the kinesiological approach could become the main methodological approach in the development of modern sports science.

Keywords: physical education, pedagogical neglect, kinesiology.

В спортивной науке обозначились методологические векторы, способные направить теорию и спортивную практику на эффективное формирование кинезиологического потенциала человека. Пересмотр традиционных взглядов на организацию тренировочного процесса привел к необходимости разработки инновационной парадигмы спортивной науки, рассмотрению

кинезиологического знания. На наш взгляд, недостаточно в научном аспекте разработана проблема преодоления неуспеваемости, поэтому сегодня школа оказывается не всегда способной решить эту задачу в полном объеме. Коррекция педагогической запущенности у обучающихся младших классов является одной из основных задач как в образовательном процессе в целом, так и в частности на занятиях физической культурой.

Исследования профессора М. Кольцовой показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук [1].

Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет важнейшую социальную роль и способствует физическому развитию обучающихся. Как известно, основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, гимнастика, игры, спорт и режим дня. Основная форма физического воспитания школьников – урок физической культуры.

На уроках физической культуры важное значение имеет физическое, психологическое и интеллектуальное развитие школьников. Кинезиологические упражнения являются перспективным средством развития.

Образовательная кинезиология – это наука усовершенствования процесса обучения через движение. Это так же процесс переобучения целостной системы «интеллект-тело» для более легкого и действенного функционирования, а именно в целях улучшения обучения, в частности чтения, письма, математики, запоминания и др. [3].

Применение данной методики способствует развитию тела, внимания, речи, координации, мелкой и крупной моторики, снижает утомляемость. Специальные упражнения обладают антистрессовым и оздоравливающим эффектом, улучшают мыслительную деятельность.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией. Происходит синхронизация работы полушарий [3].

Сухомлинский В.А. утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сотрудники Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук установили, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от степени сформированности тонкой моторики рук. И.М. Сеченов считал: «Неподвижный глаз также слеп, как неподвижная рука» Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.В. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.Н. Анохина доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена снизу-вверх (от движения к мышлению), а не наоборот [5].

С помощью кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы [4]. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Павлов И. П. придавал тактильным ощущениям огромное значение, поскольку они несут в речевой центр, в его двигательную часть, дополнительную энергию, способствующую его формированию. Чем совершеннее кора головного мозга, тем совершеннее речь, а, значит, и мышление. В коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной. Именно близость моторной и речевой зон навели ученых на мысль, что тренировка тонкой моторики пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребенка. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Применяемая методика на уроках физической культуры является системной, она построена на основном принципе – игре. Данная разработка основывается на личностно-ориентированном подходе к школьнику, помогает учителю и ученику создать атмосферу сотрудничества.

Доступность комплексов позволяет развивать способности обучающихся, а именно: межполушарное взаимодействие, память, мышление, внимание, воображение, увеличивает производительность, снимает эмоциональное напряжение и создает положительный эмоциональный настрой.

В ходе исследования выявлено, что кинезиологический подход в развитии спортивной науки и практики базируется на научном знании о движении и двигательной активности человека – кинезиологии и опирается на идеи педагогической антропологии о целостности и неделимости духовной и биологической природы человека.

Литература

1. Зимняя И.А Педагогическая психология, издательство Логос/ 2005 год. №3 С. 12-18.
2. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. – 2005. – 208 с.
3. Радугина А.А. Психология и педагогика 2-е издание/, Издательство Центр Москва 2000 год. №2. С.22-26.
4. Слостенин В.А., Исаев И.Ф, Мищенко А.И, Шиянов Е.Н Педагогика, издательство Школьная пресса/ , Москва 2002 год № 6 С.86-90.
5. Харламов И.Ф. Педагогика 7-е издание/, издательство «Белорусский дом печати» 2002 год. №6. С.63-68.

ПРИЁМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ГРАМОТНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кирик А.В.

МБОУ Шелеховского района «Гимназия» (e-mail: alla_kirik@mail.ru)

Аннотация. Современная школа – это частица жизни, где ученик готовится не только к будущему, но и воспитывается жизнью, он учится решать любые проблемы, учится превращать информацию в знания, а знания применять на практике. Школа должна помочь ребятам войти в мир реальных человеческих отношений и научить их жить в современном обществе. В данной статье предлагаются некоторые приемы формирования функциональной грамотности у обучающихся, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время, на всех ступенях образования. Задания, которые мы учим выполнять, приближают конечную цель – выращивают функционально грамотную личность!

Ключевые слова: личность, информация, знания, задания, возможности, социальная жизнь.

METHODS OF FORMATION OF READER'S LITERACY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kirik A. V.

Annotation. A modern school is a part of life, where a student prepares not only for the future, but is also brought up by life, he learns to solve any problems, learns to turn information into knowledge, and apply knowledge in practice. The school should help children enter the world of real human relations and teach them to live in a modern society. This article suggests some techniques for the formation of functional literacy among students, both in physical education classes and after school, at all levels of education. The tasks that we teach to perform bring the final goal closer – they grow a functionally literate personality!

Keywords: personality, information, knowledge, tasks, opportunities, social life.

Читательская грамотность является одной из основных направлений формирования функциональной грамотности.

Читательская грамотность – это способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни.

Как развивать функциональную грамотность на уроках физической культуры? Ведь наш предмет в корне отличается от других предметов школьной программы. Главная **задача урока физической культуры** – обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия. Но вместе с тем, **формирование системы знаний** о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков имеет немаловажное

значение. С каждого урока учащиеся должны уметь подчерпнуть знания, а не только умения и навыки.

Процесс вооружения занимающихся конкретными знаниями, умениями и навыками необходимо направлять так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, и достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности. В этих целях надо настойчиво *активизировать мышление* занимающихся, *добиваться понимания ими сути* выполняемых действий, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, за поведение в целом, приучать их владеть своими эмоциями.

Читательские умения, целиком основанные на тексте:

- умение извлекать из текста информацию и строить на ее основании простейшие суждения;

- умения находить информацию и формулировать простые непосредственные выводы.

Представлю вашему вниманию несколько приемов формирования читательской грамотности:

Приёмы активизации ранее полученных знаний:

1. «**Ассоциация**» – учащимся предлагается прочитать тему урока и ответить на вопрос: о чем может пойти речь на уроке? Например: тема урока «**Проверь себя! Готов ли ты, сдать нормы ВФСК «ГТО?»**» Какая ассоциация у вас возникает, когда вы слышите словосочетание: «*Готов к труду и обороне*»?

2. «**Ключевые слова**» После объявления темы урока учащимся предлагается составить предложение или мини-рассказ из предлагаемых слов. Например: тема урока «**Осанка**» (человек, положение тела, сидит, привычное, осанка, стоит, передвигается, когда).



Рис.1 Осанка – это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается

Некоторые школьники испытывают серьезные трудности при чтении какого-либо задания, понять смысл текста, извлечь из него необходимую информацию, могут, к сожалению, далеко не всегда. Задача учителя – формировать навыки вдумчивого, осмысленного чтения. Поэтому при

систематическом использовании учебника, а также при получении текстовой информации из интернета в учебно-воспитательном процессе увеличивается доля самостоятельности учащихся в приобретении знаний, становится возможным приобщение школьников к самообразованию, к самостоятельному разбору техники выполнения различных упражнений.

Примеры некоторых приемов по формированию *смыслового чтения*.

3. «**Восстанови текст**» *Цель:* сформировать умения целенаправленно читать текст, сравнивать заключённую в тексте информацию. Например, учащиеся получают предложения, которые надо расположить в правильном порядке.

Отрывки текста:

- переворачиваясь через голову
- принять упор присев далее
- из упора присев
- удерживать туловище в вертикальном положении.
- наклоняя голову вперед,
- поднять их вверх
- сделать перекат на шею и лопатки в группировке

Правильно: из упора присев, наклоняя голову вперед, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки в группировке, принять упор присев далее, перекат назад, лежа на спине, выпрямляя ноги, поднять их вверх, руками опереться в поясницу, удерживать туловище в вертикальном положении.

Затем все участники занятия общаются, предлагая свою версию, восстанавливают логическую последовательность всей комбинации.

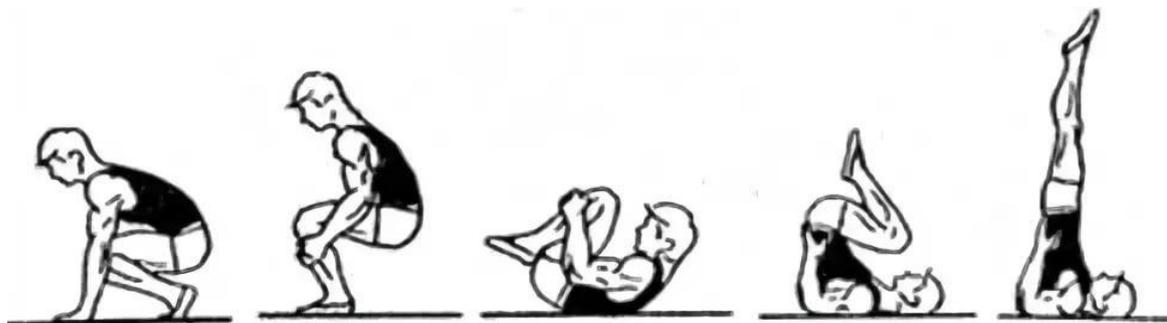


Рис.2. Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки»

Примеры следующих заданий можно использовать в основной части урока, например: при изучении раздела гимнастика (соотнеси рисунки и их названия, посмотри на графические изображения гимнастического элемента и объясни технику выполнения).

Соотнеси рисунки и их названия.

1. 

2. 

3. 

4. 

а) основная стойка руки к плечам;
 б) стойка ноги врозь;
 в) основная стойка;
 г) широкая стойка.

Покажи стойки и назови их правильно.

Рис.3. Соотнеси рисунки и их названия

В процессе урока, учитель дает объяснение по теме занятия. Это могут быть: исторические сведения о виде спорта, правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок и как их избежать и т.д. Но нужно не только рассказывать все это детям, но и проверять усвоение ими этих знаний, например: прочитай текст и исправь ошибки.

Читательскую грамотность можно развивать как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время: использовать учебник, карточки с заданиями, письменные домашние задания (сообщения, рефераты, составление ребусов, и т.п.)

**Расставь в правильном порядке упражнения,
чтобы получился комплекс ОРУ.**

1. Наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево;
2. Круговые движения головой;
3. Приседания;
4. Круговые вращения плечами;
5. Выпады левой и правой ногой;
6. Прыжки с хлопками над головой.

Покажи полученный комплекс ОРУ, так же используй название упражнений.

Рис. 4. Расставь в правильном порядке упражнения

Проверяем теоретическое усвоение знаний по пройденной теме. Дается как домашнее задание, а также во время урока тем детям, которые освобождены от физической нагрузки по состоянию здоровья. Данное задание можно использовать в конце подготовительной части урока.

Задания, которые мы учим выполнять, приближают конечную цель – выращивают **функционально грамотную личность!**

Современная школа – это частица жизни, где ученик готовится не только к будущему, но и воспитывается жизнью, он учится решать любые проблемы, учится превращать информацию в знания, а знания применять на практике. Школа должна помочь ребятам войти в мир реальных человеческих отношений и научить их жить в современном обществе.

Литература

1. Государственный образовательный стандарт общего образования. // Официальные документы в образовании. – 2004. – № 24-25.
2. Анисимова Л.М. Формирование читательской компетентности. 2013г
3. Орлова Э.А. Рекомендации по повышению уровня читательской компетенции в рамках Национальной программы поддержки и развития чтения. Пособие для работников образовательных учреждений, М.:2008
4. Куропятник И.В. Чтение как стратегически важная компетентность для молодых людей// Педагогическая мастерская. Все для учителя. – 2012. – № 6
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова.. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова.. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.
7. Цукерман Г. А. Оценка читательской грамотности. РАО: Москва,2010
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
9. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.

ИНТЕГРИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ И ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Клюева С.В.

*Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №9 «Подснежник», Шелеховского
района*

Аннотация. С самого рождения жизнь маленького ребенка связана с движением, проявления двигательных способностей, ведь здоровый ребенок развивается в деятельности, и чем она полнее и разнообразнее, тем успешнее идет формирование личности ребенка. В современном обществе в приоритете

становится интеллектуальное развитие ребенка. Доказано, что достаточная двигательная деятельность одно из необходимых условий гармоничного развития ребенка и поэтому, в дошкольном учреждении возникла потребность организовать двигательный режим детей в течении всего дня.

Ключевые слова: дошкольники, двигательная активность, физические качества, воспитательно-образовательный процесс, работа с родителями.

INTEGRATED ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER AND INSTRUCTOR IN THE DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD'S PERSONALITY THROUGH MOTOR ACTIVITY

Klyueva S. V.

Annotation. From the very birth, the life of a small child is connected with movement, the manifestation of motor abilities, because a healthy child develops in activity, and the more complete and diverse it is, the more successful the formation of the child's personality is. In modern society, the intellectual development of the child becomes a priority. It is proved that sufficient motor activity is one of the necessary conditions for the harmonious development of a child and therefore, in a preschool institution there was a need to organize the motor regime of children throughout the day.

Keywords: preschoolers, motor activity, physical qualities, educational process, work with parents.

«Чтобы ребенок был здоровым и счастливым, надо просто удовлетворять его потребности»

Л.С. Выготский

С самого рождения жизнь маленького ребенка связана с движением, проявления двигательных способностей. Здоровый ребенок развивается в деятельности, и чем она полнее и разнообразнее, тем успешнее идет формирование личности ребенка. А чем же сегодня заняты современные дети?

В современном обществе в приоритете становится интеллектуальное развитие ребенка, они большую часть времени проводят у телевизоров, компьютеров, с телефонами, что негативно влияет на их физическое развитие, количество движений становится мало. Снижается работоспособность детского организма, что влечет за собой нарушение различных двигательных функций.

Доказано, что достаточная двигательная деятельность одно из необходимых условий гармоничного развития ребенка.

Чтобы дети дошкольного возраста проявили интерес к двигательным действия их нужно заинтересовать. А чем? Их может заинтересовать красивый яркий флажок, мяч, ленточка, а самое главное радостное настроение играющих с ними сверстников. Применяя такое оборудование в играх и упражнениях у дошкольников проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Особенно детям нужны игры, в которых они могут использовать свои моторные навыки, например, ловко бегать или прыгать помехой, передавать мяч и т.д. Многократное повторение движений в видах спорта, привлекающих

мальчиков, ведет к дальнейшему совершенствованию и в то же время учит дисциплинированности, сообразительности, таланту, настойчивости. Изучение физической активности детей – важная и ответственная обязанность родителей и воспитателей. Использование всех форм занятий физической культурой, игрушек и инструментов, гибкость в использовании методических приёмов активно влияет на требования к обучению детей ежедневным физическим упражнениям.

И поэтому, в дошкольном учреждении возникла потребность организовать двигательный режим детей в течении всего дня и особое место в воспитательно-образовательном процессе заслуживает совместная работа воспитателя и инструктора по физической культуре, где используются разные виды двигательной деятельности.

- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе,
- утренняя гимнастика,
- подвижные и малоподвижные игры,
- гимнастика для глаз, пальчиковая и оздоровительная гимнастика,
- физкультминутки, релаксация,
- бодрящая гимнастика после сна,
- самостоятельная двигательная деятельность,
- физкультурные развлечения и многое другое.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и осуществляется в рамках физкультурно-оздоровительной работы, так и непосредственно в ходе образовательной деятельности и режимных моментов.

Повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения зависит от активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре.

Для проведения физкультурных занятий в детском саду оборудован зал с разнообразным современным и нестандартным оборудованием, тренажерами. В группах созданы все условия для двигательной активности детей. Имеются спортивные уголки, где наряду с традиционным оборудованием есть и нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками наших родителей. Они привлекают своей необычностью и простотой, и повышают интерес к занятиям физической культурой.

Конечно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на уроках физкультуры. И в каждом возрастном периоде физкультура имеет разную направленность:

Для детей младшего дошкольного возраста они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с различным оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

В среднем дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

В старшем дошкольном возрасте – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий, ведь физическое воспитание дошкольников является основной формой организации двигательной деятельности в детском саду.

Инструктор по физической культуре является основным педагогом на занятии по физкультуре, а воспитатель – помощником. Воспитатель во время проведения занятия помогает детям, нуждающимся в индивидуальной помощи, контролирует правильность выполнения и обеспечивает страховку. Новые, изученные двигательные навыки, подвижные и малоподвижные игры, упражнения закрепляет и применяет их в свободной деятельности с детьми в детском саду и во время прогулок, следуя рекомендациям инструктора по физической культуре, активизируя малоподвижных и ослабленных дошкольников.

В дополнение к основным формам физического развития была выбрана новая технология – степ-аэробика – интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание с горки на ледянках, катание на санках. В летний период используются велосипеды, самокаты, игры на асфальте, элементы спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе мониторинга, которую проводят совместно инструктор по физкультуре и воспитатель каждой возрастной группы два раза в год. По результатам проводимых диагностик ведётся активная подготовка воспитанников подготовительных групп для сдачи комплекса норм ГТО I ступени.

При организации и проведении физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и других массовых мероприятиях воспитатель является незаменимым помощником инструктора по физической культуре.

Каждый праздник представляет собой сложный процесс, состоящий из нескольких этапов: подготовка (разработка сценария, распределение ролей, обязанностей между участниками оформление зала или площадки и т.п.), организация и подведение итогов.

Инструктор по физической культуре решает организационные вопросы, а воспитатель – вопросы вовлечения воспитанников к празднику, играют с детьми, поддерживает их инициативу, становятся героям праздника, стимулируют активность родителей, что даёт возможность ощутить себя полноправными участниками мероприятия. Традиционные ежегодно проводимые физкультурные праздники: «Дни здоровья», «Весёлые старты», малые зимние Олимпийские игры, «23 февраля», «День матери», «День Победы», «Здравствуй лето», и многие другие проходят очень эмоционально, в них много шуток, юмора, соревновательного задора.

Такой подход к организации физкультурного досуга и отдыха предоставляет дошкольникам возможность проявить активность, инициативу, самостоятельность, творческий подход, это благотворно влияет на развитие их способностей и личных качеств дошкольников.

Наглядная агитация, консультации, беседы, практикумы помогают знакомить родителей с последними достижениями в области физического развития детей, вводят в курс тех проблем и достижений, которые есть у ребёнка.

Таким образом, постоянная, совместная работа инструктора по физкультуре и воспитателя группы может привести к хорошим результатам в решении задач общего физического воспитания детей дошкольного возраста.

Литература

1. Грядкина Т.С., Методический комплект программы «Детство», разработанный в соответствии с ФГОС Образовательная область «Физическое развитие». / Т.С. Грядкина.: С.П.– Детство-Пресс, 2016.
2. В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина, «Детство»: программа развития и воспитания детей в детском саду, 2020.
3. Харченко Т.Е., Организация двигательной деятельности детей в детском саду. /Т.Е. Харченко, С.П.: Детство-Пресс, 2010.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. /Л.Д Глазырина, В.А. Овсянкин, – М.: Владос. – 2000. – 206 с.
5. Микляева Н.В., Физическое развитие дошкольников, соответствует ФГОС ДО / Микляева Н.В.: ТЦ «Сфера», 2015.
6. Вавилова Е.Н., Укрепляйте здоровье детей. /Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение. – 2009.
7. У.В. Сулим, Детский фитнес: физкультурные занятия для дошкольников, ОО ТЦ «Сфера», 2014.
8. М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова, Двигательная деятельность детей 3-7 лет, С-Петербург «Детство – Пресс», 2017.

ПРОГРАММНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ТОЛКАТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Козлов И.В.

МБДОУ детский сад №25 г. Усолье-Сибирское

Аннотация. В статье рассматриваются применяемые объемы тренировочных средств как для развития необходимых качеств, так и для совершенствования техники достигли значительных, критических величин в подготовке метателей, и дальнейшее их увлечение не может быть методически правильно рекомендовано для успешного построения тренировочного процесса из-за чрезмерной нагрузки на организм метателя

Ключевые слова: тренировка, толкание ядра, спортивные упражнения, скоростно-силовая подготовка.

SOFTWARE MODELING OF THE TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETES-PUSHERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Kozlov I.V.

Annotation. The article discusses the amounts of training tools used both for the development of the necessary qualities and for the improvement of technique have reached significant, critical values in the preparation of throwers, and their further fascination cannot be methodically correctly recommended for the successful construction of the training process due to the excessive load on the body of the thrower

Keywords: training, shot put, sports exercises, speed and strength training.

Толкание ядра является одним из основных олимпийских видов легкой атлетики, имеет многолетний период своей истории развития, широко распространено среди занимавшихся спортивными упражнениями и представлено как вид на соревнованиях различного ранга – от первенства коллектива физкультуры до Олимпийских игр. Результаты в данном виде постоянно повышаются и имеют высокие спортивно-технические показатели. Поэтому для достижения высоких результатов и дальнейшего их роста, а также для успешного выступления на соревнованиях необходимо проведение подготовки с большим использованием тренировочных средств.

Применяемые объемы тренировочных средств как для развития необходимых качеств, так и для совершенствования техники достигли значительных, критических величин в подготовке метателей, и дальнейшее их увеличение не может быть методически правильно рекомендовано для успешного построения тренировочного процесса из-за чрезмерной нагрузки на организм метателя. В связи с этим перед специалистами ставятся задачи, связанные с дальнейшим изучением и рационализацией данного процесса. В подготовке метателей применяются разнообразные упражнения – одни развивают физические качества, другие совершенствуют технику движения, но в практике подготовки еще недостаточно используются упражнения, одновременно решающие оба направления. Для обоснования и разработки упражнений, которые позволят сократить объемы средств подготовки и повысить эффективность, необходимо проведение специальных исследований.

Легкоатлетические метания относятся к таким физическим упражнениям, которые характеризуются высоким, проявлением силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов. Исследованиями, а также практикой установлено, что спортивный результат в метаниях обусловлен уровнем развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена.

Важным теоретическим достижением изучением проблемы силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов является положение о том, что развитие физических качеств должно осуществляется одновременно с совершенствованием техники спортивных движений.

В научно-методической литературе подробно описаны методы развития силы, имеются общие рекомендации о необходимости соблюдения принципа

преимущественного развития ведущих групп мышц. Однако применительно к метателям высших разрядов нет конкретных разработок и рекомендаций по использованию различных сочетаний средств и методов, а также соотношений объёма и интенсивности нагрузки в процессе специальной подготовки на этапе предсоревновательной подготовке.

На современном этапе развития спорта, характеризующимся высокими темпами роста спортивного мастерства, решающее значение имеют два основных фактора: 1) совершенствование методов обучения и тренировки, позволяющих повысить потенциал спортсмена и возможность его реализации; 2) совершенствование спортивно-технического мастерства в соответствии с биомеханическими особенностями двигательного аппарата спортсмена, что проявляется в большей целесообразности, эффективности движений.

Бурный рост спортивных достижений на международной арене во всех видах лёгкой атлетики, в том числе и в толкании ядра у мужчин, ставит перед тренерами и специалистами неотложную задачу поиска наиболее совершенных и эффективных средств и методов спортивной тренировки российских легкоатлетов.

В практике подготовки высококвалифицированных спортсменов возникает потребность в создании объективных условий соответствия между требованиями соревновательного упражнения и задачами управления, научного обоснования методов и средств тренировки, направленных на его формирование и совершенствование. Дальнейшая разработка средств и методов спортивной тренировки и внедрения их в практику является действенной мерой для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Целенаправленная подготовка спортсменов высшей квалификации является многолетним процессом и начинается от закладывания фундаментальной базы: становления элементов динамического стереотипа целостной структуры соревновательного упражнения и обеспечивающего его уровня общей и специальной физической подготовленности.

Соревновательные упражнения характеризуются сложными кинематическими и динамическими структурами, их реализация чаще всего связана с проявлением околмаксимальных и даже максимальных характеристик двигательных возможностей и обеспечивающих их двигательных качеств человека.

Необходимые физические данные и соответствующая им силовая подготовка нашли своё отражение в представлениях о внешнем виде толкателя ядра. Сопоставление антропометрических показателей ведущих спортсменов с достаточной наглядностью демонстрировало, что для сильнейших метателей типичны большой рост и вес и хорошо развитая мускулатура. В комплексе характеристик толкателя ядра всё более характерными являются высокие требования к качественной организации процесса физической подготовки.

В связи с этим перед тренерами стоит задача в отборе талантливой, координированной, сильной и высокорослой молодежи. Необходимо просматривать все школьные и юношеские соревнования не только по легкой

атлетике, но и соревнования в спортивных играх: волейбол и баскетбол. Выбор оптимальных методик тренировок служит главным направлением в проведении исследований.

Исследование проводилось на базе Иркутской спортивной школы олимпийского резерва "Ангара", стадионе «Труд». В нем приняло участие 8 человек возрастом от 16 до 23 лет.

I этап – изучение и анализ литературных источников, проведено теоретическое осмысление проблемы исследования, определение исходных позиций исследования, разработка комплексов методических приемов.

II этап – Смоделировать программу подготовки толкателей ядра.

III этап – Внедрить разработанную программу в тренировочный процесс толкателей.

IV этап – подведение итогов, определения эффективности использования в тренировочном процессе предложенных методических приемов, оформление результатов исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольные испытания;
5. Статистическая обработка данных

Результатом проектировочной деятельности является создание набора разноуровневых моделей: модели соревновательной деятельности спортсмена, модели интегральной индивидуальности личности спортсмена, модели процесса спортивной подготовки, обеспечивающей достижение соответствующих модельных показателей.

Модель соревнований – информационная или функциональная схема, отражающая наиболее существенное в содержании и структуре соревнований конкретного вида и уровня, включая особенности регламента, двигательного содержания, нагрузки и условий выступления спортсменов. Частными параметрами соревновательной деятельности являются внешнеповеденческие действия, внутренние биофизиологические и психометрические процессы и состояния.

Модель соревнований позволяет сконструировать модель спортсмена и его подготовки, создать имитирующие условия для адаптации спортсмена к конкретным соревновательным нагрузкам и условиям.

Описательная модель соревновательной деятельности разрабатывается на основе анализа требований характера и условий соревновательной деятельности спортсменов в легкоатлетических метаниях. Она включает: социально-психологические особенности, психологическую структуру, условия и содержание двигательной деятельности, важные качества личности спортсмена, необходимые для успешного решения задач в различных видах метаний.

На основе обобщенной модели соревновательной деятельности разрабатывается модель интегральной индивидуальности личности спортсмена, включающая соответствующие модельные характеристики и показатели.

Модель спортсмена – совокупность модельных характеристик (морфологических, физиологических, психологических, моторнодвигательных и др.), которые определяют успешность деятельности в конкретном виде спорта. Модель спортсмена должна включать в себя качества личности, которые позволяют реализовать потенциальные возможности спортсмена.

Литература

1. Вацула, Й. Азбука тренировки легкоатлета – Мн., Польша, 2015. – 136 с.
2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 2013. – 288 с.
3. Кайтмазова, Е.Н. Лёгкая атлетика за рубежом / Е.Н. Кайтмазова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 430 с.
4. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки В. Н. Платонов. – М.: Вища школа, 2014. – 352 с.
5. Роман, Р.А. Тренировка – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 175с.
6. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета – М.: «Физкультура и спорт», 2013.
7. Хоменков, Л.С. Книга тренера по лёгкой атлетике / Л. С. Хоменков. – Изд. 3-е, пераб. / Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 399 с.
8. Легкая атлетика/ авт. текста Р. В. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 527 с.
9. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА – М.: Советский спорт, 2014. – 200 с.
10. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 384 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Комарова Е.А.

МКОУ «Тэмминская СОШ» Братский район

Аннотация. Научная статья посвящена вопросам применения подвижных игр у детей специальной медицинской группы младшего школьного возраста, для улучшения развития физических качеств. В статье показаны результаты контрольной и экспериментальной группы.

Ключевые слова: подвижные игры, факультативные физкультурно-оздоровительные технологии.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE, SPECIAL MEDICAL GROUP WITH THE HELP OF OUTDOOR GAMES

Komarova E.A.

Annotation. The scientific article is devoted to the use of outdoor games in children of a special medical group of primary school age, to improve the

development of physical qualities. The article shows the results of the control and experimental groups.

Keywords: outdoor games, optional physical culture and wellness technologies.

Введение в школьную программу по физической культуре специальных медицинских групп не до конца решило проблему повышения уровня физической подготовленности учащихся, так как научные исследования последних лет подтверждают тенденцию ухудшения уровня здоровья современных школьников [4, 9].

Одной из причин данного положения является проблема резкого изменения режима двигательной активности учащихся, где с каждым годом обучения растет тенденция ее снижения. Одним из путей повышения уровня физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста является оптимизация их двигательной активности за счет внеурочных и факультативных физкультурно-оздоровительных технологий, которые помимо решения оздоровительной задачи физического воспитания обеспечивают развитие двигательных качеств детей [3,7].

Разработка и внедрение в учебный процесс физкультурно-оздоровительных методик и технологий для школьников разного возраста создаст неоспоримый задел в развитии специальных медицинских групп, являющегося универсальным средством, несущим огромный потенциал для успешного обучения и воспитания подрастающего поколения, а также средством повышения уровня физической подготовленности детей, уровня их здоровья в процессе физического воспитания. Развитие специальных медицинских групп, вызывает все больший интерес у педагогов и ученых, не только как активно развивающийся вид оздоровления, но и как средство физического развития. Исследовать влияние подвижных игр на уровень развития физических качеств у школьников 9-10 лет, занимающихся в специальной медицинской группе [1, 8].

Одним из оснований неуклонного роста появления болезней принято считать дефицит двигательной активности, обусловленный в свою очередь нерационально упорядоченной системой учебного процесса в современных школах, перенасыщенностью учебных программ, как и другими немаловажными факторами.

Из-за вышеперечисленных проблем образовательного характера наблюдается развитие у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья: упадок зрения, нарушена осанка, либо понижено, либо повышено артериальное давление, заметна тенденция к ожирению и избыточному весу, что первоочередная причина многочисленных заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, часто на фоне заболеваний нарушен обмен веществ. Сильно подвержены гипокинезии дети, которые в разное время страдали тяжелыми заболеваниями, перенесли серьезные травмы, либо столкнулись с серьезными хроническими патологиями с периодическими обострениями. Вследствие возникшего заболевания, детей ограничивают в

занятиях активными видами спорта и посещении физической культуры, а это приводит к недостатку мышечной деятельности, которая является крайне важной для растущего и формирующегося организма школьника. Поэтому результат – развитие весомого перечня заболеваний [3,7].

Подвижные игры являются важнейшими средствами физического развития учащихся младших классов школы. Их особенность заключается в комплексном влиянии на организм ребенка и на процесс его социализации, т.к. игра включает в себя помимо физического воспитания, еще и этическое, умственное, нравственное и трудовое. В перечне всевозможных игр, которые оказывают влияние на формирование личности школьника особое место отводится играм подвижным. На протяжении проведения подвижных игр, происходит совершенствование навыков и различных движений, основываясь на их характеристиках, развиваются нравственные и физические качества, стимулируется правильное поведение детей.

Существует немало целей в организации физического воспитания младших школьников, среди которых можно выделить следующие три, добиться которых можно посредством подвижных игр, из них: образовательная, воспитательная и оздоровительная. Наша задача – это оздоровление. Следует грамотно структурировать занятия, учитывая особенности развития детского организма, такие как возраст, уровень физической подготовки. Практически все виды данной категории игр благоприятно воздействуют на формирование правильной осанки, рост, функциональное развитие и постепенное укрепление мышечной системы, повышение общей функциональной базы организма [2,8].

Активный двигательный процесс в состоянии игры и вытекающие положительные эмоции – великолепный комплекс, усиливающий работу всех физиологических систем ребенка, повышая уровень его работоспособности. Повышенная двигательная активность, в свою очередь приводит в активность все обменные процессы, тренирует дыхательную и кровеносную систему, что благоприятно воздействует на психическое состояние детей. Исследователями установлен тот факт, что подвижные игры благотворно влияют на укрепление состояния здоровья и особенно, нервной системы вследствие неотъемлемого присутствия прыжков, бега, метаний, удержание равновесия.

Тем не менее, не следует забывать, что основная специфика подвижных игр – выполнение функций физического воспитания, именно поэтому первостепенной установкой должно являться укрепление общего уровня здоровья школьников, формирование здоровых привычек, планомерное развитие необходимых двигательных навыков и их постепенное совершенствование, благоприятное развитие ловкости, гибкости и других физических качеств ребенка. Если школьники увлечены сюжетом, то их организм будет готов выполнять аналогичные упражнения многократно, не достигая состояния усталости, дополнительно развивая выносливость.

Подавляющее количество игр требует молниеносной реакции и быстроты смены движений. Подобные игры разрабатываются с учетом своевременных,

быстрых ответов на внешние раздражители: звуко-зрительные, тактильные, внезапное прекращение игры, либо выведение ее в иное русло, преодоление минимальных расстояний за минимальный период времени. Благодаря такой напряжённой обстановке проведения игры и моментально сменяющихся друг друга установок, особенно сильно развивается *ловкость* учащихся. Для того, чтобы развить силовые навыки рекомендуется участие в играх, направленных на кратковременные скоростно-силовые упражнения. Неоднократные повторения подобных либо аналогичных движений с непрекращающимся использованием аэробной и анаэробной энергии будут благоприятно влиять как на силу, так и на выносливость. Важное и несравненно трудное в развитии качество – это *сила*, которая предполагает повышение напряжения мышц во время их сокращения.

Однако, следует повышать нагрузку только в соответствии с уровнем здоровья детей (особенно СМГ), не превышая допустимую норму, иначе это пагубно скажется на их общем физическом состоянии. Запрещаются нагрузки, подразумевающие чрезмерное напряжение организма и длительной задержки дыхания. Силу также можно развить с помощью подвижной игры «Мяч за стенкой». *Гибкость*, в свою очередь, развивается при постоянной смене направления движений. Развитие качества находится в зависимости от многих факторов – здоровье и эластичность связок и мышц, крепость сустава и позвоночника.

Гибкость так же развивается с помощью подвижных игр например «Самый главный». Чтобы развить навык быстроты, можно использовать в игре скоростно-силовые упражнения: метание предмета (ядра, мяча) стараясь не сбавлять темп, прыжки в высоту либо в длину, например игра «Снайпер». Перейдем к *равновесию*. Как известно – это возможность оставаться в неизменном устойчивом положении в период выполнения нагрузки в виде смены поз и движений на приподнятой относительно земли, либо уменьшенной площади опоры. Данное качество должно быть развито у каждого человека для повседневной жизни, как минимум, чтобы свободно перемещаться в пространстве, не сталкиваясь с другими объектами. Поддерживать равновесие человек может благодаря развитому вестибулярному аппарату, который должен работать слаженно с остальными системами организма при правильно расположенном общем центре тяжести тела так же это можно развить с помощью подвижных игр таких как «Ковер-самолет», «Шаткий мостик». В итоге, все типы подвижных игр, несущие радость и удовлетворение конкретных установок – действенное средство для комплексного решения всех перечисленных задач, разносторонне развития школьников, их двигательных навыков [3,6].

Для улучшения развития физических качеств в играх можно использовать школьный инвентарь: обручи, шнуры, скакалки и другие предметы.

Вывод: Мной были внедрены в процесс физического воспитания школьников специальных медицинских групп, различно направленные подвижные игры, способные повлиять на развитие их двигательных качеств и

физическую подготовленность. Оценивая полученные результаты функциональных проб и контрольных тестов, можно сделать вывод о наличии влияния подвижных игр на развитие двигательных качеств школьников специальных медицинских групп, что отразилось в следующих данных тестирования: по данным пробы Штанге у мальчиков 40.8 ± 0.05 сек., у девочек 37.6 ± 0.05 сек., что значимо превосходило исходные данные ($P < 0,05$); данным пробы ЖЕЛ у мальчиков 1.96 ± 0.05 л., у девочек 1.95 ± 0.0 л., что значимо превосходило исходные данные ($P < 0,05$); по данным теста «бросок мяча» у мальчиков 30.8 ± 0.05 раз., у девочек 24.6 ± 0.0 раз, разница в показателях с исходными значениями достоверна ($P < 0,05$); по данным теста «прыжок с места» у мальчиков 147.4 ± 0.0 ., у девочек 130.7 ± 0.0 , разница в показателях с исходными значениями достоверна ($P < 0,05$); по данным теста «бег и ходьба 6 минут» у мальчиков – 1133 ± 0.0 сек., у девочек 928 ± 0.0 сек., разница в показателях с исходными значениями достоверна ($P < 0,05$).

На основании полученных данных, при занятиях в специальных медицинских группах с использованием подвижных игр, развиваются такие двигательные качества как выносливость, ловкость, быстрота, сила, глазомер, что подтверждено статистически значимыми выбранных нами тестов и проб. Исходя из данных проведенного тестирования, мы выявили, что подвижные игры в специальных медицинских группах совместно с общефизическими упражнениями оказывают более благоприятное воздействие на развитие двигательных качеств у школьников и прирост уровня физической подготовленности.

Таким образом, с целью развития двигательных качеств мы рекомендуем занятия с использованием подвижных игр в специальных медицинских группах, т.к. занятия в данном направлении является щадящим для организма школьников, имеющих заболевания различных органов и систем.

Литература

1. Аксенова, О. Э. Адаптивное физическое воспитание школьников начального общего образования / О.Э. Аксенова // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 32-34.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 2002. – С. 49-72.
3. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 206 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких. – М: Академия, 2009. – 416 с.
5. Белоцерковцкий, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у детей / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005 – 312 с.
6. Белякова, И.Т. Стать сильным, ловким, выносливым / И.Т. Белякова, С.Ю. Юровский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 200 с.
7. Волков, Н.И. Закономерности адаптации при занятиях на уроках физкультуры в специальных медицинских группах / Н.И. Волков. – М.: Просвещение, 2014. – 163 с.
8. Извекова, Е. К. Физическое воспитание школьников, относящихся к специальной медицинской группе: Метод. разработка / Е.К. Извекова. – Алма-Ата: Казахский институт физической культуры, 1978. – 47 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комиссарова С. А.

МКДОУ г. Зима, «Детский сад №56»

Аннотация. В статье представлен опыт работы инструктора по физической культуре в ДОУ на тему «Влияние занятий детским фитнесом на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста», описана программа дополнительного образования «Детский фитнес». Описаны следующие фитнес – технологии и методика их применения: классическая (базовая) аэробика, фитбол-гимнастика, «Зверобика», акробатика. Так же в статье представлен результат проделанной работы инструктора по физической культуре по данной теме.

Ключевые слова: детский фитнес, программа дополнительного образования, дети старшего дошкольного возраста, аэробика, фитнес-технологии.

THE INFLUENCE OF CHILDREN'S FITNESS CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Komissarova S. A.

Annotation. The article presents the experience of a physical education instructor in a preschool on the topic "The impact of children's fitness classes on the development of physical qualities of older preschool children", describes the program of additional education "Children's fitness". The following fitness technologies and methods of their application are described: classical (basic) aerobics, fitball gymnastics, "St. John's Wort", acrobatics. The article also presents the result of the work done by the physical education instructor on this topic.

Keywords: children's fitness, additional education program, older preschool children, aerobics, fitness technologies.

В дошкольном возрасте у ребенка происходит активное формирование организма: развивается костная и мышечная ткань, укрепляется иммунная система. Именно в этом возрасте создается потенциал для крепкого здоровья на всю оставшуюся жизнь. Для любого родителя является естественным желанием, чтобы его чадо выросло здоровым и сильным человеком, полноценным членом современного общества.

Главная задача для нас – взрослых, выработать у детей привычку «быть здоровым», создать все условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Я, считаю, что помочь в этом может фитнес – технологии. Что же такое «детский фитнес»? Детский фитнес – детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Работая над данной темой, поставила для себя цель: изучить теоретические и методические основы применения детского фитнеса для повышения уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Из намеченной цели вытекают следующие задачи:

1. Изучить теоретические и методические основы использования детского фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста.

2. Пройти курсы о повышении квалификации по дополнительной профессиональной программе «Детский фитнес в работе с детьми старшего дошкольного возраста».

3. Подобрать методику проведения детского фитнеса, учитывая особенности развития детей.

4. Разработать и реализовать программу дополнительного образования «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста.

5. Провести анализ эффективности применения детского фитнеса для физического развития детей, обобщить опыт работы.

Пройдя курсовую подготовку и подобрав методический материал, разработала программу по дополнительному образованию «Детский фитнес».

Данная программа нацелена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение их двигательной деятельности.

Отличительный принцип программы заключается в том, что основной формой процесс двигательной деятельности детей 6-7 лет является подгрупповое фитнес-занятие. Занятия проводятся в рамках оказания услуг по дополнительному образованию с подгруппой 12-15 детей 2 раза в неделю.

Структура занятий строится в соответствии с требованиями современной фитнес – тренировки, но приспособлена по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

При разработке программы «Детский фитнес», включила следующие фитнес-технологии: аэробика; фитбол – гимнастика; зверобика; акробатика.

Классическая (базовая) аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода.

Аэробика помогает детям развить двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии.

Новизна данной технологии заключается в том, что наряду с обычными традиционными упражнениями под музыку, я использую специальные упражнения по аэробике – это базовые шаги, захлесты, выпады, махи.

Всё это разучиваем по отдельности, а потом соединяем в танец.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол – это мяч, служащий для оздоровительных целей. Фитбол я могу использовать как предмет, как опора, как тренажер и т.п.

Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, навыки правильной осанки.

«Зверобика» – это игровая методика, основанная на движениях животных. Ребенок согласно методике, играет в мышонка, медведя, белку. Он именно играет в физкультуру, а не просто приседает или прыгает. Дети с легкостью играют в животных, поэтому в Зверобике нет противопоказаний, ребенок индивидуально "берет" ровно столько, сколько необходимо ему на определенном этапе.

Занятия проходят в виде игры, где ребенок старается войти в образ того или иного животного и повторить движения животного, которые способствуют наработке физических качеств.

Свое занятие я начинала со знакомства с животным, далее с его повадками и движениями, потом переходили к дыхательной гимнастике и пальчиковой игре, в оставшееся время играли в подвижные игры и заканчивала свое занятие малоподвижной игрой или танцем с движениями, и рефлексией.

В процессе конструктивной работы формировала у детей навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений, побуждала к имитации движений разных животных на занятии, выполнению упражнений под музыкальное сопровождение, интерес к подвижным играм.

Акробатические упражнения учат владеть своим телом и способствуют концентрации внимания. Развивают волевые качества и вестибулярную устойчивость, гибкость, совершенствуют координацию и точность движений. С помощью акробатических упражнений развиваются такие физические качества, как быстрота и ловкость, совершенствуются функции всех органов человека. Эти упражнения положительно влияют не только на уровень двигательных способностей, физических качеств, но и на развитие правильной осанки.

Для развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагается упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представление о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение. Способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость.

Занятия детским фитнесом в ДОУ позволяют мне повысить объем двигательной деятельности, уровень физической подготовленности, учат детей получать удовольствие и уверенность от движений и физической нагрузки, усиливают интерес к занятиям физкультуры, укрепляют их здоровье.

Так же занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников.

По результатам общей диагностики выяснилось, что благодаря занятиям детским фитнесом у воспитанников: улучшились показатели физической подготовленности; повысилась эффективность физкультурного занятия; укрепилось здоровье детей.

Одним из показателей эффективности работы в данном направлении стало участие воспитанников в городских соревнованиях Фестиваль «Звездочки ГТО», где ребята показали хорошие результаты и заняли призовое 2 место.

Литература

1. Власенко Н. Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Детство – Пресс, 2020 г.
2. Реутский С. В. Шпаргалки по зверобатике. Игры и физкультурные занятия с детьми на основе необычных способов передвижения. – СПб: Образовательные проекты, 2021. – 48 с.
3. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников. Детство – Пресс, 2021 г.
4. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет – 2 – е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021. – 224 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА – «КИКБОКСИНГ»

Конельский Н.И.

МБУДО г. Иркутска ДДТ№5

Аннотация. Профессиональное самоопределение обучающихся по программам дополнительного образования в избранном виде спорта – «кикбоксинг».

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, кикбоксинг, профессия, дополнительное образование, самосознание, спорт.

PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS IN ADDITIONAL EDUCATION PROGRAMS IN THEIR CHOSEN SPORT – "KICKBOXING"

Konelsky N.I.

Annotation. Professional self-determination of students in additional education programs in their chosen sport – "kickboxing".

Keywords: professional self-determination, kickboxing, profession, additional education, self-awareness, sport.

Профессиональное самоопределение, выбор профессии становится особенно актуальной проблемой в эпоху перемен, кризисных моментов развития быстроменяющихся общественных отношений. Несмотря на то, что профессиональное самоопределение является не одномоментным актом выбора профессии и продолжается на протяжении всей профессиональной жизни,

стоит обратить внимание на период, когда формируются основные представления личности о будущей профессиональной жизни, а также на потенциал некоторых социальных институтов, способствующих этому. В современных условиях общественного развития постановка вопроса воспитания подрастающего поколения в России может и должна исходить из необходимости разработки и адаптации технологий самоопределения жизненной позиции подростков и молодежи средствами построения дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности. В качестве такой среды может выступать учреждение дополнительного образования детей, имеющее для этого определенный образовательный потенциал.

Дополнительное образование формирует у ребёнка самосознание, ощущение собственной личности. Он удовлетворяет свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объёме, которые ему позволяют индивидуальные способности. Особую роль в данном случае занимает именно физическое развитие, поддерживаемое за счет участия детей в различных секциях физкультурной и спортивной направленности.

Однако спорт способен не только сохранять физическое здоровье детей, но и оказывать воспитательное воздействие, прививать ребенку чувство сплоченности, командного участия, развивать духовно-нравственные качества и оказывать выраженное влияние на его личностное развитие. Одним из таких видов спорта, где крайне важны личностные и волевые качества, является кикбоксинг, которым могут заниматься дети раннего школьного возраста. Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. Кикбоксинг – молодой, но актуальный вид спорта, часто реализуемый в условиях учреждений дополнительного образования.

На протяжении последних лет развитие спортивных единоборств (в особенности кикбоксинг) активно изучается. Об этом свидетельствуют ряд фундаментальных публикаций, вышедших за последние годы. Феномен профессионального самоопределения личности чрезвычайно сложный и многогранный. Теоретические подходы в понимании сущности профессионального самоопределения раскрывают различные аспекты личностного роста и самореализации. профессиональное самоопределение можно трактовать как целостный, интегративный процесс, в котором реализуются основные жизненные ценности человека и конкретизируются аспекты ее жизненного, личностного, социального самоопределения.

Это выбор молодым человеком направления и содержания своего дальнейшего развития, сферы и средств реализации индивидуальных качеств и способностей, социальной среды для воплощения своей жизненной цели и моральных ценностей; это ее сознательная внутренняя деятельность, направленная на собственную самореализацию и личностный рост, который осуществляется путем осознания своей реализационной направленности, принятия решений, определяющих направление самоактуализации и дальнейшему развитию личности, а также путем поиска оптимальных и приемлемых для личности средств реализации этих решений и согласование

всех элементов индивидуальной профориентационной ситуации. Приобщение детей к спорту является важным направлением педагогической и воспитательной работы с детьми, причем не только в целях воспитания профессиональных спортсменов, что актуализирует задачу создания программ обучения кикбоксингу базового уровня сложности, доступных для реализации в отношении детей школьного возраста. Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. Кикбоксинг – молодой, но актуальный вид спорта, часто реализуемый в условиях учреждений дополнительного образования.

Цель исследования: выявить педагогические аспекты использования в учреждении дополнительного образования клубной организации физкультурно-спортивной деятельности как средства повышения эффективности профессионального самоопределения обучающихся и наметить пути их практической реализации.

Эмпирическая база исследования: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования дом детского творчества №5 г. Иркутска (МБУДО ДДТ №5 г. Иркутска). Респонденты исследования: 20 учеников в возрасте 15-17 лет, являющиеся воспитанниками МБУДО ДДТ №5 г. Иркутска, среди которых – 10 девочек и 10 мальчиков.

Данное исследование проводилось в три этапа (октябрь 2020 – ноябрь 2021).

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по выбранной теме исследования. С помощью анализа литературы была выявлена проблема и предложены пути ее решения. Кроме этого, анализ литературы позволил определить и сформулировать цель работы, задачи и методы исследования.

На втором этапе проводился эксперимент. В нем участвовали 20 учащихся 9-11 классов. Из них 10 мальчиков и 10 девочек в возрасте 15-17 лет. Тренировочный стаж составлял 2-5 лет.

На основании выделенных нами показателей профессионального самоопределения (осознание собственных способностей, склонностей и соотнесение их с требованиями профессии, осведомленность о содержании будущей профессии; осознание собственных профессиональных целей, ценностей, убеждений; положительная мотивация к освоению профессии) мы выбрали следующие методы диагностики данного феномена:

1. Методика изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов).

2. Методика Э.Шейна «Якоря карьеры» (перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова).

3. Мотивы выбора профессии (модифицированная методика С. Гриншпуна).

В результате проведенного исследования были выделены следующие особенности профессионального самоопределения обучающихся старшего школьного возраста:

- а) профессиональная идентичность характеризуется как навязанная;
- б) ведущей не является ни одна карьерная ориентация;
- в) ведущим мотивом выбора профессии является материальное благополучие.

После проведения эксперимента у спортсменов отмечался рост профессиональной идентичности, карьера приобрела значимость в жизни, изменились мотивы выбора профессии с материального благополучия на престиж профессии и творческое отношение ($p < 0,05$).

Таким образом, в качестве метода развития профессионального самоопределения обучающихся по программам дополнительного образования рекомендуем коучинг.

Мы рассматривали профессиональное самоопределение как центральное новообразование учащихся старшего школьного возраста, которое выступает мотивационным центром личности, определяя профессиональный выбор и дальнейшие ступени профессионального становления.

Также было отмечено, что базисом профессионального самоопределения старшеклассников является личностное самоопределение: целостное представление о себе, набор ценностных ориентаций и личностных смыслов, принятие внутренней позиции взрослого человека, потребности в самореализации и самоактуализации, которая подразумевает наличие у старшеклассника умение видеть психологическую перспективу.

Литература

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека. Киев: Наука жить, 1997. – 357 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. М.: Педагогика, 1980. Т. 1. 230 с.; Т. 2. – 287 с.
3. Климов Е. А. Психология профессионала: избр. псих. тр. М.: Изд-во Моск. псих.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 455 с.
4. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологи М., 1984. – 443с.
5. Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. – 230 с.
6. Худин В. А. Изучение профессиональной направленности личности в подростковом и юношеском возрасте. К.: Освіта, 1992. – 32 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ДЛЯ 5-8 КЛАССОВ

Кустова Э.Э. Добыш А.С.

МОУ «Карлукская средняя общеобразовательная школа» Иркутского района

Аннотация. Становится очевидным, что уроки физической культуры не способны обеспечить ни развивающий, ни поддерживающий тренировочный эффект. Известно, что уроки физической культуры в школе удовлетворяют лишь 11% потребности учащихся в двигательной активности. Что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал по

физической культуре. Чтобы повлиять на уровень двигательной активности школьников, улучшить функциональное состояние систем организма и сформировать положительное отношение к занятиям физической культуре, разработано мною комплекс домашних упражнений с разным уровнем сложности.

Ключевые слова: домашнего задания, зарядка, гимнастика, контроль, здоровья

ORGANIZATION AND CONTROL OF HOMEWORK FOR GRADES 5-8

Kustova E.E. Dobysh A.S.

Annotation. It becomes obvious that physical education lessons are not able to provide either a developing or supportive training effect. It is known that physical education classes at school satisfy only 11% of students' needs for physical activity. That children who lead a sedentary lifestyle are worse at assimilating educational material on physical culture. In order to influence the level of motor activity of schoolchildren, improve the functional state of the body systems and form a positive attitude to physical education, I have developed a set of home exercises with different levels of complexity.

Keywords: homework, exercise, gymnastics, control, health

Снижение двигательной активности в сочетании с нерациональным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности.

В связи с этим домашнее задание по физической культуре из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющие реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

Цель домашнего задания: заключается в улучшении своих двигательных показателей, повышения функционального состояния организма.

Задачи домашнего задания:

- привитие привычки к самостоятельным занятиям;
- укрепления здоровья;
- улучшение физического развития;
- ведение здорового образа жизни;
- повысить престиж уроков физической культуры;
- активизировать самостоятельные занятия учащихся;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.

Одной из форм самостоятельных занятий дома является **утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)**, которая помогает быстрому переходу организма от состояния сна к активной жизнедеятельности, дает человеку бодрость, хорошее настроение.

Зарядка – это гигиенические утренние упражнения, которые укрепляют организм, закалывают тело, придают бодрости, воспитывают волю. Не случайно эти упражнения называют зарядкой, ибо они заряжают организм энергией на весь день.

Сразу после пробуждения от сна, во время которого организм находится в состоянии торможения, человек не может быстро включиться в работу с полной нагрузкой. Причина заключается в том, что понижена возбудимость центральной нервной системы, наблюдаются вялость, сонливость, пониженная работоспособность. Зарядка снимает все эти явления, облегчает переход организма от состояния заторможенности к активности, от ночного сна к дневному труду.

Зарядка активизирует дыхание, кровообращение, деятельность кишечника. Многочисленные импульсы, возникающие во время выполнения утренних упражнений в мышцах, сухожилиях, суставах, внутренних органах, поступают в соответствующие центры коры головного мозга, который стимулирует работу различных органов, повышая как их работоспособность, так и работоспособности всего организма в целом. Мышечные движения возбуждают симпатическую нервную систему. В результате ткани выделяют в кровь особые вещества, которые повышают работоспособность многих органов.

Зарядка имеет и воспитательное значение: под влиянием ежедневных упражнений вырабатываются активность, уверенность в своих силах, дисциплина, внутренняя ответственность.

Чтобы зарядка принесла максимальную пользу здоровью ребенка, надо соблюдать следующие правила:

- Зарядку надо проводить ежедневно, систематически, в одни те же часы. От выполнения упражнений детей можно освобождать только в те дни, когда они больны.
- Зарядка выполняется натошак. Предварительно прополоскать рот.
- Зарядка не должна слагаться из большого количества упражнений, а также упражнений, требующих большого мышечного напряжения.

Выполняя упражнения, надо задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмерять ритм движения и дыхания. Для усиления эмоционального воздействия упражнений на детей надо проводить зарядку под музыку. После окончания зарядки следует проделать одну из водных процедур (обтирание, обливание, душ), а также самомассаж. Упражнения зарядки должны в своем комплексе охватывать активизирующим действием основные компоненты организма: позвоночник, мышцы ног, рук и плечевой пояс, мышцы туловища, важнейшие органы двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Заключительное упражнение (ходьба) должно способствовать постепенному переходу от возбужденного состояния к более спокойному.

Научить школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями одна из главных задач учителя физической культуры. Домашние задания по физической культуре получили широкое распространение. Как же методически правильно обеспечить внедрение в практику домашних заданий? Вопрос этот имеет особое значение в связи с тем, что домашние задания предусмотрены программой. Хотя многие учителя физкультуры накопили интересный опыт работы и продолжают вести постоянный поиск в этом

направлении. Вот уже в течение 10 лет, я пробую различные варианты домашних заданий. Составляю комплексы упражнений, стремлюсь, чтобы они не были слишком сложными и не отнимали много времени при контрольном выполнении, однако одновременно были бы достаточно эффективными по развитию двигательных навыков и умений.

Домашние задания по физической культуре по своему содержанию стали логическим продолжением учебной работы. Более того, сегодня они – необходимая ступень в привитии учащимся потребности в занятиях физической культурой. Формирование этой потребности во многом зависит от проводимой учителем работы по совершенствованию навыков и умение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Именно, по этой причине к выполнению домашних заданий привлечены учащиеся 5-11 классов. Знания о том, как самостоятельно заниматься физическими упражнениями и какими именно, ученики получают на уроке. Я даю ребятам необходимые теоретические сведения и практический материал при прохождении разделов учебной программы.

Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов утренней гимнастики, упражнений по развитию физических качеств и простейших двигательных навыков. Есть у меня домашние задания постоянные и временные, приуроченные к моменту прохождению тех или иных разделов программы.

Остановлюсь подробнее на организации домашних заданий и контроль за выполнением. Работа по внедрению домашних заданий начинается с проведения бесед с родителями, классными руководителями о значении и необходимости регулярных занятий физическими упражнениями. Родителям сообщается о форме и контроле за выполнением учениками заданий, в частности о росписи в дневнике, где зафиксированы задания и оценки за их выполнение. Критерии оценок и нагрузку устанавливаю на основе исходных результатов учащимися. Например: в прыжках через скакалку делается это так.

Включается секундомер и все одновременно прыгают с подсчетом количества раз до сигнала «Стоп». За несколько попыток устанавливается высокий, средний и ниже среднего результат. Раз в четверть фиксируются результаты и определяются соответственно новые нагрузки. Нагрузка повышается постепенно.

Первое задание в учебном году (на четверть) дается на вводном уроке с предварительным объяснением заданием и другими организационными вопросами. В частности, обращается внимание на регулярное выполнение заданий, на эстетическую сторону ведения записи в дневнике и росписи родителей. Проверка проводится на каждом уроке. Ученики выстраиваются в две противостоящие шеренги, лицом друг к другу. Одна шеренга выполняет задание, вторая проверяет его с последующей сменой мест с передвижением в одной шеренги вправо или влево на одном месте. После передвижения на одно место задание выполняет другая шеренга.

Таким образом, судьи отмечают правильность выполнения упражнений, о том, как правильно делать каждое упражнение, знают все, это объясняется, когда дается задание и подсчитывают количество повторений. В дневник результат записывает судья, а не выполняющий. В конце каждого месяца провожу углубленную проверку домашних заданий. Все учителя физической культуры прекрасно понимают, что домашние задания немыслимы без индивидуального подхода к каждому ученику без реального развития и подготовленности. Поэтому, я не ставлю перед учащимися задачу выполнить упражнения точно определенное количество раз, а предлагаю им улучшить к контрольному сроку личный показатель на какое-то количество раз (повторений, подходов и т. д.).

Такое положение, как мне представляется, ставит в равные условия сильного и слабого учеников, заставляет заниматься обоим. В связи с этим, мне кажется, исключительно важным становится момент определения первоначальных возможностей ученика в выполнении упражнений домашнего задания.

Нужно знать максимальный результат ученика, чтобы быть уверенным, что его дальнейший рост идет действительно за счет самостоятельной работы показывает, что в 5-7 классах, этот вопрос особо остро не стоит: дух соперничества, соревновательный азарт обычно заставляют ребят выполнять упражнения до предела.

Однако в 8-9 классах некоторые школьники пытаются уже приспособиться к знакомой им системе домашних заданий и порой сознательно занижают свои возможности, чтобы иметь резерв будущего. Выявлять этот «скрытый» резерв мне помогает преемственность при включении в домашние задания тех или иных упражнений. В результате, когда ученик переходит в следующий класс, я уже хорошо знаю его физические возможности. Оценочные нормативы разработаны последующим упражнениям: прыжки со скакалкой за 10, 20, 30, 40, 50, 60 сек. Подтягивание на перекладине в висе лежа, висе. Сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа. Поднимание туловища, лежа, ноги закреплены, за 30 сек. Приседание на одной ноге (с опорой одной рукой и без опоры). Прыжки в длину с места. Наклон вперед сидя.

Упражнения для домашнего задания

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. По моему мнению, проще нет упражнений, которые бы столь эффективно развивали мышцы рук и груди. А ведь грудная клетка с отличной мускулатурой обеспечивает хорошую работу легких, вследствие чего кровь насыщается кислородом и затем обогащает организм питательными веществами.

Правила выполнения. Сгибание – разгибание рук в упоре. Чем выше упор, тем легче сделать упражнение. В начале занятий выполнять упражнение следует в быстром темпе – это гораздо легче и меньше нагрузка на мышцы плечевого пояса. Руки на ширине плеч, ладони параллельны. Туловище, ноги,

голова на одной линии. Согнуть руки до образования угла 90° , в локтевом суставе, затем выпрямить руки.

Подъем туловища из положения лежа (на гимнастическом мате). С помощью данного упражнения контролируются силовые качества мышц живота, спины и общую выносливость.

Правила выполнения. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки за головой, пальцы сложены в «замок». Партнер прижимает ступни выполняющего к полу. По команде «Марш!» – энергично подняться до положения вертикальной спины и коснуться коленей локтями. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата в течение 30 секунд. Попытка не засчитывается, если нет касания локтями коленей или нет касания лопатками гимнастического мата.

Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой перекладине из виса лежа (высота 90 см. от пола, девочки). Контролируются силовые возможности верхних конечностей и плечевого пояса.

Правила выполнения на высокой перекладине. Из виса на прямых руках хватом сверху подтягиваться так, чтобы подбородок был выше перекладины, опускаться в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение. При выполнении упражнения маховые движения и рывки не разрешаются.

Правила выполнения на низкой перекладине из виса лежа (высота 90 см. от пола). Из виса лежа, на прямых руках хватом сверху подтянуться так, чтобы подбородком коснуться перекладины, туловище и ноги составляют прямую линию, опускаться в вис лёжа до полного выпрямления рук. При выполнении упражнения маховые движения, прогибание туловища относительно ног не разрешаются.

Прыжок, в длину с места. Здесь проверяются скоростно-силовые качества.

Правила выполнения. Исходное положение – стоя носками на линии старта со взмахом рук вперед – вверх из положения «старт пловца» – выполнить прыжок вперед с приземлением на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке. Лучшая из трех попыток записывается или фиксируется.

Прыжки через скакалку. Путем выполнения данного упражнения мы проверяем и совместно с учащимися развиваем у них прыгучесть, координацию, общую выносливость.

Правила выполнения. Упражнение выполняют толчком обеими ногами: один подскок на один оборот скакалки.

Приседание на одной ноге («пистолетик»). Большое количество травм бывает в результате повреждения мышц и связок в коленном суставе и голеностопе как при занятиях физической культурой, так и в быту. Этого можно избежать или свести к минимуму, выполняя «пистолетик», когда при работе со своим весом реализуется оптимальная нагрузка на мышцы и связки коленного сустава.

Правила выполнения. В начале выполняется упражнение с опорой на руки. Приседание до прямого угла бедро – голень, бедро – туловище. Выполнять упражнение в медленном темпе (2 повторения по 15-20 приседаний) на 2-3-ей недели осуществлять 3-4 подхода по 20-30 приседаний с интервалом отдыха 1,5-2 минуты. По окончании упражнения подсчитать пульс.

Наклон вперед из положения сидя. Проверяют гибкость и подвижность коленных, тазобедренных суставов и подвижность поясничного отдела позвоночника.

Правила выполнения. Выполняющий садится так, чтобы его ноги находились у линии, проведенной на полу. Расстояние между стопами 20-30 см. измерительная линия должна проходить посередине, между ног (на уровне пяток – нулевая отметка). Руки кладут на измерительную линию ладонями вниз. Большие пальцы сцеплены. Партнеры удерживают ноги в выпрямленном положении. При выполнении наклона руки движутся вдоль измерительной линии. Выполняют два медленных наклона, третий наклон – основной. В этом положении наклона школьник должен задержаться не менее 2 секунд.

Вывод. Проведенный анализ показал, что учащиеся систематически выполняющие такие домашние задания, значительно реже обращаются за медицинской помощью, меньше болеют простудными заболеваниями. Кроме того, регулярное выполнение этих заданий учениками влечет за собой и успешное освоение программного материала.

Сравнивая контрольные результаты с исходными, получают четкое представление о самостоятельной работе учащихся дома. Основываясь на этом, я включаю в уроки физической культуры те упражнения, которые способствуют развитию отстающих физических качеств: например, силы или гибкости, скорости или выносливости и т.д. теоретические занятия, самостоятельная работа на уроке и вне его, выполнение домашних заданий по физической культуре ощутимо повышает уровень физкультурного образования школьников.

Литература

1. Курпан Ю.И. Требования времени. Здоровый образ жизни.// Физическая культура в школе. –1994. – №5. – С. 61
2. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроке физической культуре 1-10 класс. – Минск: народная асвета, 1980. – 128 с.
3. Лях В.И. Координационные способности школьника. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б., Копылов Ю.А. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: Научный анализ проблем, проблемы, находки. – М., 1992. – 95 с.
5. Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Западной Европы: Состояние и перспективы// Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5/6. – С. 55-59.
6. Лях В.И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. – 1993. – №4. – С. 26
7. Трещалин Б.И. Формируя навыки самостоятельности// Физкультура в школе. – 1993. – №3. – С. 20.

ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Латышко Н.Г.

МБОУ г. Шелехов, «Гимназия»

Аннотация. В статье рассматривается проектно-исследовательская деятельность учащихся как средство формирования функциональной грамотности в области физической культуры и спорта. В процессе работы формируется понимание роли и значение физической культуры и спорта ценности здорового образа жизни, у учащихся закладываются основы знаний в избранном виде, формируются представления, расширяющие кругозор в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: функциональная грамотность, проект, исследование, этапы проекта, бокс.

FORMATION OF FUNCTIONAL LITERACY OF A STUDENT THROUGH DESIGN AND RESEARCH ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (FROM WORK EXPERIENCE)

Latyshko N.G.

Abstract. The article discusses the design and research activities of students as a means of forming functional literacy in the field of physical culture and sports. In the process of work, an understanding of the role and importance of physical culture and sports of the value of a healthy lifestyle is formed, students lay the foundations of knowledge in their chosen form, ideas are formed that expand their horizons in the field of physical culture and sports.

Keywords: functional literacy, project, research, project stages, boxing.

В целях обеспечения реализации основного общего образования и среднего общего образования для участников образовательных отношений должны создаваться условия, обеспечивающие возможность: формирования функциональной грамотности (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования. «Функционально грамотный человек – это человек, который способен использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений». [2, с.35]. Одним из путей формирования универсальных учебных действий в школе является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

В контексте ФГОС доминирующим компонентом становится исследовательская и проектная деятельность, основанная на проявлении самостоятельности, активности, творчестве учащихся. [6, с.4]. Метод проектов – это один из методов, который позволяет ставить ученика в позицию активного деятеля, раскрывать его потенциальные возможности, развивать его личное своеобразие, стимулировать поиск новых знаний, умение показать публично достигнутый результат.

Проект – это самостоятельная работа обучающихся, выполняемая под руководством учителя, который должен выступать лишь в роли консультанта, советчика, направляющего, но не более того. Через использование проектной деятельности происходит формирование и развитие функциональной грамотности, которая как результат обучения формируется посредством каждого школьного предмета и физическая культура не исключение. В процессе работы формируется понимание роли и значение физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, ценностей здорового образа жизни, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, воспитание моральных и волевых качеств; приобретается опыт межличностного общения. Формируются общеучебные умения и навыки: умение осмыслить задачу, отвечать на вопросы, находить варианты решения проблемы, взаимодействовать, отстаивать свою точку зрения, презентационные навыки.

Над проектной деятельностью я работаю третий год. За это время были защищены проекты учащимися 9,11 классов по темам: «Каратэ не только спорт». «Развитие шелеховского бокса», «Смешанные единоборства – спорт сильных духом и телом», «Художественная гимнастика – гармония души и тела», «Йога – система оздоровления», «Плавание в жизни человека». Вашему вниманию я хотела бы представить наиболее интересную работу, которая имела продолжение в научно-практической конференции. Тема проекта: «Развитие шелеховского бокса». Тип проекта – информационно-исследовательский.

Этапы работы над проектом:

Планирование. Встреча с учащимся. Определение темы проекта. Выбор типа проекта и продукта. Знакомство совместно с положением об индивидуальном итоговом проекте выпускников МБОУШР «Гимназия», с критериями оценки проекта, сроками, требованиями к оформлению. Постановка цели и задач. Описание актуальности. Задачи проекта: собрать информационный материал; восстановить династию тренеров и знаменитых спортсменов; описать свой личный опыт; создать презентацию для классного часа и теоретических занятий. Выдвижение гипотезы: знания о истории развития шелеховского бокса расширят кругозор учащихся и способствует популяризации данного вида спорта. Определение методов работы: изучение литературы, знакомство с архивными материалами и экспонатами музея спортивной славы Шелехова; интервью с тренерами, заведующим центром популяризации физической культуры и спорта (г. Шелехов); анализ и обобщение данных. *Объект:* вид спорта – бокс. *Предмет:* этапы становления и

развития шелеховского бокса. Создание продукта. Презентация продукта. Представление результатов исследования, соотнесение результатов с гипотезой. Сроки: сбор информации, интервью, анкетирование в течении 8 класса; защита в 9 классе.

Проблематизация и целеполагание. Проект называется «Развитие шелеховского бокса». Учащийся выбрал эту тему потому что сам занимается этим видом спорта и решил провести исследование, чтобы расширить свои знания о развитии шелеховского бокса заинтересовать сверстников. Знать историю спорта, которым ты занимаешься, тренеров, достижения спортсменов очень важно и значимо – есть на кого равняться и к чему стремиться. *Цель проекта:* изучить историю развития бокса в г. Шелехов и Шелеховском районе.

Реализация проектной деятельности. Работая над проектом, ученик провёл сбор информации из литературных источников, посетил музей спортивной славы Шелехова, изучил историю развития шелеховского бокса, познакомился с биографией, династией тренеров, достижениями их и их воспитанников, провёл интервью с тренерами, описал свой личный опыт. Что позволило ему собрать необходимый материал для создания проектной работы и оформления итогового продукта – презентации по теме «Шелеховский бокс».

Данная презентация полезна с целью расширения кругозора как занимающимся спортсменам, так и тем, кто еще не определился в выборе спортивной секции.

Проектная работа состоит из: Введения, Глава 1. История развития бокса (Историческое развитие; Этапы становления советского бокса; Иркутская школа бокса). Глава 2. История развития шелеховского бокса (Династия тренеров и их воспитанники. Федерация бокса в г. Шелехов. Традиционные турниры. Музей «Спортивная слава Шелехова»). Глава 3. Бокс в моей жизни. Заключение. Литература. Приложения: 1. Турниры по кулачным боям в Древней Греции. 2. Иркутская школа бокса. 3. Основатель шелеховского бокса – Виктор Белых и его воспитанники. 4. Евгений Тимофеевич Путинцев первый мастер спорта СССР Шелехова 5. Владимир Алексеевич Санкиров – ФСК «Шелехов». 6, 7 Николай Михайлович Берестов и Андрей Иванович Казимиренко тренеры с/к «Авангард». 8. Бакшеев Павел Николаевич и Баюшкин Игорь Игоревич – спортивная школа «Юность». 9. Федерация бокса и памятные турниры. 10. Музей «Спортивная слава Шелехова». 11. Мои достижения.

В ходе работы над проектом в системе осуществлялся этап контроля, самоконтроля и корректировка текущей деятельности. Были сделаны выводы; обработка полученных результатов, написание проекта его предзащита, защита проекта, разбор ошибок.

Защита проекта и рефлексия. Главная цель защиты проектной работы – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели или требованиям, поэтому основным критерием успешности выполненного проекта является соблюдение в изделии (деятельности) требований или условий, которые были выдвинуты в начале

работы. Иркутская область богата своими спортивными традициями и воспитанниками и, конечно, Шелехов – не исключение. Шелеховский бокс начал развиваться с рождением нашего города. В 2018 г он отметил свой 60-летний юбилей. Представленный материал презентации отражает преемственность поколений, рассказывает не только о ветеранах, но и о молодых спортсменах добившихся высоких результатов. В своей работе учащийся отразил тренерскую династию от основателя шелеховской школы бокса В.И. Белых, первого мастера спорта Е. Т. Путинцева, и тех, кто продолжает путь своих наставников выйдя на тренерскую стезю, подготавливая спортсменов высокого уровня. С целью популяризации и развития шелеховского бокса повышению спортивного мастерства, выявлению сильнейших спортсменов в нашем городе традиционно проводятся турниры памяти В. Белых, С. Копылова и на призы мастера спорта СССР Е. Путинцева.

Учащийся сделал вывод: спортсмены старшего поколения – яркий пример истинного мужества, честности и благородства для тех, кто приходит им на смену. Убежден, знать историю спорта, которым ты занимаешься, необходимо каждому спортсмену будь он чемпион или только начинает тренироваться. Заслуги шелеховского бокса – это наша гордость!

Учащийся защитил итоговый индивидуальный проект на уровне основного общего образования (9 класс) на 5 («отлично»). Данная тема заинтересовала его, и он после окончания 9 класса продолжил над ней работать. На тренировочных занятиях провел беседы и рассказал своим товарищам историю шелеховского спорта. В 2021 году на Всероссийском конкурсе НИР «Неоткрытые тайны» в г. Ангарск занял 2 место. Предзащита проекта в 11 классе прошла в стенах музея спорта для учащихся 8 классов гимназии, это было более презентабельно чем стендовая защита, а для учеников 8 классов тоже был определён важный урок.

В 11 классе, после защиты своего проекта материалы проектно-исследовательской работы будут переданы в музей спортивной славы Шелехова. Данный проект рекомендуем в школы на классные часы, особенно если ребята еще не определились в выборе спортивной секции, а также для теоретических занятий, родительских собраний в спортивных школах.

Необходимо отметить эффективность исследовательской деятельности в формировании функциональной грамотности обучающихся. При разработке собственного проекта у учащихся закладываются основы знаний в избранном виде, формируются представления, расширяющие кругозор в области физической культуры и спорта, приобретает проектно-исследовательский опыт на всех без исключения этапах выполнения проекта – от рождения замысла до итоговой рефлексии. Именно исследовательская деятельность позволяет включать учащихся в поиск решений проблемных ситуаций, учит находить информацию, хранить и обрабатывать ее, устанавливать закономерные связи, вести самостоятельную работу, распределять время работы, оценивать результаты своего труда. Применение проектных технологий делает учебный процесс более увлекательным, закладывает основы

для самообразования, самовоспитания и саморазвития как для ученика, так и для учителя, повышает информационную компетентность учащихся, коммуникативные способности, а творческая работа над созданием продукта позволяет развивать потенциал личности.

Литература

1. Карпов Н.С. От значка ГТО к олимпийской медали. – Иркутск, изд. «На Чехова», 2018 –196 с.
2. Леонтьев А.А. Образовательная система «Школа 2100». Педагогика здравого смысла М.: Баласс, 2003. Издательский Дом РАО, 2003. – 368 с
3. Лебедева М.Б. Индивидуальные исследовательские проекты: Технология организация деятельности 10-11 классы: учебно-методическое пособие/ М.Б. Лебедева, Е.А. Соколова. – Спб.: КАРО, 2020: – 112 с.
4. Подругина И. А., Ильичева И. В. Проектно-исследовательская деятельность: развитие одаренности – М.: МПГУ, 2017 – 258 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования с изменениями и дополнениями от 17.05.2012 г. № 413-ФЗ [Электронный документ]. – Режим доступа:
<https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafcb6e0/#friends>
6. Щербак А. П. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» методические рекомендации / А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 64 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И УРОВНЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Литовкина Е.П.

МБОУ г. Иркутска Гимназия №25

Аннотация. В настоящее время для образовательных учреждений внеурочная деятельность является обязательной. Внеурочная деятельность направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Важной частью образовательного процесса является реализация индивидуальных потребностей обучающихся, если заинтересовать ребенка занятиями после уроков, появится возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Ключевые слова. Физическая культура, внеурочная деятельность, физкультурно-спортивная деятельность, базовая подготовка, образовательный процесс, интеграция.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она способствует развитию физических и психических возможностей организма. Большим воспитательным потенциалом для формирования физической культуры обладает внеурочная деятельность [6].

Внеурочная деятельность – составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени учащихся. А. С. Макаренко, С.Т. Шацкий, В.Н. Сорока-Росинский и др. педагоги рассматривали внеурочную работу как неотъемлемую часть воспитания личности, основанного на принципах добровольности, активности и самостоятельности. [5] Внеурочная деятельность позволяет ребенку выбрать область интересов, развить свои способности. Главной задачей федеральных стандартов является – сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье [1].

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Внеклассная работа по физической культуре с введением ФГОС в школе ориентирована на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья [2]. В соответствии со Стандартом организация внеурочной деятельности осуществляется по основным направлениям развития личности. Содержание занятий формируется с учетом пожеланий самих учащихся, их родителей и осуществляется с помощью различных форм организации [3].

Одним из видов внеурочной деятельности является физкультурно-спортивная деятельность. Во внеурочной работе по физическому воспитанию можно выделить несколько основных задач: содействие в укреплении здоровья, закаливание организма, физически разностороннее развитие обучающихся, воспитание у детей определенных организационных навыков, повышение мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом [1].

Неотъемлемой частью образовательного процесса является реализация индивидуальных потребностей обучающихся. Важно заинтересовать ребенка занятиями после уроков, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования и даст возможность обучающимся воплотить свои потребности [4].

В результате проведенного анализа теоретических источников и имеющейся практики во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, можно сделать следующие выводы:

1. Интеграцию можно рассматривать, как цель и путь создания целостности образовательного процесса. Она, способствует упорядочиванию социальных и педагогических процессов и проявляется в различных формах деятельности, в том числе и внеурочной. Не стоит забывать, что интегрированный подход требует от учителя повышенного уровня педагогического мастерства, универсальности его образования.
2. Индивидуальные потребности обучающихся, являются неотъемлемой частью внеурочной физкультурно-спортивной деятельности и образовательного процесса, т.к. обучающиеся понимают к чему приведет данная деятельность, повышает интерес и мотивацию к занятиям, обучающиеся могут реализовать себя, могут получить общение с теми, кто близок ему в мышлении и даёт возможность развивать и обучаться в конкретном, интересном для обучающихся, направлении.
3. Под базовой подготовкой целесообразно понимать общефизическую подготовку обучающихся. Физическая подготовленность отражает степень физического развития школьников, его двигательных навыков и умений, а также позволяет ему наиболее полно реализовать свои возможности опираясь на индивидуальные потребности.

Таким образом, школа и уроки физкультуры дают базовый минимум, необходимый для дальнейшего развития обучающихся. Кто-то свяжет свою жизнь со спортом, кто-то нет – неважно. Общая физическая подготовка укрепит здоровье и заложит необходимый фундамент, и именно поэтому важно заинтересовать и замотивировать учеников для дальнейшего занятия физкультурной деятельностью и главным способом воздействия мы выбрали внедрение и реализацию индивидуальных потребностей во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. 2020. – 896
2. Патрикеев, А.Ю. ПШУ 7 кл. Поурочные разработки по физической культуре. ФГОС. Патрикеев А.Ю. / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2015. – 966 с.
3. Реан, А. А. Развитие человека как личности и субъекта деятельности в образовательной системе / А. А. Реан // Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы / под ред. И. А. Зимней. – М.: Издательский сервис, 2004. – С. 319-331.
4. Стронгин, Р. Интеграция как путь повышения качества и востребованности образования / Р. Стронгин, С. Гурбатов, А. Петров // Высшее образование в России. – 2006. – № 11. – С. 15-28
5. Щетинина, С. Ю. О физическом воспитании школьников в Хабаровском крае / С. Ю. Щетинина // Физическая культура в школе. – 2010. – № 5. – С. 28-36.
6. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, 2017. – 640 с.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ В РАМКАХ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

Молчанова Н.М.
МБОУ «СОШ№25»

Актуальность. На сегодняшний день образование рассматривается в стратегической перспективе, как важнейший фактор и ресурс развития общества и государства, поэтому работа с одаренными детьми является одним из приоритетных направлений педагогической деятельности.

Ключевые слова: спортсмен, одаренность, результат, тренировочный, соревновательный процесс, спорт.

DEVELOPMENT OF CHILDREN'S ATHLETIC TALENT IN THE COURSE OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES "SWIMMING"

Molchanova N.M.

Relevance. Today, education is considered in a strategic perspective as the most important factor and resource for the development of society and the state, therefore, work with gifted children is one of the priority areas of pedagogical activity.

Keywords: athlete, giftedness, result, training, competitive process, sport.

Одаренность – значительное по сравнению с возрастными нормами опережение в умственном или физическом развитии, либо исключительное развитие специальных возможностей. Проблемы ее диагностики и развития волнуют на протяжении многих столетий. Интерес к ней в настоящее время очень велик, и это объясняется общественными потребностями. И, прежде всего, потребностью общества в достижении высоких результатов на различных соревнованиях. И именно высокоодаренные люди способны внести свой наибольший вклад в развитие современного спорта [1].

Оценка конкретного ребенка как одаренного в значительной мере условна. Самые замечательные способности ребенка не являются прямым и достаточным показателем его достижений в будущем. Нельзя закрывать глаза на то, что признаки одаренности, проявляемые в детские годы, даже при самых, казалось бы, благоприятных условиях могут либо постепенно, либо весьма быстро исчезнуть [2].

Очевидно, что выдающиеся спортивные достижения – это результат сложного взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена. В дальнейшем тренер углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым работает. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается спортивная программа, в

основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта [3].

Ставя перед детьми конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим, тренер создает благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок, сохраняет здоровье, является профилактикой травм и заболеваний, дает информацию о состоянии спортсмена, которая в дальнейшем используется при управленческих решениях, педагогических воздействиях. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, награждает за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества [4].

Таким образом, созданные условия для развития спортивной одаренности являются важной и необходимой основой всего процесса обучения на внеурочных занятиях, которые помогают раскрыть потенциал юных дарований в избранном виде спорта.

Целью моих занятий является: выявление, развитие и поддержка одаренных детей; создание условий для оптимального развития одаренных детей.

Задача состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей.

В группы «плавания» дети попали на волне всеобщего интереса без отбора. На первых же занятиях я отметила, что их психомоторные характеристики соответствуют понятию «одаренности». В ходе тренировок все активно участвовали в наглядных показах упражнений по технике плавания. Тренировки проходят как на воде, так и на суше. Имитация на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемые в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Учащиеся становятся лидерами, но не выделяются, не демонстрируют свое преимущество перед остальными, осознавая, что доминирование – это ответственность. С каждой тренировкой они улучшают свои результаты. Ведь пришли они в группу не все умеющими плавать.

Готовясь к весеннему циклу соревнований, учащиеся плыли тремя способами. Сейчас к концу учебно-тренировочного года учащиеся плывут четырьмя способами.

Собственный опыт работы по плаванию определил целесообразность использования дифференцированного подхода в процессе организации и проведении учебно-тренировочных занятий с пловцами с разным уровнем подготовленности. Организация дифференцированного подхода на моих

занятиях осуществляется путем распределения детей на несколько групп, исходя из уровня технической, плавательной и физической подготовленности.

Объединяя спортивно-одаренных учащихся, в одну группу, позволяет мне значительно увеличить объём тренировочных заданий, не боясь при этом, что для учащихся с более слабыми физическими возможностями такие нагрузки будут непосильными. В то же время, объединяя физически слабых учащихся, я больше внимания уделяю технике плавания, даю детям возможность заниматься спортом, постепенно доводя их физическую и плавательную подготовку на более высокий уровень.

На своих учебно-тренировочных занятиях я использую комплекс упражнений для совершенствования техники плавания в зависимости от уровня координационных способностей детей, который предусматривает плавный переход от простых к более сложным упражнениям. Стараюсь включать в соревновательный процесс различного уровня учащихся со всех трех групп, поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты. В своей работе я делаю все для выявления одаренных и способных учащихся. Стараюсь, чтобы им во время тренировочного процесса было интересно заниматься учащимся из всех трех групп, показывать пример другим учащимся, приобщать их к спортивной деятельности или саморазвитию. Как результат с одаренными детьми, можно отметить наши победы учащихся на соревнованиях различного уровня. При организации любой формы работы с одаренными детьми надо следовать правилу – обучение будет эффективным в том случае, если учащийся получает радость от того, что он делает. Главная фигура в работе с одаренными детьми-педагог. Именно он изначально должен принимать ученика как индивидуальность со сложившимися особенностями.

Литература

1. Бабаева Ю.Д., Лейтес Н.С., Марютина Т.М. Психология одаренности детей и подростков. – М., 1996.
2. Брюно Ж. и др. Одаренные дети: психолого-педагогические исследования и практика. // Психологический журнал. – 1995.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Кулемзина А.В. Принципы педагогической поддержки одаренных детей // Педагогика. – 2003.

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РУССКОГО ЯЗЫКА

Луканина И.А. Хохлов А.В.

МОУ «Пивоваровская СОШ» Иркутского района

Аннотация. Актуальность данного опыта объясняется необходимостью перестройки физического воспитания и его преобразования в развивающуюся, открытую, гуманистическую систему, в которой высшей степенью становится ученик с его индивидуальными особенностями. Данный опыт создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только

физических способностей, но других качеств ребенка. Ведущей педагогической идеей опыта является не шаблонность и разнообразие урока, а именно воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, русский язык, легкая атлетика.

INTEGRATED LESSON PHYSICAL CULTURE AND RUSSIAN LANGUAGE

Lukanina I.A. Khokhlov A.V.

Annotation. The relevance of this experience is explained by the need to restructure physical education and transform it into a developing, open, humanistic system in which the student with his individual characteristics becomes the highest degree. This experience creates the most favorable conditions for the disclosure and development of not only physical abilities, but other qualities of the child. The leading pedagogical idea of the experience is not the pattern and variety of the lesson, but rather the education of interest in physical education.

Keywords: physical culture, Russian language, athletics.

Цель: укрепление межпредметных связей физической культуры и русского языка открыть новые перспективы в освоении русского языка и физической культуры

Задачи:

- сформировать у школьников навык применять полученные знания в новой учебной ситуации;
- научить их правилам судейства соревнований по бегу;
- расширить словарный запас учащихся, закрепить правописание заимствованных слов.

Оборудование: карточки со словами, стенд для крепления карточек.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение, рапорт, сообщение задач урока.

Учитель физкультуры. Сегодня у нас необычный урок под названием «Бег в легкой атлетике» Мы не только научимся выполнять спортивные команды, но и запомним. Как пишутся эти термины. Научимся правильно их употреблять.

Проводится разминка (разновидности ходьбы и бега)

(комплекс ОРУ с гимнастическими палками)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитель русского языка. Вы знаете, что словарный состав русского языка пополняется за счет образования новых слов по правилам словообразования из имеющегося лексического материала, а также за счет лексических заимствований из других языков.

Спорт – это одна из областей, в которой происходит активное заимствование слов английского языка. Сегодня мы познакомимся со спортивными терминами, и с их написанием.

Учитель физкультуры. Легкая атлетика – совокупность отдельных

состязаний, включающих пять дисциплин: бег, спортивную ходьбу, прыжки, метание, легкоатлетическое многоборье.

Сегодня на уроке мы познакомимся с одним из видов легкой атлетики – бегом на короткие и длинные дистанции.

Учитель русского языка. Спринт (от англ.sprint) гонки на короткое расстояние. Спринтом в легкой атлетике называют соревнования в беге на короткие дистанции.

Карточка со словом «Спринт» прикрепляется к стенду.

Учитель физической культуры. Давайте перечислим все спринтерские дистанции. К ним относятся: бег 60, 100, 200, 400.

Во всех спринтерских дисциплинах спортсмены начинают бег с низкого старта из стартовых колодок.

Учитель русского языка. Старт (англ. Start-буквально «начало») начальный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходит на скорость. Старт чаще всего обозначается линией или плоскостью. Дома подберите однокоренные слова к слову «Старт».

Демонстрируется карточка со словом «Старт» и прикрепляется к стенду.

Дети перестраиваются в две шеренги на лицевой линии волейбольной площадке. Учитель показывает технику низкого старта.

Учитель физкультуры предлагает выполнить задание 1: бег с низкого старта 3 раза по 10 м. Кто-то из учеников выбегает раньше команды «Марш», учитель объявляет, что был фальстарт.

Учитель русского языка. Слово «**фальстарт**» произошло от англ. «false start(буквальный перевод – неправильный старт). Фальстарт – это неправильно взятый старт, при котором кто-нибудь из участников состязания начал движение раньше команды судьи.

Демонстрируется карточка со словом «фальстарт» и прикрепляется к стенду.

Учитель физкультуры. Давайте повторим бег с низкого старта и постараемся выполнить это задание без фальстарта. А чтобы было интереснее, выполним это упражнение с гандикапом.

Учитель русского языка.

«**Гандикап**» – (англ. Handicap):

1. спортивное состязание, в котором более слабому сопернику предоставляется фора (уменьшение дистанции, нагрузки)

2. скачки и бега, в которых шансы лошадей разного возраста и класса уравниваются.

Синонимы: преимущество, скачки, состязания.

Учитель физкультуры. Задание 2 : старт с гандикапом. Класс делится на 2 команды. Игроки по команде учителя стартуют с низкого старта. Задача одной команды игроков убегающих – не дать догнать тому, кто бежит сзади. После забега игроки меняются местами. Запятнанные игроки выбывают из игры.

Учитель русского языка.

Финиш (англ. finish, буквально – «окончание») – конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях на скорость. Финиш обозначается линией или плоскостью. Придумай антоним к слову «финиш»

Дети придумывают свои варианты, демонстрируется слово «финиш» и прикрепляется к стенду.

Задание 3. Класс делится на 2 команды. По команде учителя первые принимают низкий старт и бегут до линии финиша. Фиксируется, кто первый прибежал.

Учитель русского языка. Дома составьте предложения со словом «финиш» и с однокоренными словами.

Учитель физкультуры. Следующая тема – бег на длинные или стайерские дистанции.

Учитель русского языка. Стайер (англ. stayer – выносливый человек). Демонстрируется карточка со словом «Стайер» и прикрепляется к стенду.

Учитель физкультуры. Бег на средние дистанции считают 800м и 1500м, на длинные дистанции от 3000м до 10 000м. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.

Задание 4: дети выстраиваются в колонну по одному и начинают медленный бег; по следующему сигналу ускоряются, по следующему сигналу медленный бег. Всё задание выполняется в течение 1 мин. После этого выполняются упражнения на восстановление дыхания.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель русского языка. Сегодня на уроке мы познакомились с произношением, написанием, значением спортивных терминологий, используемых в легкой атлетике. Посмотрим ещё раз на их написание и запомним его, так как эти слова нам понадобятся при выполнении следующего задания.

Команды располагаются в колоннах на линиях старта. Напротив каждой команды – скамейка на которой лежит лист бумаги и ручка.

Учитель физкультуры. Для закрепления спортивной терминологии и судейства соревнований мы проведём эстафету. Вспомните все слова, которые мы узнали на уроке.

По команде марш первый игрок бежит до скамейки пишет слово, которое он запомнил на уроке и возвращается назад. Так все участники. По окончании эстафет проверяются правильность написание слов. Побеждает команда которая быстро и правильно написала слова.

Учитель русского языка. Закончить сегодняшний урок хочется словами поэта-песенника. В. Выбодовского;

Все раны на старте,
И в этом варианте
Шансы на победу
У любого есть.
Но финиш всех рассудит:

Один лишь первый будет,
Один из всех лишь может
Выиграть...забег.

Напоминаю домашнее задание: подготовиться к диктанту, составленному из изученных слов и составить с ними предложения.

Вывод. В 21 веке становится очевидным, что главная ценность личности – это способность к развитию, наличие познавательного потенциала. Потребность познавать – главная составляющая духовности человека наряду с потребностью творить добро и сострадать. «Человек разумный – и только он в состоянии оптимально определить будущее человечества, а не предопределить его гибель своей деятельностью» (В.Вернадский). Процесс познания бесконечен, а «современные достижения» науки – это лишь достижения конкретного отрезка времени, имеющие продолжение в будущем.

Излишняя категоричность учебников порою гасит познавательный интерес ребёнка, создавая впечатление, что открытия уже невозможны. Бурное развитие принципов и методов обучения, модернизация программ и учебников, появление новых типов образовательных учреждений не избавило современную школу от преобладания информативности над развитием.

Развивающее обучение предполагает критический взгляд на добываемые знания, их личностную оценку, а также воображение как следствие суждений о знаниях и их оценки. Без развития воображения всякие разговоры о творчестве несостоятельны. Принципы развивающего обучения приводят к вопросу об их реализации в ежедневной школьной практике. Практика уже ответила на этот вопрос, обратившись к интегрированию.

Другая сторона вопроса заключается в том, что принятие Базисного плана жёстко ограничило максимально допустимую нагрузку учащегося, став тем самым на защиту его физического и психического здоровья, тем временем объём требуемых знаний, умений и навыков растёт. Углубляется несоответствие объёмов знаний количеству времени, предусмотренного для их усвоения. Оптимально решить данную проблему позволяет использование межпредметной интеграции.

Таким образом, межпредметная интеграция сегодня – важнейший фактор развития образования, многообразна практика её применения, все реально существующие варианты трудно охватить.

Литература

1. Беяничева В.В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – Санкт-П.: 2002 г.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями – Владивосток, 2003г.
4. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.
5. «Спорт в школе» №11 изд. Первое сентября 1-15 июня 2018г.
6. Фоменко В.Т. Построение процесса обучения на интегрированной основе Ростов-на-Дону 2012 г.

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ИГРУ В ТЭГ-РЕГБИ

Малахова Т.В., Малахова А.И.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 17, МБОУ г. Иркутска СОШ 53

Аннотация. В современном мире лидирующее место из года в год занимает проблема физического развития детей и подростков. Перед учителями физической культуры стоит важная задача – вовлечь подрастающее поколение в занятия спортом, которые будут и полезны и интересны одновременно. Одним из таких направлений является тэг-регби, которое набирает огромную популярность по всему миру. В данной статье подробнее освещено данное направление в физическом воспитании как средство воспитания командного духа у школьников.

Ключевые слова: тэг-регби, новая, победа, игра, солидарность, целостность, командный дух.

FORMATION OF A STUDENT'S SOCIALLY ACTIVE PERSONALITY THROUGH A SPORTS GAME OF TAG RUGBY

Malakhova T.V., Malakhova A.I.

Abstract. in the modern world, the leading place from year to year is occupied by the problem of physical development of children and adolescents. Physical education teachers face an important task – to involve the younger generation in sports that will be both useful and interesting at the same time. One of these areas is tag rugby, which is gaining huge popularity around the world. This article highlights in more detail this direction in physical education as a means of fostering team spirit among schoolchildren.

Keywords: tag rugby, new, victory, game, solidarity, integrity, team spirit.

В настоящее время всё более актуальной задачей становится разработка всё новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированием здорового образа жизни. В этой связи, важным направлением в области физического воспитания школьников является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, интеграция в образовательный процесс средств спорта.

С 2014 г. в России реализуется «Программа развития регби в РФ до 2020 года» (приказ Минспорта РФ №941 от 24.11.2014 г.), где в число приоритетных задач входит «вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия регби. Каждый ребёнок тянется к новому, неизведанному. Все игры с мячом, изучаемые в школе были стандартные, мячи по форме были круглые, но разные по весу.

Первое привлекательность, в тэг-регби-это инвентарь (мяч, тэги). Современному человеку в новом образовательном пространстве сложно организовываться и повышать азартность игры. Нам нужны игры, которые можно сочетать с умственно-интеллектуальным развитием и с двигательной

активностью. Детям просто становится не интересно принимать мяч и забивать в определённое место.

Почему сейчас на пике популярности такие виды спорта как пляжный и классический волейбол, футбол, гандбол, регби? Так как интеллектуально составляющая этих игр является ведущим звеном без чего невозможно достичь результата – ПОБЕДЫ.

О чудо! Такая игра нашлась это игра тэг-регби.

Тэг – регби это разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2-х ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби. Отличительная особенность тэг-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника.

Самое главное в тэг-регби, как и в любом другом виде спорта – это целостность. Она заключается в честности и справедливой игре, где нет места обману. Она предполагает взаимное уважение, которое в свою очередь поддерживает дух игры, а в условиях такой игры и начинает процветать товарищество и чувство целостности всей команды, как говорится: «Один за всех, и все за одного».

Вторая немаловажная особенность – это солидарность, она чем-то пересекается с целостностью, но тут показывается, как регби влияет на товарищество. Играя в командную игру тэг-регби участники забывают о каких-то разногласиях, первоочередной становится задача победить, сделать все возможное. Именно это и делает это направление лучшим в своем роде для развития командного духа.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ. Игра ориентирована на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышения функциональных возможностей организма.

Регби позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников. Вдобавок ко всему именно в командных играх проявляется максимальная дисциплина, ребята начинают понимать, что от них зависит успех команды и им никак нельзя подвести целую

группу людей. Это даже приводит к проявлению ответственности в раннем возрасте: ребятам приходится отвечать не только за себя, но и за товарища по команде.

«С чего всё начинается»

Начальное обучение

Подвижные игры для обучения срывания тэга:

Игра «Догоняшки»

Цель: научиться правильно, срывать тэг

Условия: учащиеся делятся на пары, у каждого одет пояс с тэгами. По звуковому сигналу один из партнёров убегает второй догоняет и срывает тэг, при этом кричит тэг. После чего меняются ролями. Игра идёт на счёт и время.

Правила: нельзя сталкиваться с другими игроками, выходить за границу площадки, не вступать в игру без тэга.

Инвентарь: пояса с тэгами:

Игра «Яйца в гнездо»

Цель: освоение навыка обращения с мячом.

Условия: разделить игроков на четыре группы и выстроить по углам площадки одной линией в направлении центра. В центре поля круг – большое гнездо, в котором лежат все мячи. В начале игры ближайšie к центру игроки каждой команды бегут к центральному гнезду, берут мяч, возвращаются и кладут в свое гнездо и после этого касаются своего игрока. Второй игрок может взять мяч из центра или украсть мяч из гнезда другой команды. Игра продолжается тот тех пор пока у одной из команд не окажется три мяча.

Правила: команды не могут защищать своё гнездо; один игрок за раз взять только один мяч; игроки должны ждать, пока их коснутся , и только потом входить на площадку.

Инвентарь: обручи я, мячи.

«Погружение в игру».

Продолжить обучение техники передачи и ловли регбийного мяча.

Упражнение «Треугольник»

Описание: три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии трёх метров. Один из них (ведущий), без регбийного мяча, стоит лицом к своим партнерам. Оба игрока поочерёдно, но непрерывно, передают свой мяч ведущему, а тот в свою очередь возвращает его обратно ему.

Правила: нельзя ронять мяч, передачу выполнять только двумя руками.

Упражнение «15 передач»

Описание: три игрока становятся в одну линию на расстоянии друг от друга 4м. Центральный игрок по сигналу учителя бросает мяч своему партнёру слева, тот ловит мяч и выполняет передачу вправо через центрального игрока крайнему игроку, который возвращает мяч центральному. Это считается одной передачей. Задание продолжается пока не будет выполнено 15 передач , что приносит команде победное очко.

Правила: важно чтоб игроки не роняли мяч, показывали готовность принять мяч.

Упражнение «Квадрат»

Описание: игроки делятся на 4 команды. В каждой команде мяч.

Передача мяча выполняется стоя боком к партнёру (передача в сторону).

Упражнение выполняется на быстроту реакции. Можно усложнять с помощью увеличением количеством мячей 2-4

Игра «Доставь мяч»

Цель: команда, владеющая мячом, должна доставить мяч игроку, зарабатывающему

очки. Уход от соперника при игре в нападении.

Описание: с каждой стороны поля за лицевой линии стоит один игрок, который зарабатывает попытку. После приёма передачи этот игрок кладёт мяч на землю и попытка зачитывается. После каждой попытки игрок за лицевой линии сменяется.

Игрок, владеющий мячом, не подвижно стоит на месте, остальные члены команды свободно перемещаются по площадке открываются для передач. Все передачи должны быть приняты, если мяч не принят, вышел из игры или касается защитника, он переходит команде защиты, и команды меняются ролями. Игра начинается с лицевой линии соперника.

Литература

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. ...канд. пед. наук. – М., 2004. – 67 с.
3. Сабинин Л.Т. Эталонная модель регбиста и комплектование регбийной команды вуза: учебное пособие/ Л.Т. Сабинин-Красноярск: ИАС СФУ, 2007 –95 с.
5. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
6. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
7. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

АНАЛИЗ ПРИЧИН ТЕКУЧЕСТИ СОСТАВА ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЮСШ МЛАДШИХ ВОЗРАСТОВ

Молчанова А.В.

МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ № 5»

Аннотация. Цель – выявить причины отсева обучающихся, определить оптимальное соотношение средств общей, специально-физической, технико-тактической подготовки, которые способствовали бы повышению стабильности состава занимающихся на этапе базового уровня сложности в спортивной школе. Для достижения поставленной цели был проведен эксперимент на базе ДЮСШ № 5 г. Иркутска.

Ключевые слова: отсев, тренировочные группы, детский спорт, спортивная школа, набор в секцию, спортивный отбор.

ANALYSIS OF THE CAUSES OF TURNOVER IN THE COMPOSITION OF STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOLS

Molchanova A.V.

Annotation. The goal is to identify the causes of dropout of students, to determine the optimal ratio of general, special-physical, technical and tactical training, which would contribute to increasing the stability of the composition of students at the stage of the basic level of complexity in a sports school. To achieve this goal, an experiment was conducted on the basis of the Youth Sports School No. 5 in Irkutsk.

Keywords: dropout, training groups, children's sports, sports school, recruitment to the

Из секций в течение первых 6 месяцев с начала занятий уходят более 75% ребят. [1]. Например, из 15-25 детей к концу обучения по базовому уровню сложности в лучшем случае остается 1-3 человека. [2]. Чтобы оптимизировать проведение первичного отбора детей в секции, уменьшить текучесть обучающихся и повысить эффективность занятий в тренировочных группах в первые годы обучения, мы провели статистическое исследование. С началом учебного года был организован набор в три группы первого года обучения базового уровня сложности по 25 человек в каждой. Время на общую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку во всех группах было одинаковым, но соотношение часов на каждый вид подготовки отличалось (Таблица 1). Проводился анализ документов планирования учебно-тренировочной деятельности, списков занимающихся. Методом анкетирования, бесед в чатах родителей выявлялись причины прекращения занятий. (Рисунок 1)

Таблица 1

Причины прекращения занятий на базовом уровне сложности

Группы	Год обуч.	Причины прекращения занятий						выбыло
		Пропал интерес	Большие физические нагрузки	Состояние здоровья	Неудобное время	Семейные обст-ва	переезд	
1	1	40	12	4				56
	2	16	12					28
	3	4			8			12
2	1	32	12					44
	2	20	4			4		28
	3			4	8			12
3	1	16		8				24
	2			4	4		4	12
	3		8	4	4		12	28

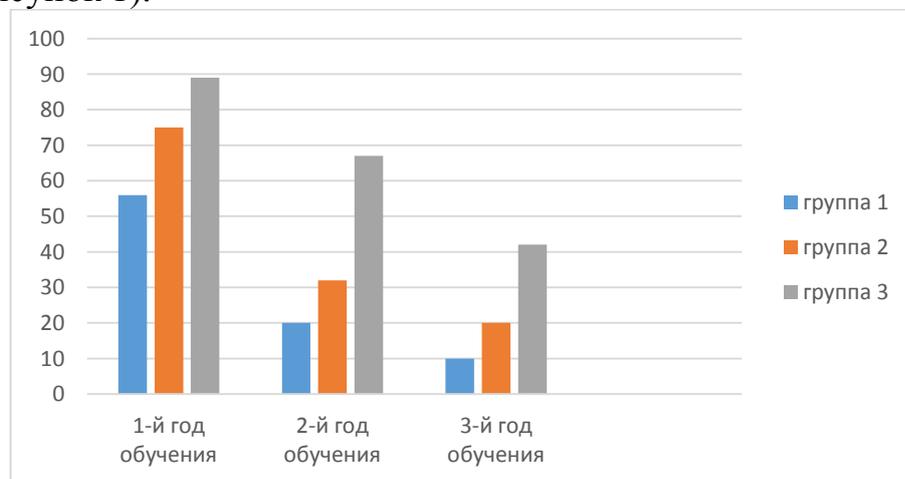
Наибольший отсев во всех группах по причине потери интереса к занятиям наблюдается на первом и втором году обучения в спортивной школе.

Следующая причина высоких показателей отсева – большие физические нагрузки. Столкнувшись с первыми трудностями и сравнив успехи своего ребенка с достижениями других детей, уходят из секции.

В 1-й группе 12% в первый год обучения и 12% – во второй год, во 2-й группе соответственно 12% и 4%. В 3-й группе на данных этапах отсева по этой причине не было. Сравнивая объемы технико-тактической работы между группами, можно отметить, что они выше в 1-й и 2-й группах на первом году обучения почти в два раза, а на втором году обучения объемы 1-й группы в 1,5 раза выше, чем в 3-й группе. Соотношение средств подготовки в тренировочном процессе первых двух групп в первые два года обучения по базовому уровню сложности в ДЮСШ не способствует снижению отсева обучающихся на данных этапах подготовки. Выполняя большие объемы технико-тактической работы на начальных этапах, юные спортсмены постепенно теряют интерес к избранному виду спорта. Наименьшие показатели отсева по первым двум причинам – в 3-й группе (соответственно 16% и 0%), соотношение средств подготовки в тренировочном процессе в данной группе соответствует снижению отсева занимающихся в первый и второй год обучения. [3]

В третий год обучения основной причиной прекращения занятий является плотная занятость и концентрация на учебе в общеобразовательной школе. Спортсмены, показывающие невысокие спортивные результаты, не видят перспектив в продолжении занятий спортом. Показатели отсева по этой причине были одинаковыми во всех трех группах – 8%. По причине слабого здоровья в основном дети прекращали занятия в 3-й группе, на всех этапах этот показатель составил 16%. Столько же – 16 % отказов – было в этой группе по причине смены места жительства. Данные факторы не связаны с учебно-тренировочным процессом, исключить их влияние на отсев детей из ДЮСШ невозможно.

Наибольшие показатели его по первым трем годам обучения отмечены в 3-ей группе. (Рисунок 1).



Выявленные причины прекращения занятий в ДЮСШ в первые годы обучения, сравнение соотношений средств подготовки, стабильность состава занимающихся дают основание утверждать, что тренировочный процесс оптимально организован в третьей группе.

Таблица 2

Оптимальное соотношение средств подготовки

Год обучения	ОФП, %	СФП, %	ТТП, %
1	73	13	14
2	57	17	26
3	43	25	32

Таким образом, основные причины отсева юных спортсменов на первых этапах подготовки в спортивной школе связаны с учебно-тренировочным процессом, в котором большое значение имеет распределение средств подготовки.

Литература

1. Аккуин Д.Ю. Анализ причин низкого качества первичного отбора в спортивных школах / Д.Ю. Аккуин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта, олимпизма в Сибири: материалы конф. молодых ученых / Сибирский гос. ун-т физ. культуры. – Омск, 2004. – С. 50-51
2. Алиханов И.И. Социологическое исследование о причинах отсева из групп борьбы в школе олимпийского резерва ТУНО/ И.И. Алиханов, М.Г. Чачанашвили//Критерии спортивной одаренности и отбора в единоборствах, играх и циклических видах спорта: сб. науч. тр./под ред. О.А. Сиротина, Г.А. Шорина, Н.А. Батурина, А.П. Исаева, Ю.Б. Санду; Омский гос. ин-т физ. Культуры. – Челябинск, 2011. – с. 43-49
3. Зайцева В. Физкультуру не любят из-за скуки/ В. Зайцева// Спорт для всех. – 2003. – № 1. – с.43-44
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ: сб. / М-во образования, Гос.ком.Рос. Федерации по физ.культуре и спорту. – М., 1995. – 32 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-8 КЛАССА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Никульшин Н.С.
МБОУ Харётская СОШ

Аннотация. Волейбол является сложным техническим видом спорта. В технике которого двигательльно-координационные способности занимают значительное место, без проявления которых спортсменам будет тяжело овладеть точной и правильной техникой игры.

Ключевые слова: волейбол, двигательльно-координационные способности.

EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN OF GRADES 5-8 AT VOLLEYBALL TRAINING SESSIONS

Nikulshin N.S.

Annotation. Volleyball is a complex technical sport. In the technique of which motor-coordination abilities occupy a significant place, without the manifestation of which it will be difficult for athletes to master the exact and correct technique of the game.

Keywords: volleyball, motor coordination abilities.

Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру[3].

Также отмечаются тенденции к недостаточному воспитанию координационных способностей у волейболистов на этапе начальной подготовки. В результате чего дети менее успешно справляются со сложными техническими действиями во время игры, не могут быстро и качественно выполнить технику упражнений, и как следствие – имеют недостаточный уровень физической подготовленности [7].

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, то у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек. Именно поэтому тренировки «молодых» волейболистов нужно начинать с 5-ых классов [6].

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим, а так же улучшает психологические процессы: память, мышление, восприятие движений, что благоприятно скажется в дальнейшей жизни подрастающей личности спортсмена. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие координационных способностей в процессе подготовки волейболистов – это совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В воспитании двигательных-координационных возможностей можно

использовать следующие упражнения.

Прыжковые упражнения для развития ловкости и координации:

1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. 2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

3. То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.

4. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в без опорном положении, нападающих ударов и блокирования.

5. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

6. Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.

7. Игроки делятся на пары и располагаются следующим образом: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т.д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

Упражнения для воспитания специальной ловкости волейболиста:

1. Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от наброшенного мяча партнером или подачи).

2. То же, только игрок делает переворот боком вправо или влево.

3. Игрок делает кувырок (2,3) вперед, затем выполняет передачу партнеру, кувырок (2,3) назад – передача партнеру и т. д.

4. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру. Партнер выполняет то же.

5. Прыжок через препятствие с хлопком над головой, с поворотами.

6. Одновременный прыжок двух партнеров через препятствие, повернуться лицом друг к другу и коснуться вытянутыми вверх руками рук партнера.

7. На лицевой линии игрок 5-10 раз отжимается, затем выполняет подачу на точность по заданию учителя.

8. Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит напротив, в произвольном порядке игроки дают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.

9. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных движений в воздухе и имитацией нападающего удара или блока. Упражнения для совершенствования техники владения мячом в волейболе:

1. Приём мяча сверху на высоту 10см с выпадом вперед поочередно правой и левой ногой.

2. Передачи мяча сверху в стенку на уровне головы с продвижением вдоль стены.

3. В парах: сед на полу – передачи мяча сверху.

4. В парах: первый набрасывает мяч на середину площадки, второй выбегает и выполняет приём снизу и перемещается на исходную позицию (выполняют поочередно).

5. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

Литература

1. Алабин, В.Г. / К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте / В.Г. Алабин. М.: Теория и практика физической культуры. – 2013.
2. Беяева А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.
4. Лях, В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – СПб: Лань, 2004, – 160 с.
6. Филлипович, В.И. Возрастные особенности формирования двигательного навыка у подростков: автореф. дисс. канд. пед. наук. / В.И. Филлипович. – М., 1962. – 28 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Носкова О.А.

МБОУ г. Иркутск дополнительного образования «ДЮСШ № 5»

Аннотация. В статье рассматривается физическое воспитание как фактор развития личности. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения. В процессе физического воспитания – в силу физического и духовного развития человека – существуют огромные возможности для реализации задач умственного нравственного и эстетического воспитания. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности включает следующие основные требования: строго соблюдать единство различных сторон воспитания; обеспечивать широкую общую физическую подготовленность.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогический процесс, социально активного поколения, развития человека, личность.

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF PERSONALITY DEVELOPMENT

Noskova O.A.

Abstract. the article considers physical education as a factor of personality development. Physical education is a pedagogical process aimed at the formation of a healthy, physically perfect, socially active generation. In the process of physical

education – due to the physical and spiritual development of a person – there are huge opportunities for the implementation of the tasks of mental moral and aesthetic education. The principle of comprehensive and harmonious personal development includes the following basic requirements: strictly observe the unity of the various aspects of education; ensure broad overall physical fitness.

Keywords: physical education, pedagogical process, socially active generation, human development, personality.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества достаточно высокое. Они значительно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, формирование человека как личности.

В наши дни физическая культура и спорт пользуются большой популярностью. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли, кинофильмы, на изучение его проблем все чаще обращают внимание социологи, медики, историки, педагоги и специалисты других направлений. Все это не просто дань моде, а отображение того места в современном обществе, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

Особенное значение приобретает последовательное развитие способа жизни, при котором физическая культура и спорт выступают как факторы формирования всесторонне и гармонично развитой личности.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения [3]. Это одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Физическое воспитание молодого поколения решает задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств, всестороннего развития физических и духовных сил, повышение трудоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности.

В процессе физического воспитания предусматривается проведение учебных занятий в объеме трех часов в неделю. Кроме того, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы и т.д.), массовой физкультурной и спортивной работы во внеучебное время (секции по видам спорта, группы общей физической подготовки, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, дни здоровья, занятия в спортивно-оздоровительном лагере).

Рекомендуется примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов занятий (теория, практика), видов спорта

(гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры). Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся, осваивая технику видов спорта.

Осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков, специальной системы знаний и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Физические упражнения влияют на продуктивность работы, они способствуют высокой творческой активности людей, занятых умственным трудом. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствуют повышению умственной трудоспособности, совершенствованию ряда необходимых им качеств – глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной и слуховой памяти.

Физическая культура и спорт являются важным фактором снижения уровня заболеваний и травматизма на производстве. Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особенной физической силы или особенного умственного усилия, что современные условия жизни (как на производстве, так и в быту) приводят к неизбежному снижению двигательной активности человека.

Сниженная двигательная активность, в свою очередь, – к снижению тренированности организма, которая сопутствует снижению умственной и физической трудоспособности, снижению сопротивления организма человека к заболеваниям [4].

Физическая культура и спорт имеют в своем распоряжении большие возможности для воспитания всесторонне развитой личности. В процессе занятий совершается моральное, умственное, трудовое и эстетическое образование. При этом влияние физической культуры и спорта на личность довольно специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими способами. Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми с всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Но такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию.

Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоническом развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, всегда везде единая социальная личность. Все это обуславливает многосторонний характер воздействий на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между

различными видами воспитания, которые должны учитываться и целеустремленно использоваться во всех случаях физического воспитания [1].

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

1). Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте общественную ценность и глубокое содержание;

2). Обеспечение широкой общей физической подготовленности. Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Духовный мир человека складывается под влиянием внешней и, в первую очередь, социальной среды, а также благодаря активным действиям человека, направленным на изменение окружающей среды и самого себя. В процессе физического воспитания – в силу физического и духовного развития человека – существуют огромные возможности для реализации задач умственного нравственного и эстетического воспитания. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности включает следующие основные требования:

1. Строго соблюдать единство различных сторон воспитания;
2. Обеспечивать широкую общую физическую подготовленность [2].

Требования общей физической подготовленности опираются на одну из главных закономерностей развития человека – неразрывную взаимосвязь систем и органов. Всесторонняя физическая подготовка составляет непреложную основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

Литература

1. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007, 272 с.
2. Ильющенко В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. – СПб.: 1993. – 243 с.
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983, 391 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1998, 258 с.

ВНЕДРЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ БУРЯТСКИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Пастухов А.В.

Магистрант Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В данной работе, затрагиваются исследования, посвященные внедрению видов спорта и традиционных игр бурятского народа, в условия малокомплектной сельской школы, как эффективных средств физического воспитания обучающихся. Дано описание этим видам спорта и правила народных игр, как средств физической активности и применении их в системе физического воспитания.

Ключевые слова: бурятские виды спорта, традиционные игры, физическое воспитание, этнопедагогика, сила.

INTRODUCTION AND USE OF TRADITIONAL BURYAT SPORTS AND OUTDOOR GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES, IN A SMALL RURAL SCHOOL

Pastukhov A.V.

Annotation. In this paper, studies are touched upon on the introduction of sports and traditional games of the Buryat people, in the conditions of a small rural school, as effective means of physical education of students. The description of these sports and the rules of folk games as means of physical activity and their application in the system of physical education is given.

Keywords: Buryat sports, traditional games, physical education, ethnopedagogy, strength.

Актуальность данной темы исследования обусловлена тем, что в этом ракурсе вопрос этнопедагогике недостаточно широко исследован. Требуется необходимость сохранения этнокультурного наследия бурятского народа в области физического воспитания обучающихся и применении его в системе физического воспитания общеобразовательных школ [1].

Целью исследования является внедрение бурятских видов спорта и традиционных игр в образовательный процесс малокомплектной общеобразовательной школы, как средство физического воспитания обучающихся.

Материалом исследования послужили научные исследования по бурятским видам спорта, этнопедагогике, наблюдения за играми детей.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что её результаты могут быть применены при исследовании проблем применения физических упражнений на основе бурятских видов спорта и народных игр, дающих значительно обогатить содержание и формы физического воспитания в малокомплектном образовательном учреждении. Результаты исследования

могут быть использованы в практике преподавания физической культуры в школе, при составлении школьных учебных программ и учебников.

Двигательному режиму школьников, в рамках образовательной среды общеобразовательной школы, придаётся большое значение. От правильного построения его, во многих аспектах зависит всесторонняя физическая подготовка обучающихся, их здоровье и работоспособность. На этапе учебы в школе закладывается фундамент для дальнейшего развития и совершенствования функциональных и двигательных систем организма.

Учебные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений составлены на основе усреднённых общероссийских показателей без учёта региональных особенностей физического развития детей и подростков, условий региона места проживания и интересов учащихся [2].

Внедрение элементов бурятских видов спорта и народных игр повышает эффективность занятий по дисциплине «Физическая культура». Использование данного педагогического подхода по включению бурятских видов спорта и народных подвижных игр в учебный процесс по физическому воспитанию позволяет повысить уровень двигательных качеств обучающихся (ловкость, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость).

У бурят физическое воспитание детей было непосредственно связано с нравственным, трудовым воспитанием молодежи. Детей буряты с раннего возраста приучали к самостоятельности, прививали любовь и уважение к народным обычаям, это способствовало выработке бережного отношения к окружающему миру, обычаям бурятского народа. Тем самым подрастающее поколение развивалось, укреплялись физические возможности, двигательные навыки. Этот богатый опыт физического воспитания, его методы и формы передавались из поколения в поколение. Такое традиционное физическое воспитание передавалось по определенным правилам: сначала передача опыта происходила на уровне семьи, после чего, в коллективе, где наставники готовили молодежь к жизненным реалиям. Вырастить своих детей физически развитыми, здоровыми, способными к труду, охоте, скотоводству, к защите родного очага – это была необходимость, диктуемая жесткими условиями жизни тех лет [1].

Влияние инновационных видов физической активности на уровень физической подготовки обучающихся

При внедрении элементов бурятских национальных видов спорта и традиционных народных игр, имеющих возможность стать фактором существенного повышения уровня физической подготовки обучающихся, в систему физического воспитания в условиях малокомплектной сельской школы возникает необходимость обосновать эффективность данной работы.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы в программу школьных уроков физической культуры, был проведен педагогический эксперимент в 7 классе МОУ ИРМО «Большоголоустненская ООШ». Эксперимент проводился с марта

2021 г. по март 2022 г. Под наблюдением находилось 12 обучающихся 12–13 лет, из них 8 мальчиков и 4 девочки.

Были сформированы две группы из обучающихся 7 класса: контрольная и экспериментальная, по 6 человек в каждой группе. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование их физической подготовленности: бег на 30 – 60 м., на 2000 м., прыжки в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, наклон вперед (упражнение на гибкость). Для первой группы – контрольной, занятия на уроках физкультуры велись по традиционному учебному плану и по общепринятым методикам. Для второй группы – экспериментальной, занятия на уроке проводились вместе с первой группой, но по экспериментальной методике, включающей бурятские виды спорта и подвижные игры.

На первом этапе, экспериментальная группа обучалась по инновационной методике с элементами бурятских видов спорта и подвижных игр. Каждый вид изучался по отдельности: бурятская борьба на три точки, стрельба из лука, перетягивание палки (масс-рестлинг), метание камня (медбола), и подвижные игры. Далее совершенствовалась техника выполнения подводящих упражнений и технические элементы по видам спорта и играм. Физические нагрузки увеличивались в течение всего периода эксперимента, в заключительной части каждого занятия использовались бурятские подвижные игры. Следует отметить, что в экспериментальной группе интерес к занятиям по физическому воспитанию повысился, успеваемость по предмету улучшилась. Установлено, что национальные виды спорта и народные подвижные игры выполняют обучающую, развивающую, воспитывающую и оздоровительную функции. Дают представление о культуре бурятского народа.

В таблице 1 приведены результаты экспериментальной группы, занимавшейся по методике с применением элементов народных бурятских игр и национальных видов спорта и контрольной группы. Как видно из материалов таблицы, у обучающихся экспериментальной группы уровень физической подготовленности оказался выше, на конец эксперимента, чем у контрольной группы.

Достоверно улучшились результаты у экспериментальной группы в беге на 30-60 метров – на 7.2% – 1.9%, у контрольной – 1.8% – 0.9% от исходных данных.

В беге на 2000 метров, прирост результатов экспериментальной группы составил 2.3%, у контрольной группы – 0.7% от исходных данных.

В упражнениях на гибкость (наклон вперед) – 50% у экспериментальной группы и 12.5% у контрольной, от исходных данных.

В прыжках в длину с места, у экспериментальной группы – 5.7%, у контрольной – 2.9%.

В подтягиваниях на перекладине, у экспериментальной – 42%, у контрольной – 14.2%.

**Показатели физической подготовленности обучающихся
экспериментальной и контрольной групп**

№ п/п	Контрольные упражнения	Начало исследования		Конец исследования		Результаты в %	
		Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа	Эксп. группа	Контр. группа
1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.4	5.1	5.3	7.2	1.8
2	Бег 60 м (сек)	10.4	10.6	10.2	10.5	1.9	0.9
3	Бег 2000 м (мин)	10.50	10.45	10.25	10.37	2.3	0.7
4	Наклон вперед (см)	8	8	12	10	50	12.5
5	Прыжок в длину с места (см)	170	170	185	175	5.7	2.9
6	Подтягивание на перекладине	7	7	10	8	42	14.2

Представленные в таблице, данные, позволяют утверждать о положительном влиянии занятий по физическому воспитанию с применением элементов национальных видов спорта и народных подвижных игр на физическое развитие обучающихся.

Таким образом, у экспериментальной группы, значительно улучшились показатели физической подготовки по сравнению с контрольной группой.

Регулярное применение на уроках физической культуры, элементов бурятских видов спорта и народных игр, дают возможность обучающимся осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, развивают функциональные возможности, увеличивают уровень развития физических качеств, а так же повышают результаты контрольно-зачетных нормативов по физическому воспитанию.

Кроме того, в ходе использования элементов бурятских видов спорта и народных подвижных игр, обучающиеся получают историческую, культурную информацию о жизни и быте коренных народов Прибайкалья и о традиционной системе физического воспитания, выработывавшейся веками.

Выводы

1. Тема исследования актуальна и необходима для проведения на практике.
2. Разработана методика внедрения элементов бурятских видов спорта и традиционных народных игр в систему физического воспитания в условиях малокомплектной сельской школы.
3. Разработана и обоснована модель экспериментальной работы исследования.

Литература

1. Аюшеев В.В., Куликова О.А. Физические упражнения и традиционные игры бурятского народа как эффективные средства физического воспитания молодежи / Журнал

«Педагогика и просвещение» 2018 г. / [Электронный ресурс] / Аюшеев В.В., Куликова О.А. // Cyberleninka. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-i-traditsionnye-igry-buryatskogo-naroda-kak-effektivnye-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya-molodezhi>

2. Козлова Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. ЗГПУ им. Н.Г. Чернышевского. Улан-Удэ, 2000. 179 л.

3. Шушунов В. С. Характеристика двигательной активности учащихся среднего школьного возраста Республики Калмыкия // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 1 (35). С. 100–102.

4. Готовцев И.И. Этнопедагогические аспекты физического воспитания школьников: на опыте детско-юношеской спортивной школы республики Саха (Якутия): дис. Чебоксары, 2003. 150 л.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ

Пластинин Н.Е., Пластинин Е.Ю.

МБОУ дополнительного образования г. Иркутска ДЮСШ №3

Аннотация. Актуальность данной темы заключается в том, что регулярное использование игровых комплексов в спортивной подготовке дзюдоистов на начальном этапе способствует и изучению технических действий, и укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма. Подвижные игры, приближенные к виду спорта, развивают жизненно важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям спортом.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, подвижные игры, тренировочный процесс, этап начальной подготовки.

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG JUDOISTS BASED ON THE USE OF SPECIALIZED GAMING COMPLEXES

Plastinin N.E., Plastinin E.Y.

Annotation. The relevance of this topic lies in the fact that the regular use of gaming complexes in the sports training of judoists at the initial stage contributes to the study of technical actions, and health promotion, promotion of proper physical development, versatile preparedness of children, education of activity, courage, determination, discipline, collectivism. Outdoor games, close to the sport, develop vital motor skills and skills, foster a love for systematic sports.

Keywords: judo, physical training, outdoor games, training process, initial training stage.

После изучения литературы по данной теме, проводилось тестирование и определение исходного уровня физической подготовки юных дзюдоистов. Далее разработана экспериментальная методика по развитию двигательных способностей юных дзюдоистов с помощью специальных игровых комплексов. Затем организован педагогический эксперимент.

До и после педагогического эксперимента проводились следующие тесты,

- 1) Для определения быстроты: бег на 30 метров.
- 2) Для определения координации: челночный бег 3x10 метров.
- 3) Для определения силы: подтягивание в висе на перекладине.
- 4) Для определения силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 5) Для определения гибкости: наклон туловища вперед из положения сидя.

Отличительной особенностью экспериментальной методики было использование специальных игровых комплексов из подобранных подвижных игр. На каждой тренировке дети выполняли комплекс из 5 игр. Продолжительность времени, затрачиваемого на подвижные игры, была от 30 до 40 минут на каждом занятии. Подвижные игры применялись в основной части тренировочного занятия [3].

Как видно из таблицы 1, в контрольной группе произошло улучшение показателей почти во всех тестах. Результаты, представленные в таблице, позволяют говорить о том, что традиционные средства, применяемые в ходе тренировочного процесса, эффективны не в полной мере. Результаты, представленные в таблице 2, говорят о большей эффективности для развития физических качеств юных дзюдоистов экспериментальной методики.

Таблица 1

Результаты предварительного и итогового тестирования юных дзюдоистов в контрольной группе

Тесты	Этапы	$X \pm m$	T-критерию
Отжимание	До	$14,47 \pm 2,16$	$P > 0,05$
	После	$16,07 \pm 2,31$	
Подтягивание	До	$0,8 \pm 0,15$	$P > 0,05$
	После	$3,40 \pm 0,31$	
Бег на 30 м	До	$7,35 \pm 0,04$	$P > 0,05$
	После	$7,15 \pm 0,01$	
Челночный бег 3x10	До	$17,34 \pm 0,32$	$P > 0,05$
	После	$16,45 \pm 0,08$	
Прыжок в длину с места	До	$129,07 \pm 2,62$	$P > 0,05$
	После	$134,4 \pm 1,62$	
Наклон туловища вперед из положения сидя	До	$5,67 \pm 0,54$	$P < 0,05$
	После	$8,8 \pm 0,69$	

Необходимо отметить, что подвижные игры служили эффективным средством, направленным не только на развитие координационных способностей, но и способствовали переключению внимания юных спортсменов с одной деятельности на другую. Данное обстоятельство повышало интерес юных дзюдоистов экспериментальной группы к занятиям. Игры, которые использовались в ходе эксперимента: «Четверо против восьми», «Хвостики», «Пятнашки единоборцев», «Борьба на скамейке», «Борьба за захват», «Опереди в захвате», «Догони свисток», «Перетягивание», «Затяни в круг», «Чемпион», «Регбол», «Рыбаки и рыбки», «Быстрее под мостик» [4].

Достоверность результатов в ходе эксперимента в каждой группе, мы сравнивали итоговые результаты.

Таблица 2

Результаты предварительного и итогового тестирования юных дзюдоистов в экспериментальной группе

Тесты	Этапы	Среднегрупповой показатель $x \pm m$	Достоверность различий по t-критерию студента
Отжимание	До	14,4 ± 2,7	P > 0,05
	После	23,47 ± 2,7	
Подтягивание	До	0,87 ± 0,15	P > 0,05
	После	4,47 ± 0,39	
Бег на 30 м	До	7,4 ± 0,08	P > 0,05
	После	6,99 ± 0,01	
Челночный бег 3x10	До	16,98 ± 0,2	P > 0,05
	После	15,75 ± 0,17	
Прыжок в длину с места	До	131,33 ± 1,93	P > 0,05
	После	139,2 ± 1,31	
Наклон туловища вперед из положения сидя	До	6,4 ± 0,69	P < 0,05
	После	11,00 ± 0,62	

Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе произошли положительные изменения во всех упражнениях тестирования. Таким образом, мы можем утверждать, что экспериментальная методика, в основе которой лежит использование специальных игровых комплексов, является более эффективной для физической подготовки юных дзюдоистов, чем традиционная методика.

Литература

1. Ахметов, С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня физического развития: Учебное пособие. / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко // – Краснодар, 1996. – 86 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский // – М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Кетельхут, Р. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков./ Р. Кетельхут// – М.: Терра Спорт, 2003.– 88с. 43
4. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.М. Шербакова // –М: Советский спорт, 2014. – 176 с.

ОЦЕНИВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пластинина О.В., Осипова И.А.

МБОУ г. Иркутска СОШ с углублённым изучением отдельных предметов №19

Аннотация. В статье рассматривается проблема критериального оценивания уровня физкультурной подготовленности в общеобразовательной школе. Оценка несет несколько функций: является путем мотивации детей к изучению предмета; является связующим звеном в отношениях между детьми, учителями и родителями; является еще и организующим звеном для детей.

Ключевые слова: физическая культура, оценивание, мотивация школьников, зачет, оценки.

ASSESSMENT OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Plastinina O.V., Osipova I.A.

Annotation. The article deals with the problem of criteria-based assessment of the level of physical fitness in a secondary school. Assessment has several functions: it is a way of motivating children to study the subject; it is a link in the relationship between children, teachers and parents; it is also an organizing link for children.

Keywords: physical culture, assessment, motivation of schoolchildren, credit, grades.

Многие являются противниками зачетной системы по предмету физическая культура. Президент России Владимир Путин поручил к июлю 2022 года скорректировать требования к школьным аттестатам, изменив "зачетную" систему оценок по физкультуре. Во время заседания совета президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, главный тренер сборной России Ирина Винер-Усманова заявила, что у нее вызывает недоумение отмена оценок по физкультуре в школе и применение системы "зачет-незачет". По ее словам, подобная практика уже была в "лихие 1990-е", и она оказала негативный эффект на мотивацию школьников к систематическим занятиям физкультурой, а также на состояние их здоровья.

Во-первых, оценка является одним из самых мощных путей мотивации детей к изучению предмета. Если убрать этот стимул к хорошему освоению предмета, то сразу катастрофически снизится посещаемость, а также желание детей качественно усваивать материал.

Во-вторых, оценка является как бы связующим звеном в отношениях между детьми, учителями и родителями. Если отметок по физкультуре не будет, в таком случае общение с учеником или родителем будет только тогда, когда у ребенка предвидится «незачет» по предмету.

В-третьих, отметка является еще и организующим звеном для детей. Не хочешь получить плохую отметку – не пропускай уроки, не забывай спортивную форму, старайся на уроках и тогда добьешься желаемого. Как же без отметки ученик сможет оценить, стал ли он лучше? Что в прошлом году

«зачет», что в этом году. А прибавил ли я, добился ли улучшения? Зачетная система ответа на этот вопрос не дает.

В-четвертых. Представьте себе, по всем предметам дети получают отметки, а по физкультуре – нет. Сможет ли подобное решение поставить наш предмет в один ряд со всеми остальными? Нет, даже наоборот. Отношение детей, родителей, коллег и администрации школы к физической культуре станет сразу другим. Статус предмета упадет и практически будет приравнен к факультативу.

Таким образом оценки по предмету физическая культура необходимы. Важно правильно оценивать обучающихся. В этом нам помогают качественные и количественные критерии оценивания.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

- 1) знания;
- 2) техника владения двигательными умениями и навыками;
- 3) владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 4) уровень физической подготовленности обучающихся.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЛИЦЕЙСТОВ ПОСРЕДСТВОМ КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Плеханов В.Д.

МАОУ «Ангарский лицей №2 им. М.К. Янгеля»

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема формирования коммуникативных универсальных учебных действий (далее – УУД) у обучающихся по программам федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В статье приводится обзор практики формирования коммуникативных универсальных учебных действий в образовательных учреждениях по предмету «физическая культура».

В данной статье приведены результаты теоретического изучения основ рассматриваемой тематики, для последующей разработки экспериментальной модели формирования коммуникативных УУД у обучающихся посредством командно-игровых видов спорта.

Ключевые слова: коммуникативные универсальные учебные действия, физическая культура.

FORMATION OF COMMUNICATIVE UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS AMONG LYCEUM STUDENTS THROUGH TEAM-PLAYING SPORTS

Plekhanov V.D.

Annotation. This article discusses the problem of the formation of communicative universal educational actions (hereinafter referred to as UUD) students enrolled in the programs of the federal state educational standard of basic general education. The article provides an overview of the practice of forming communicative universal educational actions in educational institutions on the subject of "physical culture".

This article presents the results of a theoretical study of the basics of the subject under consideration, for the subsequent development of an experimental model for the formation of communicative UDS in students through team-playing sports.

Keywords: communicative universal educational activities, physical culture.

С целью создания модели формирования коммуникативных УУД на уроках физической культуры был произведен обзор практики формирования данных умений в общеобразовательных организациях. Подавляющее большинство исследований подтверждают, что коммуникативные УУД на уроке физической культуры формируются в процессе взаимодействия обучающегося с партнером при выполнении упражнения, а именно при работе в парах, группах, командах (например, во время учебных игр или школьных соревнований).

Большинство авторов научных исследований придерживаются мнения о том, что наибольшим потенциалом для формирования коммуникативных УУД являются такие разделы школьной программы как волейбол и баскетбол. Данные разделы относятся к группе командно-игровых видов спорта и имеют широкий спектр средств для формирования коммуникативных УУД.

Так, в своей работе ученые Т.М. Панкратович, Ю.Г. Панкратович, Л.Н. Малорошвило определили технологии обучения, которые способствуют созданию различных ситуаций, обеспечивающих включение обучающихся на уроках физической культуры в практико-ориентированную коммуникативную деятельность на основе различных форм сотрудничества и общения. Для выбора технологий авторы указали, что они обязательно должны способствовать развитию коммуникативных УУД [4].

Авторы выделили следующие технологии обучения, которые позволяют включать обучающихся в коммуникативную деятельность через организацию их совместной деятельности на уроках физической культуры, а именно:

1. технология проблемного обучения (заключается в создании учителем проблемных ситуаций в виде задач и организации совместной деятельности обучающихся для их решения);

2. технология проектного обучения (направлена на самостоятельную деятельность обучающихся, формированию умения работать в команде, обсуждать, планировать предстоящую деятельность и т.д.);

3. технология кооперативного обучения (заключается в том, что обучающиеся работают в группах, с целью формирования коммуникативных УУД по согласованию действий в процессе сотрудничества, умения общаться и взаимодействовать со сверстниками и т.д.);

4. игровые технологии (заключаются в расширении и обогащении опыта обучающихся в совместной деятельности со сверстниками) [3,4].

Именно данные технологии обучения мы планируем применять в нашем исследовании с целью эффективного формирования у обучающихся коммуникативных УУД.

В своем исследовании К.А. Каинов представляет разработанную модель формирования УУД в рамках ООП ООО, направленную на повышение эффективности образовательного процесса на уроках физической культуры.

Разработанная автором модель включает в себя три модуля: концептуальный (который содержит цели, задачи, принципы, положения, подходы, закономерности учебного процесса), концептуально-целевой (который отражает систему целей и концепцию деятельности учителя), структурно-функциональный (который содержит компонентный состав образовательного процесса и его функциональную направленность деятельности данных компонентов) [2]. На основании данной модели автор разработал технологию формирования УУД, продемонстрировав ее эффективность.

Основой технологии К.А. Каинова является системно-деятельностный подход. Особый интерес в данной технологии представляет ее содержание и последовательность формирования УУД на уроках физической культуры.

Также автор в своем исследовании указал на необходимость повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, следующими способами:

1. организация очных соревнований между классами, школами, участие в «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх»;

2. проведение викторин, олимпиад и творческих конкурсов на тематику физической культуры;

3. внесение в портфолио обучающихся раздела «участие в спортивных соревнованиях», в данный раздел обучающиеся помещают грамоты за участие и призовые места в соревнованиях любого уровня (внутришкольных, районных, городских и т.д.);

4. организация внеурочной деятельности с учетом интересов обучающихся;

5. создание спортивных секций.

Технология формирования УУД на уроках физической культуры рассмотренная выше, представляет интерес для нашего исследования, так как отражает опыт педагогов по ее применению на практике в других образовательных организациях.

Также особое значение имеют и способы оценки метапредметных результатов, а именно уровня сформированности коммуникативных УУД. Основная трудность данного процесса заключается в том, что не существует единой системы их оценивания. С целью изучения способов оценивания была изучена научно-методическая литература и выделены некоторые их особенности.

Так, в своем исследовании Н.С. Алешина и Е.В. Сергеева указывают на невозможность оценки коммуникативных УУД традиционными способами (контрольными работами, тестами), а также на то, что данная форма контроля может создать в классе напряженную атмосферу и предлагают следующие критерии для средств оценивания:

1. средство не должно являться стрессогенным фактором для обучающихся;

2. средство должно обеспечивать обратную связь с обучающимися;

3. средство должно обеспечивать возможность работать над формированием какого-либо конкретного умения у отдельного обучающегося и позволять наблюдать за динамикой формирования коммуникативного УУД;

4. средство не должно иметь привязки к какому-либо определенному уроку или этапу урока.

Исходя из вышеописанных критериев, авторами была разработана метапредметная карта наблюдений для учителя. В данной карте коммуникативные УУД представлены в виде наблюдаемых признаков, которые

помогают оценить уровень сформированности конкретных умений, а представленные виды деятельности способствуют проявлению данных умений.

Как утверждают авторы, метапредметная карта наблюдений является вариантом формативной оценки результатов обучения. Преимуществами такого оценивания является то, что его использование эффективно практически на любом уроке или этапе урока. Данное обстоятельство способствует выявлению уровня сформированности УУД у обучающихся, осуществлять коррекцию в образовательном процессе. Главным плюсом является то, что при применении такого оценивания обучающиеся не осознают, что в это время осуществляется контроль, что исключает стрессовые ситуации [1].

Авторы, продемонстрировав положительные результаты апробации данной метапредметной карты наблюдения, подтвердили ее эффективность. Главным достоинством такой карты является то, что она способствует осуществлению обратной связи между учителем и обучающимися, позволяет анализировать деятельность обучающихся и управлять динамикой формирования коммуникативных УУД.

Данное средство оценивания уровня сформированности предполагается использовать и в нашем исследовании.

Приведенный выше опыт практической деятельности по формированию коммуникативных УУД и средствах оценивания уровня сформированности коммуникативных УУД в образовательных учреждениях с учетом предложенных изменений мы будем применять в нашем исследовании.

Литература

1. Алешина Н.С., Сергеева Е.В. Средство оценивания коммуникативных универсальных учебных действий: практика использования/ Н.С. Алешина, Е.В. Сергеева – Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания» . – 2020. – № 1 (66).
2. Каинов К.А. Технология направленного формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с учащимися средних классов / К.А. Каинов. Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2021. №2 (192). С. 119-125.
3. Панкратович Т.М., Панкратович Ю.Г., Агеев С.Л., Купцова В.Г. Развитие коммуникативных учебных действий у школьников на уроках физической культуры / Sciences of Europe. 2016. №1-1.
4. Панкратович Т.М., Панкратович Ю.Г., Малорошвилло Л.Н. Включенность учащихся в практико-ориентированную коммуникативную деятельность как условие развития коммуникативных универсальных учебных действий на уроках физической культуры / Современный урок в условиях внедрения ФГОС: опыт, проблемы, перспективы. Сборник статей Всероссийской научно-методической конференции. 2017. С. 190-193.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Русаков А.А.

к.п.н, доцент ВСФ РГПУ

Аннотация. Переход физкультурного образования в высших учебных заведениях к установке на здоровьесформирование и самостоятельный выбор вида физкультурно-спортивной деятельности, дефицит часов, отведенных на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» ставит перед преподавательским составом задачу повышения эффективности организации процесса физического воспитания. Нам видится, что одним из путей решения этой проблемы является формирование у студентов самостоятельности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, студенты.

Основную цель работы мы видим в том, чтобы научить студентов самостоятельному использованию средств физической культуры для достижения жизненной и социальной успешности.

Направленность на формирование устойчивой мотивации к самостоятельности в организации двигательной деятельности в педагогическом вузе стала основной целевой установкой нашей работы. Исходя из заявленной цели, основополагающими задачами выступил ряд теоретических и практических аспектов, направленных на формирование мотивационной составляющей физкультурного образовательного процесса, а именно:

- сформировать знания о ценностных физкультурных установках (личной и общественной гигиены, особенностей организации индивидуального двигательного режима, здорового стиля жизни и т.д.);

- показать методики моделирования личностной траектории самостоятельной физкультурной деятельности;

- научить формировать устойчивые положительные мотивы, направленные на физкультурную деятельность;

- придавать осуществляемой физкультурно-спортивной деятельности личностную значимость;

- овладеть умениями самостоятельно организовывать и реализовывать личную физкультурную деятельность;

Для реализации процесса формирования мотивации к самостоятельной физкультурной деятельности в образовательном процессе мы использовали следующие методические приемы:

1. Для повышения познавательной мотивации – выбор задания в зависимости от ситуации; самостоятельный поиск и предоставление материала; самооценка с позиции планируемой возможности решения ситуации; выполнения заданий в группах (импровизационных или заранее

подготовленных); выполнение домашнего задания и его защита; определение критериально-оценочного инструментария (его полнота, адекватность, справедливость).

2. Для умения определить и сформировать устойчивые целевые установки – определение задач; составление индивидуальной траектории развития, с набором форм, средств методов и приемов, необходимых для решения поставленных задач; выбор и дифференциация материала в зависимости от поставленных задач; реализация запланированных физкультурно-оздоровительных мероприятий различной направленности; педагогический контроль за реализацией данных мероприятий с рефлексивным анализом его успешности; внешний и внутренний самоконтроль.

3. Для создания положительного эмоционального фона на занятиях – создание ситуации успеха; «платоновское» общение; поощрение; одобрение, поддержка, ситуационное общение; широкое использование игровых и соревновательных технологий, демонстрация индивидуальных достижений обучающихся.

4. Для формирования необходимых знаний и практических умений – индивидуализация содержания программы физкультурно-оздоровительной работы; самоорганизация, самонапоминание, самообучение, самоанализ, самоконтроль; взаимообучение, взаимонализ, взаимоконтроль.

5. Для создания психологической устойчивости – межличностное общение в команде, группе с акцентом на взаимопомощь, умение слушать и слышать, отстаивать свою позицию и т.д.

6. Для формирования двигательных умений и навыков – широкий спектр физкультурно-спортивных технологий, основанных на использовании методов целостного и расчлененного упражнения; игрового, соревновательного методов.

7. Для развития моторных способностей – общепринятые методы развития двигательных качеств: переменный, повторный, интервальный, круговой тренировки, сопряженного воздействия, интегральный.

В конце учебного года нами был проведен комплексный анкетно-профессиографический анализ уровня сформированности познавательной мотивации; определение отношения, потребности, реальной активности в физкультурно-оздоровительной деятельности и уровня тревожности по методикам Осницкого А.К. и В.Р. Кузкевича [1,2].

На основе анализа были получены следующие результаты (таб.1).

Проанализировав сформированность познавательной мотивации, мы выяснили, что в конце года студентов с оптимальным и допустимым уровнем было на 15,9% больше, чем в начале года; средний балл к концу года равнялся 4,203, в начале – 3,229, а количество студентов, отнесенных к недопустимому уровню сократилось более чем в три раза.

Распределение студентов по уровню мотивации к самостоятельности в физкультурно-оздоровительном процессе

	Уровни, %				Средний балл
	оптимальный	допустимый	критический	недопустимый	
Познавательная мотивация					
Начало года	22,86	30,96	29,02	18,33	3,229
Конец года	35,12	46,08	15,33	3,45	4,203
Отношения, потребность, реальная активность физкультурно-оздоровительной деятельности					
Начало года	19,9	30,88	35,18	13,86	3,439
Конец года	49,3	33,10	15,88	3,08	4,432
Поведенческих проявлений самостоятельности					
Начало года	25,88	45,78	16,98	10,88	3,548
Конец года	13,90	30,78	38,00	16,88	3,762

Следующий блок тестовых заданий был направлен на анализ отношения, потребности, реальной активности студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности. Научные изыскания и практика показали, что данные характеристики напрямую определяют степень самостоятельности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

На основе полученных нами данных можно заключить, что количество студентов с недопустимым уровнем выполнения тестовых заданий в конце года составило немногим более трех процентов, а это в семь раз меньше чем в начале года. Оптимальный и допустимый уровень показали более 82%, что существенно выше, чем на начало года – 51,7%.

Безусловно, эффективность самостоятельности в организации двигательной деятельности оценивается по поведенческим проявлениям и способности к самоорганизации. В связи этим, мы уделили пристальное внимание исследованию следующих способностей: умению выстраивать собственную траекторию повышения уровня физического развития и физической подготовленности; обеспечивать комфортный микроклимат при взаимодействии с другими участниками физкультурно-оздоровительного процесса; к индивидуально-творческой активности [3].

Сравнительный анализ результатов развития поведенческих проявлений самостоятельности в физкультурно-спортивной деятельности показал, что в конце учебного года студентов с оптимальным и допустимым уровнем было на 17,4% больше, чем в начале года; средний балл в начале года равнялся 3,548, в конце – 3,762; при этом количество студентов с недопустимым уровнем сократилось почти в четыре раза, что свидетельствует об эффективном формировании устойчивой мотивации к самостоятельности в организации физкультурно-спортивной деятельности.

Предложенная нами методика формирования устойчивой мотивации к самостоятельности в организации двигательной деятельности и комплексная ее оценка наглядно показали необходимость постоянной педагогической поддержки, необходимости совершенствования методических приемов, направленных на повышение уровня познавательной мотивации, отношения, потребности, реальной активности в физкультурно-оздоровительной деятельности, поведенческих проявлений самостоятельности, основанных на принципах индивидуально-творческого самовыражения студентов.

Литература

1. Осницкий, А.К. Психологические механизмы самостоятельности / А.К. Осницкий. – М.; Обнинск: ИГ–СОЦИН, 2010. – 232 с.
2. Кузекевич, В.Р. Диагностика физической культуры личности школьника: Учеб. пособие. / В.Р. Кузекевич. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2006. – 191 с.
3. Русаков А.А. Силовой атлетизм в структуре физического воспитания педагогического вуза / А. А. Русаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №1 (131) : Научно-теоретический журнал / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016. – С. 201-205.

«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Сингалов-Макаров С.И.
МБОУ Боханская СОШ№1.*

Аннотация. Физическая культура может доставлять массу удовольствия или может быть тяжелой работой. Задача учителя физической культуры – создавать благоприятную, позитивную атмосферу для овладения учащимися программного материала В этой статье мы рассмотрим, как организовать уроки физического культуры методом «круговой тренировки».

Ключевые слова: Физическая культура, Метод «круговой тренировки», круговая тренировка, станции, физические качества.

"CIRCULAR TRAINING" IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Singalov-Makarov S. I.

Annotation. Physical education can be a lot of fun or it can be hard work. The task of a physical education teacher is to create a favorable, positive atmosphere for students to master the program material In this article we will look at how to organize physical education lessons using the "circular training" method.

Keywords: Physical culture, the method of "circular training", circular training, stations, physical qualities.

Введение. Для полноценного и гармоничного развития ребенка необходимо развивать не только его умственные способности, но и физические возможности. Физическая культура воспитывает и развивает у учащихся выносливость, решимость, желание побеждать и конечно же, укрепляет здоровье в целом. Правильное преподавание предмета делает его интересным и

помогает воспитать характер ученика. Учитель может не только привнести свои знания в предмет, но и творчески подойти к предмету, вовлекая детей в занятия физкультурой. Чтобы добиться результатов в работе с обучающимися, необходимо знать методику обучения.

Метод «круговой тренировки», используемый при обучении спортсменов разных уровней и спортивных специальностей, оказался эффективной формой повышения уровня физической подготовки. Организация занятий и тренировок по кругу позволила повысить двигательную плотность и до некоторой степени интегрировать общую физическую подготовку в специальную тренировку.

Методика «круговой тренировки» строго регламентирует повторение комплекса простых и ранее освоенных физических упражнений с учетом возрастных особенностей и развития ребенка.

Каждое упражнение должно содержать описание или графическое представление специально выбранных упражнений, в которых указывается количество остановок, время выполнения и количество повторений на каждой станции.

Актуальность темы. Здоровье – это самая важная жизненная ценность человека, ключ к его долголетию и благополучию. В последние годы число обучающихся с отклонениями в отношении здоровья увеличилось. Адаптация этих школьников к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, которую необходимо решить. Снижение физического и психического здоровья учащихся должно решаться с помощью комплексного, систематического подхода к укреплению здоровья на основе дифференцированного подхода, выбора образовательных технологий и форм организации образовательного процесса. Решение этой проблемы больше связано с физическим воспитанием. Основы здоровья закладываются в детстве.

Физическая культура – это уникальный предмет обучения. Его уникальность заключается в том, что он дает ученикам важные знания о человеке, его развитии, информацию об анатомии, физиологии, гигиене, педагогике и решает задачи воспитания человека с необходимыми двигательными навыками. Физическое воспитание – это задача учителей и родителей по укреплению здоровья детей.

Для воспитания здорового и физически развитого поколения необходимо создать благоприятные условия для занятий физкультурой и внеклассных занятий, повысить мотивацию ребенка к физической культуре и спорту за счет воспитания силы воли и двигательных навыков. Учитель должен постоянно учитывать интересы ребенка при выборе методов воспитания.

Организация метода «круговой тренировки» на уроках физкультуры.

Этот метод позволяет большому количеству учеников тренироваться одновременно и независимо с максимальным количеством инвентаря и оборудования. Время, запланированное на уроке для «метода кругового обучения», определяется на основе расчета общего времени, назначенного планом урока. Для общей физической подготовки и специальной физической подготовки, основанной на задачах урока, время составляет от 10 до 20 минут.

В зависимости от учебных задач, «круговая тренировка» может быть запланирована как в подготовительной, основной, так и в заключительной части урока.

Включение в подготовительную часть «круговой тренировки» играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока

Использование «круговой тренировки» в основной части урока предполагает развитие физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большем объеме и в оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы «круговой тренировки» планируются реже и чаще всего тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов – улучшить, закрепить и повторить материал, выполненный в основной части урока.

Техника «кругового обучения».

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания учителей. Однако в целом система физического воспитания в общеобразовательных школах все еще не отвечает современным требованиям из-за влияния ряда объективных факторов:

- с увеличением гиподинамии учащихся за счет увлечения умственной работы, с одной стороны, и снижением двигательной активности с другой;
- недостаточное количество занятий физкультурой;
- массовое снижение интереса учащихся к физической культуре из-за появления других, более сильных интересов;
- слабая материальная база.

«Круговая тренировка» – это последовательное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают упражнения, знакомые ученикам. Когда занятия проходят в зале, станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач по количеству повторений или продолжительности (15-40 секунд).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это сложная задача для этого метода. Вы можете выбрать следующий метод определения дозировки. На первом уроке перед учениками стоит задача выполнить для себя максимальное количество повторений в течение определенного времени. Оптимальная нагрузка составит половину от максимального количества повторений. Через 3-6 недель таким образом уточняем последующую дозировку. Чтобы контролировать нагрузку между сериями, мы измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания и формировать физические качества. Достижение высокой работоспособности организма является одной из самых важных задач, которые решает «круговая тренировка».

Развитие физических качеств путем "круговой тренировки" для различных видов физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на определенном этапе тренировки.

Необходимо строго соблюдать последовательность упражнений и переходов с одной станции на другую, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

Комплекс обычно включает в себя 10 упражнений за каждую потраченную минуту, а это значит, что весь комплекс можно выполнять за 10 минут, рекомендуется выполнять его в течение 8 уроков подряд, что позволит завершить цикл занятий с использованием экстенсивного интервального метода «круговой тренировки». Желательно повторять циклы 3-4 раза в течение года.

«Круговая тренировка» хорошо сочетается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжным тренировкам и, прежде всего, гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет успешно развивать общую и специальную физическую подготовку в кратчайшие сроки.

Анализ метода «кругового обучения» и обобщение опыта его применения на практике дает повод выделить метод как наиболее подходящий для школьного обучения. Суть его в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно с большой амплитудой, для упражнений и отдыха запланировано одно и то же время – по 30-40 секунд каждый. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает порядок и дисциплину на занятиях, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

Заключение. Метод «Круговой тренировки» ставит задачу всестороннего обучения физическим навыкам с помощью активных самостоятельных упражнений молодых спортсменов и контроля их воздействия на системы организма. Эффективность этого метода заключается в том, что плотность занятий значительно увеличивается, поскольку все учащиеся работают одновременно и в то же время независимо друг от друга в соответствии со своими возможностями и усилиями.

Чтобы разработать круговую тренировку, использую два приёма – приём повторяющихся упражнений и приём непрерывных упражнений. Они также изменяют нагрузку на количество повторений, увеличивая мышечную массу, продолжительность и изменяя амплитуду движений. Эффективное использование этой технологии помогает улучшить физическую подготовку учеников.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
3. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 5-7 классах: пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. – М.: Просвещение, 1985 г.– 185 с.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы./Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б. Д. Ионов,– М.: Просвещение, 1985 г.– 205 с.
6. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Физкультура в школе 1971, №7.

7. Власов, В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников / В.Н. Власов, В.П. Филин. – Теория и практики физической культуры. – №5,1986. – с. 45.

8. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич.– Минск: Высшая школа, 1976.– 304 с.

9. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки / В.Г. Жужиков. Физкультура в школе 1971, №11.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Скользкова И. В.

МБОУ г. Зима СОШ №7

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации физической воспитания с обучающимися специальной медицинской группы. При относительно одинаковом функциональном состоянии обучающихся СМГ обязательно учитываются противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений, характерные для каждой группы заболеваний.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, функциональные возможности организма, физическое воспитание.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH IMPAIRED HEALTH

Slidkova I. V.

Annotation. The article deals with the organization of physical education with students of a special medical group. With a relatively identical functional state of SMG students, contraindications to practicing certain types of exercises characteristic of each group of diseases are necessarily taken into account.

Keywords: special medical group, functional capabilities of the body, physical education.

Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем предусматривает следующие задачи:

- укрепление здоровья
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью
- повышение физической и умственной работоспособности
- формирование правильной осанки, а при необходимости – ее коррекции
- обучение рациональному дыханию, освоение основных двигательных умений и навыков
- воспитание морально-волевых качеств

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Учащиеся специальной медицинской группы (далее СМГ) освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, общие развивающие упражнения (далее ОРУ), акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Важное место на занятиях занимают дыхательные упражнения. Обучение правильному дыханию происходит как в статических положениях, так и во время движений.

Заболевания сердечно-сосудистой системы предполагают групповой метод занятий. Урок строится так, чтобы преобладали циклические упражнения (различные виды ходьбы, бега, чередования ходьбы и бега). Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, со статическим напряжением, с резким ускорением темпа. Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, выполняются в положении лежа, сидя, стоя.

В процессе занятий осуществляется контроль за ЧСС и дыханием, цветом кожи и общим состоянием школьника.

При заболеваниях органов дыхания в уроке применяется ходьба, дозированный бег в сочетании с ходьбой и дыхательными упражнениями, игры, эстафеты. В холодную и ветренную погоду занятия на улице не проводятся, особенно для страдающих бронхиальной астмой.

В занятиях с обучающимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ) особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота и спины.

Для школьников с нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, сокращается время игр.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на голове и руках.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

В занятия детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата включаются упражнения у гимнастической стенки, с набивными мячами, гимнастической палкой, упражнения на вытяжение, занятия на тренажерах. Задача заключается в том, чтобы через физические упражнения приостановить прогрессирование болезни, а при функциональных нарушениях осанки – нормализовать ее. С самого начала занятий и в процессе каждого урока ведется разъяснительная беседа о правилах самоконтроля и даются рекомендации обучающимся вести дневник самоконтроля.

Контроль и оценка стимулирует стремление школьников к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, учитываются индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-мае. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

Дни здоровья, школьные соревнования, спортивные праздники. Школьники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) вместе с другими обучающимися принимают активное участие в спортивной жизни школы, если не имеют противопоказаний. Но даже те, кто ограничен в выполнении каких-либо двигательных действий, не остаются в стороне. Для них предусмотрена работа с документами (заполнение списков обучающихся, ведение протоколов), а так же помощь учителю в организации судейства соревнований и спортивных праздников.

Работа с родителями. С первых дней работы по физическому воспитанию учащихся СМГ большое внимание уделяется систематической работе с родителями. Хотя все родители и желают видеть своих детей здоровыми, сильными, выносливыми, хорошо успевающими в учебе, лишь немногие дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, систематически используют средства физической культуры для его улучшения. Одной из основных причин недооценки роли физических упражнений является недостаточная осведомленность родителей об их пользе для улучшения здоровья и правильного физического развития ребенка. Родительские собрания, беседы, личные встречи с родителями позволяют добиваться положительных сдвигов в решении этой проблемы.

Литература

1. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000
2. Демидова Е.В. Воспитание в прогимназии: – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004
3. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры – (Физкультура и спорт в школе) СпортАкадемПресс 2001
4. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000
5. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев;

Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2 изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000

6. Обухова Н.Б. Методические рекомендации по проведению оздоровительной тренировки / Сургут: Изд-во СурГУ, 2001

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001

ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» С ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Соболева Т.В.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 50

Аннотация. Основной идеей современного развития образования является инновационность. Именно поэтому перед педагогами поставлена главная задача –разрабатывать и внедрять новые образовательные технологии. В системе физического воспитания, безусловно, самой массовой формой считаются уроки физической культуры. Именно на них, идущий в ногу со временем педагог, решает задачи физического воспитания в новом, интересном ключе. И одним из таких ключей может стать интеграция на уроках физической культуры. Интегрированные уроки приближают процесс обучения к жизни обучающиеся анализируют, сопоставляют, сравнивают, ищут связи между предметами и явлениями.

Ключевые слова: физическая культура, интеграция, мотивация, начальная школа, естественно-научные дисциплины.

INTEGRATION OF THE SUBJECT AREA OF "PHYSICAL CULTURE" WITH NATURAL SCIENCE DISCIPLINES IN PRIMARY SCHOOL

Soboleva T.V.

Annotation. The main idea of the modern development of education is innovation. That is why teachers have the main task – to develop and implement new educational technologies. In the system of physical education, of course, physical education lessons are considered the most popular form. It is on them that the teacher, keeping up with the times, solves the problems of physical education in a new, interesting way. And one of these keys can be integration in physical education lessons. Integrated lessons bring the learning process closer to life. Students analyze, compare, compare, look for connections between objects and phenomena.

Keywords: physical culture, integration, motivation, primary school, natural science disciplines.

Современное образование характеризуется системными изменениями в структуре и содержании. Переосмысление приоритетов обучения, роли ученика как субъекта образовательного процесса, а также общественные изменения

обуславливают нестандартные подходы к решению многих образовательных проблем.

Педагогическое творчество представляет собой наиболее существенную характеристику педагогического труда. Конструирование интегрированных уроков позволяет молодому преподавателю раскрыться, нестандартно подойти к решению педагогических задач и мыслить продуктивно. Интеграция образовательного процесса позволяет учителям физической культуры использовать фрагменты из других предметных областей, тем самым насыщая двигательную деятельность теоретическими знаниями.

Возрастающая роль межпредметной интеграции в педагогической деятельности обусловлена тем, что она является своеобразным ответом на интеграционные процессы, характерные для современного общества. ФГОС ООО предъявляет в качестве требования к результатам обучения и освоения содержания курсов школьных дисциплин достижение личностных и метапредметных результатов. Достижение данных результатов невозможно без межпредметной интеграции.

Точного определения, что такое интеграция нет, хотя в практической деятельности существуют понятия, связанные с данным словом. Разные учёные стараются трактовать его в зависимости от собственной позиции. Например, О.Г. Гилязова считает, что педагогическая интеграция есть «система органически связанных дисциплин, построенная по аналогии с окружающим миром». Н.С. Сердюкова говорит, что данное понятие – это «процесс сближения и связи наук, представляющий высокую форму дифференциации на качественно новой ступени обучения».

Обращаясь к понятию «интеграция», мы используем определение Л. В. Трубайчук: это педагогическая категория, представляющая собой целенаправленное объединение, синтез определенных учебных дисциплин в самостоятельную систему целевого назначения, направленную на обеспечение целостности знаний и умений

Интеграция создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей обучающихся и их интеллектуальных способностей, а также объединяет и использует разные формы воздействия на обучающихся. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание обучающихся на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности интегрированных занятий.

Учитель физической культуры должен понимать, что процесс межпредметной интеграции должен быть направлен на решение многих образовательных проблем.

1. Определение перехода от внутрипредметной связи к межпредметной является одной из важнейших проблем. Данный переход позволяет переносить одни способы действий объектов на другие. Это облегчает учение и формирует единое представление о целостности мира. Только при этом учитель должен

понимать, что данный переход возможен лишь при наличии базы знаний внутрипредметных связей, иначе перенос может быть поверхностным.

2. Увеличение количества проблемных ситуаций в структуре интегрируемого предмета активизирует мыслительную деятельность школьников, тем самым провоцируя их искать новые способы познания учебного материала.

3. Интеграция должна способствовать увеличению доли обобщающих знаний. Это позволяет обучающимся отслеживать весь процесс выполнения действий от цели до результата и наиболее осмысленно воспринимать каждый этап преподаваемого предмета.

4. Интеграция образовательного процесса должна способствовать увеличению информативной емкости урока.

5. Интеграция должна способствовать формированию новых факторов, которые позволяют углубить определенные знания и сделать определенные выводы при изучении различной информации.

6. Интеграция является сильным средством мотивации учащихся к занятиям физической культурой и освоению знаний из других предметных областей. Так же интеграция позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, способствует снятию напряжения и утомляемости.

7. Интеграция образовательного процесса, а именно содержания учебного материала, способствует развитию творческого мышления учащихся, позволяет им применять полученные знания в реальных условиях. Интеграция является одним из важнейших факторов воспитания культуры, способствует формированию личностных качеств учащихся.

Интеграция в образовательном процессе способствует формированию у учащихся целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности, ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, усвоению правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте, на дорогах и т.д.

Такие занятия снимают утомляемость и перенапряжение обучающихся за счёт переключения на разнообразные виды деятельности, повышают познавательный интерес, служат развитию у школьников воображения, внимания, мышления, речи и памяти. Интеграция даёт возможность для самореализации, самовыражения, творчества, как педагога, так и обучающегося. Возможность единства с физической культурой других предметов позволяет показать обучающимся необходимость теоретического

материала для практической деятельности. Интерес к учёбе и успеваемость становятся выше, если они осознают необходимость обучения.

В целом, преимущества многопредметного интегрированного урока над традиционным, монопредметным достаточно очевидны. Интеграция способствует снятию напряжения, перегрузки и утомлению учащихся за счет переключения их на разнообразные виды деятельности в ходе урока. На таком уроке можно создать более благоприятные условия для развития самых разных интеллектуальных умений учащихся, через него можно выйти на формирование более широкого синергетического мышления, научить применению теоретических знаний в практической жизни, в конкретных жизненных, профессиональных и научных ситуациях. Однако на практике эти мероприятия, как правило, носят одноразовый характер. При этом, наиболее эффективное внедрение интеграции в образовательный процесс возможно только при комплексном подходе к межпредметному планированию изучения программного материала на протяжении всего учебного года или ступени школы. В этом случае интегрированное обучение будет способствовать построению целостных моделей изучаемых явлений, обеспечит формирование умений моделирования, разностороннего развития личности ученика и его мышления

Из это следует, что интегрированные уроки представляют собой достаточно сложную систему. И для того, чтобы эффективно, профессионально использовать их на практике нужно знать теоретические аспекты интегрированного обучения, а также усвоить особенности их использования в начальной школе, которых следует придерживаться для того, чтобы осуществить какой-то определенный педагогический замысел.

Литература

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Карамшин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №5. – 780с.
2. Антуфьев Д. А. Реализуя межпредметные связи // Физическая культура в школе. – 2019. – № 3. – С. 21–24.
3. Данилюк, Д. Я. Учебный предмет как интегрированная система Педагогика.//№ 4 2020. – 24–28с.
4. Черемных В. И. Интегрированные уроки как инновационная форма преподавания физической культуры в начальной школе в условиях реализации ФГОС // Молодой ученый. №11 2015 – 1512-1515 с.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский; Под ред. В. В. Давыдова. – М., 1995. – 268 с.
6. Головина Т. В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников [Текст]: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Головина. – Омск, 2003. – 162 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Соколова М. Л.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 50

Аннотация. Оптимальным условием в достижении требований Государственного стандарта является применение личностно-ориентированных технологий, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий, обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Ключевые слова: личностно-ориентированные технологии, укрепление здоровья, вариативные карточки, физические упражнения.

THE USE OF PERSONALITY-ORIENTED TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING A GENERAL EDUCATION PROGRAM IN PHYSICAL CULTURE

Sokolova M. L.

Annotation. The optimal condition for achieving the requirements of the State Standard is the use of personality-oriented technologies, which means methodological orientation in pedagogical activity, which allows, by relying on a system of interrelated concepts, ideas and methods of action, to ensure and support the processes of self-knowledge, self-building and self-realization of the child's personality, the development of his unique individuality.

Keywords: personality-oriented technologies, health promotion, variable cards, physical exercises.

Государственным образовательным стандартом по физической культуре определены следующие цели: развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, об их истории и современном развитии, об их значении в формировании здорового образа жизни.

Цель исследования состоит в разработке, научном обосновании и экспериментальной проверке педагогической технологии личностно-

ориентированного обучения по физическому воспитанию в начальных классах общеобразовательной школы.

Младшая школа, как начальное звено обучения, является основной базой для осознания школьниками своей личности, определения собственной позиции в учебном процессе как субъекта, деятельностного участника, способного определенным образом влиять на процесс обучения.

В содержание занятий были введены упражнения и игры, направленные на развитие внимания, памяти и психомоторных способностей. Игры на развитие познавательных способностей применялись в начале урока для повторения пройденного, в заключительной части – для закрепления изученного материала проводились 2-3 игры в течение 5-7 минут. Для развития психомоторных способностей проводились психотехнические игры и упражнения в течение всего урока, 4-5 упражнений в каждом занятии. Данные упражнения повышали эмоциональный фон, развивали соревновательный интерес, снижали утомляемость. Достижения учеников оценивались в зависимости от индивидуальных темпов развития их двигательных и познавательных способностей, а не от среднеклассовых показателей.

На личностно-ориентированном уроке по физическому воспитанию оправдано использование вариативных карточек.

Эти карточки подготавливаются и используются таким образом, что не учитель, а сам ученик принимает решение, что делать. Он осуществляет персональный, свободный и ответственный выбор из всех предлагаемых ему учителем вариантов.

Были разработаны вариативные карточки, которые представляли собой специально продуманный ассортимент разнообразных по содержанию, степени сложности и форме выполнения учебных заданий в парах, подгруппах или индивидуально. Карточки дают возможность учащемуся самому выбрать необходимые ему средства и материалы из предложенных вариантов, а также добавить к ним другие по своему усмотрению. По степени сложности также было предложено три варианта: красный цвет – задание сложное, синий – соответствует возрасту, зеленый – простое задание. На самостоятельное занятие по вариативным карточкам на каждом уроке отводилось от 5 до 8 минут в 1-2 классах и 8-12 минут в 3-4 классах.

Так ученик проявляет свою индивидуальность, делая самостоятельный, осознанный, свободный выбор. Таким образом, индивидуальные различия детей не только не являются препятствием, но, напротив, выступают необходимым условием достижения поставленной цели. Следовательно, личностно-ориентированное образование исходит из принципа, что все дети в классе равноценны, но каждый ребенок уникален и неповторим, и индивидуальный подход в данном случае осуществляется по отношению к каждому ребенку. Индивидуальный подход строится на основе индивидуальной избирательности и личной активности ученика.

На личностно-ориентированном уроке по физическому воспитанию каждый ученик в классе оказывается в ситуации выбора задания для себя.

Каждый ребенок, исходя из своих индивидуальных интересов и предпочтений, сам выбирает себе соответствующую вариативную карточку, а карточка выполняет три основных функции:

- вариативные карточки являются материалом учебных задач по овладению школьниками программными знаниями, умениями и навыками;

- вариативные карточки и методика их использования на уроке позволяет достигать развивающих целей, а также дети учатся принимать самостоятельные и взвешенные решения, делать осознанный и ответственный выбор, сотрудничать со сверстниками в процессе решения общих задач;

- использование на уроке вариативных карточек позволяет учителю на уроке не только обучать, но и изучать детей, выявлять их индивидуальные способности: побудительные мотивы и познавательные интересы, характерные способы учебной работы и предпочтения к содержанию и форме учебного материала, социальный статус.

Однако использование на уроке вариативных карточек требует от учителя перехода от привычной роли воспитателя и контролера к позиции наблюдательного помощника, который меньше учит и воспитывает, а больше помогает детям учиться самостоятельно. При этом он наблюдает за действиями детей, пытается выявить побудительные мотивы их выбора, фиксировать и анализировать.

Наблюдая за выбором детей, варьируя условия выбора, педагог может многое узнать о побудительных мотивах, образе мыслей и чувств каждого ученика. Например, один ребенок часто избегает совместных форм работы со своими одноклассниками, потому что неуверенно чувствует себя в новом коллективе или потому что не любит согласовывать свои действия с другими детьми, хочет все сделать сам. Следовательно, используя на уроке вариативные карточки, педагог может отследить:

- изменения в индивидуальном выборе учащихся;
- устойчивое предпочтение в выборе задания каждого вида;
- устойчивое предпочтение в выборе задания каждого уровня сложности;
- временное изменение состава партнеров ребенка;
- социальный статус ребенка в группе сверстников и его активность в учебном процессе;
- как успешно ребенок справляется со своей ролью в подгруппе;
- использование учащимися на уроке учебных средств и вспомогательных материалов.

Все эти сведения делают урок по-настоящему эффективным, то есть отвечающим меняющимся индивидуальным интересам и возможностям учеников. Вариативные карточки являются важным источником информации об индивидуальной избирательности и возможностях обучающихся. На основе карточки учитель подбирает подходящий материал, выбирает средства и методы, планирует количество подгрупп и т.д., следовательно, материал должен постоянно изменяться, по мере прохождения учебной программы,

использования учителем различных форм и методов обучения, а также в соответствии с изменением интересов и растущих возможностей обучающихся.

В процессе обучения учитель должен учитывать индивидуальные особенности ребенка, активно воздействовать на психомоторные и познавательные способности ребенка, чтобы повысить качество обучения и сократить его сроки. Так как развивающий характер обучения в отличие от традиционных форм в большей степени отвечает требованиям физического воспитания школьников, была разработана методика, которая отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна детям младшего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий.

Разработанная нами педагогическая технология реализации личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании на примере вариативных карточек в младших классах является актуальной и соответствует современным требованиям к программам по физической культуре. Она является доступной, интересной, способствует повышению физической подготовленности; вносит разнообразие в форму проведения уроков, тем самым, повышая качество уроков физической культуры.

Литература

1. Алексеев Н. А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики [Текст] / Н. А. Алексеев. – Тюмень: ТОГИРРО, 1996. – 216 с.
2. Алексеев Н. И. Понятие личностно-ориентированного обучения [Текст] / Н. И. Алексеев // Завуч. – 1999. – № 3. – С. 18-24.
3. Бондаревская Е. В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания [Текст] / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 38.
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский; Под ред. В. В. Давыдова. – М., 1995. – 268 с.
5. Головина Т. В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников [Текст]: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Головина. – Омск, 2003. – 162с.

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК (МАТЕМАТИКА + ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Сырова Н.А. Хохлов А.В.

МБОУ «Пивоваровская СОШ» Иркутского района

Аннотация. Установить широкую связь между изучением статистических характеристик (средним арифметическим, размахом, медианой, модой и их применением на уроках физкультуры). Установить межпредметные связи с целью уточнения и обогащения конкретных представлений учащихся по данным предметам. Показать практический смысл статистических показателей и их использование в материале для подготовки к ГИА. Развить интеллектуальные, творческие способности и интерес учащихся. Приобщить к здоровому образу жизни.

Ключевые слова. Физическая культура, математика, результат.

INTEGRATED LESSON (MATHEMATICS + PHYSICAL EDUCATION)

Syrova N.A. Khokhlov A.V.

Annotation. To establish a broad connection between the study of statistical characteristics (arithmetic mean, span, median, fashion and their application in physical education lessons). Establish interdisciplinary connections in order to clarify and enrich the specific ideas of students in these subjects. To show the practical meaning of statistical indicators and their use in the material for preparing for the GIA. To develop the intellectual, creative abilities and interest of students. To introduce a healthy lifestyle.

Keywords. Physical education, mathematics, result.

Тема урока. Решение статистических задач на материалах уроков физической культуры.

Цели и задачи урока:

Оборудование: компьютер, экран, проектор, презентация, записи на доске.

Ход урока.

Организационный момент (1мин.). Постановка целей и задач урока (1мин.).

Учитель математики:

- Ребята! Сегодня урок у нас необычный. Урок математики вместе с уроком физкультуры. Казалось бы, два разных предмета. Но и у них есть много общего. В этом вы сейчас убедитесь сами. Пожалуйста, будьте внимательны и активны на уроке. Урок проводят: учитель математики – и учитель физкультуры.

III. Устный счет (10 мин.).

Учитель математики: Урок физической культуры начинается с разминки

На математике необходима тоже, но интеллектуальная «разминка», чтобы вспомнить ранее изученное.

Какие из утверждений неверны?

А. Если все числа ряда больше нуля, то его среднее арифметическое положительно. (ВЕРНО.) Приведите пример. Что такое среднее арифметическое?

Б. Любой ряд чисел имеет моду. (НЕВЕРНО.) Докажите на конкретном примере. Что называется модой?

В. Если ряд состоит из одинаковых чисел, но его размах равен нулю. (ВЕРНО.) Докажите. Вспомните, что такое размах ряда?

Г. Медиана ряда может не совпадать ни с одним из чисел этого ряда. (ВЕРНО.) Объясните. Что такое медиана ряда?

Д. В течении 2ой четверти ученик получил следующие оценки по физкультуре: две четверки и две пятерки. Верно ли, что медиана равна 5? (НЕВЕРНО.) Ответ:4,5.

Е. Ученица имела следующие текущие оценки по физкультуре: 4,4,5,5,...?
В четверти 4. Верно ли, что последняя оценка – 5? (НЕВЕРНО.)

Поставьте свою оценку.

Учащиеся заполняют таблицу на доске и в тетрадях (верно +, неверно –):

А	Б	В	Г	Д	Е
+	-	+	+	-	-

IV. Основная часть.

Учитель ФЗК: с чего начинается урок физической культуры?

Перед началом урока физической культуры вы переодеваетесь, проходите в зал и строитесь в одну шеренгу

Шеренга – это строй, в котором учащиеся стоят вдоль одной линии, один возле другого, и обращены лицом в одну сторону.

Задание 1.

Так как же правильно построить в одну шеренгу учащихся, имеющих следующий рост в сантиметрах?

1. Вова: 176,5.
2. Сережа: 176,5.
6. Маша: 155,42.
4. Вика: 164,6.
3. Миша: 172.
5. Коля: 163,8.

Учитель математики:

- И так, мы сейчас получили упорядоченный ряд чисел.
- В каком порядке расставлены числа? (ОТВЕТ: в порядке убывания.)
- Какие статистические характеристики можно определить этого ряда чисел? (ОТВЕТ: среднее арифметическое, размах, моду, медиану.)
- Чему равна мода ряда? (176,5)
- Посчитайте размах! $(176,5 - 155,42 = 21,8)$
- Найдите медиану! $((172 + 164,60) / 2 = 168,3)$ Четное количество чисел в ряду.

Задание 2.

Учитель физической культуры: В сентябре месяце прошли городские соревнования по лёгкой атлетике среди учащихся школ города. Учащиеся показали следующие результаты в беге на 30 метров. Надо определить какое место заняли учащиеся нашей школы (в зачёт идут 2 лучших результата).

Учитель математики: – Как это сделать? (Ответ: необходимо выбрать два наименьших числа «прикидкой».)

№п\п	школа	1	2	3	Сумма 2-х лучших результатов	место
1	Школа №1	4,6	5,6	4,8	9,4	4
2	Школа №2	4,9	5,8	5,2	10,1	6
3	Школа №7	4,2	3,6	5,8	7,8	1
4	Школа №9	4,3	6,0	4,4	8,7	2
5	Школа №10	5,2	5,0	5,0	10,0	5
6	Лицей	4,6	4,7	5,3	9,3	3

Задание 3

Учитель ФЗК: Пульс (частота сердечных сокращений) – это периодические толчкообразные колебания стенок кровеносных сосудов (артерий, вен), обусловленные сокращениями сердца.

Нормальная частота пульса для детей в спокойном состоянии:

От 8 до 14 лет – 80 уд/мин.

При нагрузке: от 112 до 122 уд/мин

Сейчас мы определим насколько вы быстро восстанавливаетесь после нагрузки и, какой можно сделать вывод.

Сидя	64
После приседаний	112
После 20сек после приседаний	70

Учитель математики: Чтобы выявить средний уровень тренированности каждой группы, сделаем определенные вычисления.

Вопрос: Как вычислить средний уровень тренированности группы? Выслушав ответы учащихся, делаем вывод: Суммируем данные каждого члена группы и полученную сумму делим на число членов группы. На доске записываем средний уровень тренированности каждой группы.

Это число называется средним арифметическим.

Сравним результаты групп. Почему у одной группы результаты лучше? Подумайте.

ВЫВОД: Те, кто постоянно занимается физической культурой и ведёт здоровый образ жизни восстанавливается после нагрузки быстрее.



Проводя анкетирование по физической культуре в 5-11 классах, учащимся был задан вопрос «Как часто вы пропускаете уроки физкультуры?»

65% ответили, что никогда не пропускают;

25% ответили, что пропускают по уважительной причине;

10% ответили, что иногда пропускают.

Учитель математики:

- Сколько учащихся никогда не пропускают уроки физкультуры, если общее количество принявших участие в анкетировании 520 человек.

Ответ: $520 \cdot 0,65 = 338$ человек.

Задание 5. «Баскетбол».

Учитель математики:

- Для школьной сборной по баскетболу отбирают мальчиков с ростом не меньше 170 см. Есть 3 группы кандидатов. Про группы известно следующее:

1. В первой группе максимальный рост равен 182 см.

2. Во второй группе минимальный рост равен 161 см.

3. В третьей группе медиана роста равна 172 см.

Какую группу надо отобрать в сборную?

Ответ: 3.

- Какие числа идут в ряду до медианы? После?

Учитель ФЗК:

На уроке ФЗК ученики 7 класса «Б», при сдачи норматива – метание мяча показали следующие результаты:

8 человек (из них 1 девочка) – 36м;

10 человек (из них 2 мальчика) – 20м;

4 человека (только девочки) – 10м;

2 учащихся (только мальчики) – 28м.

Какую оценку они получили исходя таблицы.

Оценка «5» Оценка «4» Оценка «3»

Мальчики	39	31	23
Девочки	26	19	16

Учитель математики:

- Какую оценку получили учащиеся?

V. Заключительная часть (3 мин.)

Учитель математики:

- Для чего нужна статистика?

- Чему научились на уроке?

Литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.

3. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.

4. Спирина, Марина Савельевна. Дискретная математика: учебник для среднего профессионального образования/М. С. Спирина, П. А. Спирин. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2007. – 367 с.

5. Спирина М.С. Дискретная математика: учеб. – М.: Академия, 2006

ПРОГРАММА ОБЩЕШКОЛЬНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ «МЫ, БУДУЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ ПРИАНГАРЬЯ, ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-11 КЛАССОВ

Трускова М.А.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 64

Аннотация. День здоровья это одно из любимых и традиционных общешкольных внеклассных мероприятий. Это достигается с помощью использования метода круговой тренировки (выполнение заданий по станциям). Данный метод характеризуется более точным режимом работы и отдыха, позволяет: повышать общую и моторную плотность мероприятия; одновременно решать несколько образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; комплексно развивать физические качества (скоростно-силовые, координационные, скоростные, выносливость).

Ключевые слова: день здоровья, круговая тренировка, дифференцированный подход, межпредметные связи, критерии оценивания, программа соревнований.

THE PROGRAM OF THE SCHOOL-WIDE HEALTH DAY "WE, THE FUTURE GENERATION OF THE ANGARA REGION, ARE FOR A HEALTHY LIFESTYLE!" FOR STUDENTS OF GRADES 2-11

Truskova M.A.

Annotation. Health Day is one of the favorite and traditional school-wide extracurricular activities. This is achieved by using the circular training method (performing tasks by stations). This method is characterized by a more accurate mode of work and rest, allows you to: increase the overall and motor density of the event; simultaneously solve several educational, educational and recreational tasks; comprehensively develop physical qualities (speed-strength, coordination, speed, endurance).

Keywords: Health Day, circular training, differentiated approach, interdisciplinary connections, evaluation criteria, competition program.

Программа

Программа данного соревнования составляется так, что на его проведение уходит только один день, при этом охват учащихся – со второго по одиннадцатый классы и команды соревнуются в разнообразных и интереснейших конкурсах.

Обеспечивается дифференцированный подход: каждый ученик в зависимости от возраста, уровня физического развития и двигательной

подготовленности, состояния здоровья, интересов и увлечений может принимать участие в разных конкурсах – спортивных состязаниях, творческом конкурсе или исторической викторине. Следовательно, все учащиеся класса будут задействованы в празднике.

Используются межпредметные связи с историей (участие в викторине об истории родного края); биологией (закаливание, гигиена, работа мышц); математикой (измерение дальности метания, скорости бега); технологией (составление оригинальной поделки, композиции); ИЗО (красочное оформление плаката); музыкой (защита плаката в виде театрализованной сценки, песни).

Конкурс 1. «Представление команды». Сдача рапорта. Название и девиз команды. **Условия выполнения конкурса.** Наличие спортивной формы. Построение в 2 шеренги. Произношение рапорта, девиза, название команды. Рапорт капитанов команд. «Товарищ директор школы! Команда №_класса в количестве ... человек для участия в мероприятии «День Здоровья» построена. Наш отряд (название команды), наш девиз! Капитан команды (Фамилия, Имя)». **Критерии оценивания.** 1. Соблюдение дисциплины в строю. 2. Четкость и громкость произношения. 3. Правильность выполнения.

Конкурс 2. «Творческий конкурс». Конкурс поделок, композиций. Защита плаката на тему: «Мы, будущее поколение Приангарья, за здоровый образ жизни!» **Условия выполнения конкурса.** Поделка (композиция) должна иметь соответствующее название и может быть составлена из дерева, бумаги, картона, цветов, веток, листьев, овощей и т.п. Защита букета и плаката не должна превышать 10 минут. Представление букета и защита плаката может быть в виде театрализованной сценки, песни, танцевального номера. **Критерии оценивания.** 1. Соответствие названия теме мероприятия. 2. Время выполнения 3. Оригинальность. 4. Красочность. 5. Эстетичность. 6. Творческий подход.

Конкурс 3. Историческая викторина «Любимый Иркутск» [1,4]. Количество и тематика задаваемых вопросов подбирается в зависимости от уровня подготовленности и возрастных особенностей учащихся. **Условия выполнения конкурса.** От каждой команды приглашается капитан, которому выдается лист с вопросами об истории родного края. Капитан возвращается к своему классу, и команда письменно отвечает на заданные вопросы. Время выполнения данного конкурса – 10 минут. **Критерии оценивания.** 1. Время выполнения. 2. Правильность ответов (за каждый правильный ответ – 1балл). 3. Дисциплина.

Конкурс 4. «Пенальти». **Условия выполнения конкурса.** В конкурсе принимает участие команда в составе 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). Место проведения – поле для мини-футбола. К футбольным воротам с помощью веревки или скакалки привязывается (натягивается) гимнастический обруч, в который и необходимо забить гол. Мальчики выполняют пенальти на одни ворота, девочки на другие. Каждый игрок выполняет по три удара по воротам. **Критерии оценивания.** 1. Один забитый гол – одно очко. 2.

Соблюдение техники безопасности. 3. Наличие спортивной формы. 4. Дисциплина.

Конкурс 5. «Метание малого мяча на дальность». Проводится для учащихся начального звена: 2-4 классов. **Условия выполнения конкурса.** Команда в составе 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). Место проведения – волейбольная площадка школы. Волейбольная площадка делится на два сектора для метаний (отдельно для девочек и для мальчиков). Метание производится мячом для игры в большой теннис. У каждого игрока три попытки, лучший результат фиксируется. **Критерии оценивания.**

1. Суммируются лучшие результаты – дальность метания). 2. Соблюдение техники безопасности. 3. Наличие спортивной формы. 4. Дисциплина.

Конкурс 6. Спортивно-туристическая эстафета «Мы идем в поход». Спортивные конкурсы разрабатываются с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития и двигательной подготовленности учащихся и для каждого звена будут разными. **Условия выполнения конкурса.** В конкурсе принимает участие команда в составе 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). **Инвентарь:** туристический рюкзак и комплект вещей для похода – аптечка, кеды (пара), фонарик, картофель, чашка, ложка, кружка, коврик, веревка; гимнастический обруч; конусы, свисток; секундомер. Команды строятся в колонну по одному за линией старта. Справа от команды, в гимнастическом обруче лежат разные предметы, среди которых находится комплект вещей для похода. По сигналу учителя, первые, берут нужную вещь в руку, оббегают конусы змейкой, кладут предмет в походный рюкзак, который находится на противоположной стороне площадки. Возвращаются участники змейкой и передают эстафету следующему по руке и так каждый. Последний игрок возвращается к линии финиша с туристическим рюкзаком, одев его на плечи. **Критерии оценивания.** 1. Время выполнения. 2. Правильность (за каждую ошибку дается штрафное очко + 1 секунда). 3. Соблюдение техники безопасности. 4. Наличие спортивной формы. 5. Дисциплина.

Конкурс 7. «Кросс по пересеченной местности». Длина и сложность дистанции будет отличаться и подбирается в зависимости от возрастных особенностей организма, уровня физического развития и двигательной подготовленности учащихся. **Условия выполнения конкурса.** В конкурсе принимает участие команда в составе 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). Место проведения – роща у школы. 2-4 классы – дистанция 400 метров. 5-8 классы – от 400 до 800 метров. 9-11 классы – 1000 метров. Время берется по последнему. Команда-победитель определяется по наименьшему времени на параллели и далее по местам. **Критерии оценивания.** 1. Время выполнения. 2. Соблюдение техники безопасности. 4. Наличие спортивной формы. 5. Дисциплина.

Литература

1. Килессо Г.Т. Улица имени...– Иркутск: Восточно-Сибирское книжное издательство, 1989.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 4-е изд., стер.– СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.

3. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Путешествие по Прибайкалью. www. trayellingtobaikal.ru 2011.
5. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В.Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова В.А. Макаров. – Казань: Отечество,2019.-195 с.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

*Халбанов М.А. Бекина Л.В.
МБОУ г. Иркутск МОШ №32*

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние волейбола на общую физическую подготовку обучающихся в сравнении со школьными нормативами по физической культуре.

Ключевые слова: обучающиеся, волейбол, тренировка, нормативы.

VOLLEYBALL AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN

Halbanov M.A. Bekina L.V.

Annotation. The article examines the positive impact of volleyball on the general physical training of students in comparison with school standards for physical culture.

Keywords: students, volleyball, training, standards.

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, так как на данном этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека [3].

Обязательным компонентом федерального государственного образовательного стандарта является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии со стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (5-8 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Таблица 1

Тестовый контроль уровня физической, специальной и технико-тактической подготовки испытуемых

Общезначительная и специальная физическая подготовка			
№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м (сек)	5,3	5,6
2	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,9	10,9
3	Прыжки в длину с места, см	195	165
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	9	815
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	7	16
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	116	130
7	Прыжки в высоту с разбега, см	112	105
Технико-тактическая подготовка			
№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7	6
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8	5
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5	4
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (из 5 попыток)	3	2

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также положительно влияет на все системы детского организма [1].

Программа «Волейбол» во внеурочной деятельности для обучающихся носит спортивно-оздоровительный характер, при этом соотносится с концепцией образования и федеральным государственным стандартом. По своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является: способствовать всестороннему

физическому развитию, а также вовлекает обучающихся в двигательную деятельность.

Для выявления положительной динамики общефизической, специально-физической и технико-тактической подготовки в системе внеурочной деятельности на секции волейбол мы провели тестовый контроль. Испытуемыми стали обучающиеся СОШ №32 г. Иркутск. В Исследовании приняло участие 11 мальчиков и 9 девочек, все испытуемые относятся к средней возрастной группе.

После выявления уровня физической, специальной и технико-тактической подготовки мы сравнили полученные результаты физической подготовки с нормативами по физической культуре.

Таблица 2

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,2	5,4	5,6	5,4	5,7	6,3
2.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
4.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
5.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
6.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
7.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

Общий уровень физической подготовленности соответствовал среднему и выше среднему показателю, а это в свою очередь говорит о положительном влиянии волейбола на организм обучающихся, а значит подтверждает необходимость внедрения тренировочной деятельности по волейболу во внеурочное время обучающихся, тем самым подтверждая значимость волейбола в школе.

Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.А. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: Физкультура и Спорт, 2007.– 184с
2. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В.Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова В.А. Макаров. – Казань: Отечество,2019.–195 с.
3. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Железняк.– М.: Физкультура и спорт, 2003.–294с.
4. Ботяев, В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Л. Ботяев. – М., 2015.– 404 с.

5. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 294 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

*Халбанов М.А. Раменский А.С.
МБОУ г. Иркутск СОШ №32*

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования вспомогательных тренажеров во время освоения игроками основных двигательных действий, а также целесообразность их применения на этапе начального обучения.

Ключевые слова: волейбол, тренировка, обучение, тренажеры.

USE OF AUXILIARY EQUIPMENT IN VOLLEYBALL AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Khalbanov M.A. Ramensky A.S.

Annotation. The article considers the possibility of using auxiliary simulators during the development of basic motor actions by players, as well as the expediency of their use at the stage of initial training.

Keywords: Volleyball, training, training, simulators.

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой соревнуются две команды на специальной разделенной сеткой площадке. Цель игры заключается в том, чтобы переправить мяч на сторону соперника, чтобы он коснулся площадке, или чтобы соперник совершил техническую ошибку [1].

Волейбол является популярной и зрелищной игрой, требующий от игрока необходимых физических качеств, таких как скорость, координация и сила. Исходя из этого подготовка волейболистов начинается еще в школе, оптимальном возрастом для набора в спортивную секцию по волейболу является 9-10 лет.

В начале тренировочного процесса идет обучение простейшим двигательным действиям таким как прием мяча, передачи и подачи, эти элементы в свою очередь являются основанными в волейболе. Используя эти упражнения уже можно играть в волейбол. После этих элементов идет обучение более сложных двигательных действий блокирование, нападающий удар и др [3].

На начальном этапе наибольшую часть времени уделяется правильности выполнения упражнений, от этого зависит качество самой игры. Для успешной тренировки выполнения определенных упражнений рекомендуется применение вспомогательного инвентаря, который бывает, как специализированный и дорогостоящий, а также тренажеры, выполненные своими руками и без особых

материальных затрат. Мы же в свою очередь продемонстрируем общедоступные тренажеры.

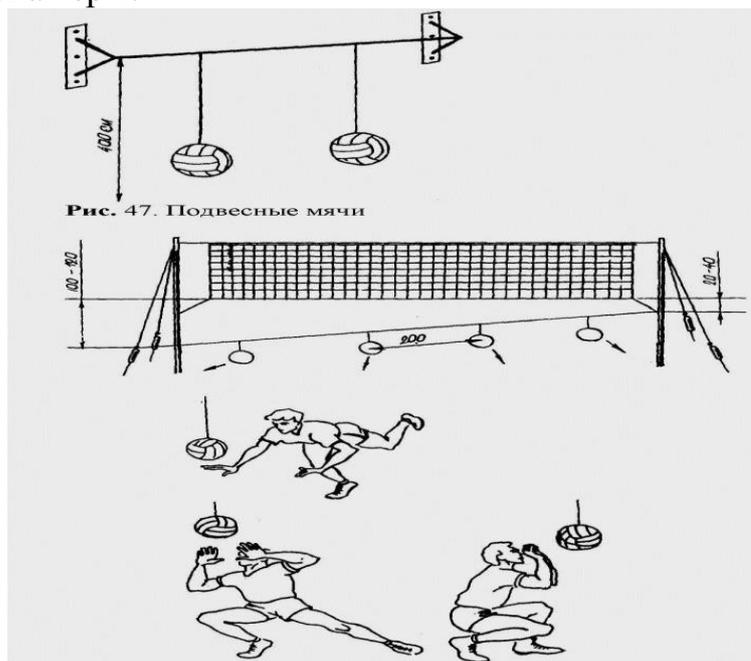


Рис. 47. Подвесные мячи

Рис 1. Подвесные мячи

Этот тренажер имеет множество вариантов и прост в изготовлении. Он помогает новичкам определить точку соприкосновения рук с мячом при верхней передаче, а также при приеме мяча снизу и, особенно, при приеме мяча с падением и передаче в прыжке.

Для совершенствования качества приема мяча и выработки умения выполнять скоростные передачи применяется специальное устройство для подвесных мячей. Оно помогает несколько стабилизировать траекторию полета, а также избежать частых падений мяча. В специальных кронштейнах на высоте 1 м от пола вмонтированы стержни, которые расположены на расстоянии 50-60 см от стены. На стержне свободно «ходят» кольца, к которым при помощи бечевки подвешены мячи. Высота подвески мячей от пола регулируется в зависимости от роста занимающихся. На стержне можно одновременно расположить 2-3 мяча.

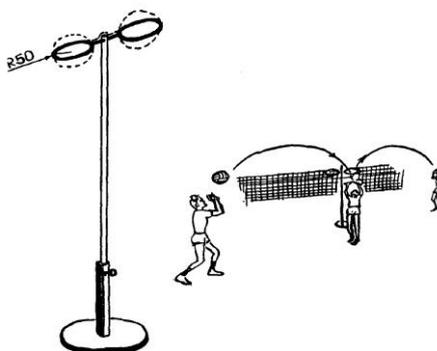


Рис 2. Подвижные подвесные кольца

К вертикальной трубе по типу волейбольной стойки монтируются два кольца диаметром 45 см так, чтобы их можно было повернуть в вертикальной и

горизонтальной плоскостях. Высота колец регулируется, что в свою очередь дает возможность совершенствовать передачи мяча.

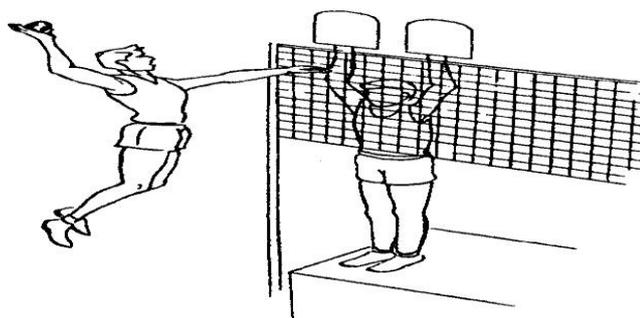
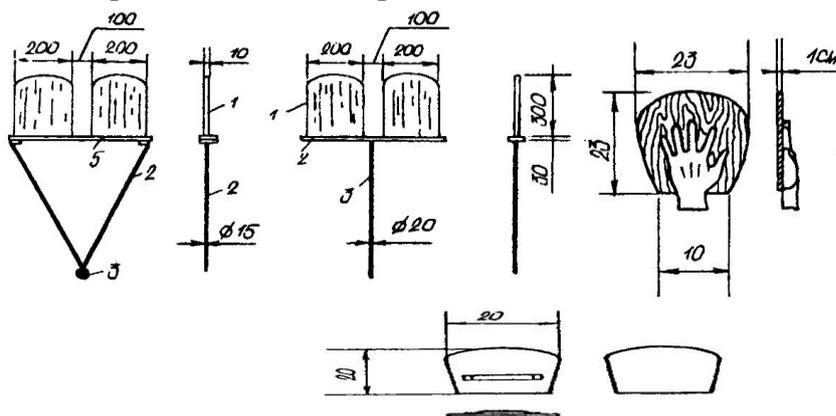


Рис 3. Тренажер ласты

Ласты изготавливаются из плотной резины с приспособлением для укрепления на кистях рук. Можно для этой цели к резиновым пластинам пришить перчатки. Этот тренажер применяется для обучения и совершенствования техники блокирования.

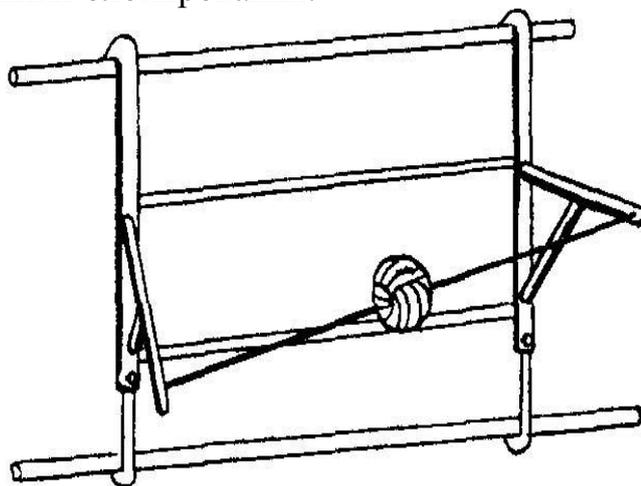


Рис 4. Тренажер подвесной мяч

К вертикальным сторонам четырехугольника из труб привариваются два треугольника. Для устранения вибрации треугольники по горизонтали соединяются параллельными трубами. На концах треугольника по кольцу. К волейбольному мячу с двумя кожаными петлями крепятся амортизаторы, другим концом соединенные с кольцами треугольников. Вертикальные концы

четырёхугольника загнуты и подвешиваются на гимнастическую стенку. Высота регулируется перевешиванием. Тренажер используется в работе с начинающими волейболистами при совершенствовании подач и нападающих ударов.

Все представленные выше тренажеры используются в МБОУ г. Иркутск СОШ №32, и зарекомендовали себя с положительной стороны. За счет использования данного вспомогательного инвентаря, обучающиеся на много быстрее и качественнее, овладевают необходимыми умениями и навыками. Их легко можно выполнить самостоятельно, при этом в материальном плане они мало затратные, а это в свою очередь говорит об актуальности их применения.

Практика применения тренажерных устройств говорит о том, что к числу наиболее эффективных обучающих устройств относятся те, которые создают и моделируют условия, близкие к соревновательной деятельности спортсмена, обладают высокой надежностью и безотказностью в работе, обеспечивают получение информации о результатах своих действий, позволяют широко использовать индивидуальную, поточную, круговую форму организации занятий и дают возможность комплексного развития отдельных видов подготовки. Так, тренажерные устройства помогают овладеть отдельными фазами ударного движения (при нападающем ударе, подаче), другие способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт [2].

Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2005. – 368 с.
2. Ботяев, В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Л. Ботяев. – М., 2015.– 404 с.
3. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 294 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Холомянская М.М.

*Иркутский Государственный университет, Педагогический институт,
кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин*

Аннотация. В статье приводится исследование способов осуществления оперативного контроля в технико-тактической подготовке по виду спорта спортивное ориентирование. Проводится анализ эффективности использования компьютерных технологий в технико-тактической подготовке.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спортивная подготовка технико-тактическая подготовка, оперативный контроль, компьютерные технологии, GPS-слежение, Virtual-O.

IMPLEMENTATION OF OPERATIONAL CONTROL IN TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING WITH THE HELP OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE SPORT OF ORIENTEERING

Kholomyanskaya M.M.

Abstract. the article presents a study of ways to implement operational control in technical and tactical training in the sport of orienteering. The analysis of the effectiveness of the use of computer technologies in technical and tactical training is carried out.

Keywords: orienteering, sports training, technical and tactical training, operational control, computer technology, GPS tracking, Virtual-O.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, содержащий в себе разноплановую спортивную подготовку, включающую в себя как физические, так и умственные способности спортсмена. Данный вид спорта является доступным для всех желающих независимо от возраста и уровня подготовки.

Особую сложность в спортивном ориентировании вызывает технико-тактическая подготовка – именно в этом виде спортивной подготовки содержатся основные навыки спортсмена-ориентировщика для правильного прохождения дистанций на соревнованиях.

Цель: обосновать эффективность реализации оперативного контроля над технико-тактической подготовкой с помощью компьютерных технологий.

В ходе исследования был проведен анализ системы спортивной подготовки ориентировщиков. Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная подготовка включает в себя:

- физическую подготовку (общую и специальную);
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- теоретическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;

Рассмотрим особенности каждого вида спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

Процесс физической подготовки в спортивном ориентировании имеет сходство с осуществлением тренировочного процесса в циклических видах спорта с преобладанием выносливости [1]. Однако, наличие только высокой физической подготовленности спортсмена недостаточно для достижения высоких результатов в спортивном ориентировании.

Успешное решение задач теоретической подготовки обеспечивает формирование навыков самостоятельного мышления и устойчивых познавательных мотивов, развитие способности к антиципации (предвидению), самоконтролю и самоанализу своих действий (действий партнеров и соперников), что является залогом высоких достижений в избранном виде спорта [7].

Суть психологической подготовки в спортивном ориентировании заключается в том, чтобы научиться принимать решения в условиях неопределенности (дефицита времени, физического утомления). Ошибки на дистанции чаще всего происходят в условиях, которые спортсмену-ориентировщику вполне по силам контролировать. Поэтому, особое место в психологической подготовке ориентировщиков выделяют развитию таких качеств как: зрительной памяти, оперативного мышления и сосредоточению внимания [6].

Технико-тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика основывается на знании и понимании основных принципов поиска контрольных пунктов (КП), точном знании условных знаков спортивных карт, умении быстро идентифицировать их с объектами на местности, знании и применении для рационального поиска КП легенд контрольных пунктов, умении точно и правильно работать с компасом, определять расстояние. В связи с этим в последние годы возникает проблема повышения эффективности педагогического контроля, поиска новых путей обучения и тренировки наиболее значимых физических и технико-тактических качеств, определяющих результативность в спортивном ориентировании [2].

Таблица 1

Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (в%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
ОФП (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
СФП (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
Теоретическая подготовка (%)	11-15	12-16	10-14	6-11	6-11	7-12
Тактическая подготовка (%)	2-6	2-6	2-6	3-8	2-7	2-7
Психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	2-6	3-8	3-8	4-9

Таким образом, процесс спортивной подготовки в спортивном ориентировании представляет совокупность всех из видов подготовки (табл.1),

однако стоит акцентировать внимание на специфических особенностях данного вида спорта.

Проанализируем на технику ориентирования. Все элементы техники ориентирования взаимосвязаны и взаимообусловлены друг другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи на дистанции. [3]

Технико-тактическая подготовка спортсмена – один из ключевых моментов для успешных выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию. К технической подготовке спортивного ориентирования относятся приемы и методы чтения карты, работы с компасом и картой, измерения расстояний с целью определения местоположения и передвижения в заданную точку местности в условиях дефицита времени [4]

Все элементы техники и тактики ориентирования необходимо отрабатывать как по отдельности, так и в совокупности, проводить разного типа тренировки на выполнение отдельных технических заданий. Для лучшего освоения этих навыков тренировки проводятся на местности, где нарисована спортивная карта и поставлена дистанция со средствами отметки на КП. Однако для осуществления таких тренировок нужно участие нескольких опытных тренеров и спортсменов, чтобы все организовать, поставить все КП. Весь комплекс этих действий зачастую очень сложен и практически невозможен.

Таким образом в технико-тактической подготовке особенно важна реализация оперативного контроля в тренировочном процессе.

С учетом этих особенностей появилась необходимость применения специальных современных компьютерных и информационно-технологических средств – системы GPS слежения [5]. Её используют для проведения и анализа технических тренировок, контроля направления и расстояния по дистанции. Однако такая система является неточной, зачастую трек имеет отклонения от реального местоположения спортсмена, поэтому досконально отследить вариант движения спортсмена не всегда удается, а положится на описание правильности выполнения технических действий со стороны спортсмена невозможно.

Еще одним средством является симулятор спортивного ориентирования «Virtual-O» программа с глубоко проработанной графикой. Суть игры воссоздать реалистичность процесса. Физические свойства в игре отлично проработаны, скорость бега на местности воссоздает реальное передвижение. В игре спортсмен сам пробегает дистанцию в реальном времени и после финиша может отследить свой трек со 100%-ой точностью, проанализировать варианты путей других спортсменов, которые пробежали такую дистанцию. В процессе прохождения дистанции в игре обучающийся может находиться под контролем тренера. Тренер регулирует его действия во время прохождения дистанции, следит за контролем направления и расстояния, корректирует его ошибки.

Суть применения в технической подготовке игры Virtual-O состоит в наглядном прохождении дистанции как для спортсмена, так и для тренера, в отсутствии барьеров реального ориентирования, где тренер не в состоянии находиться во время прохождения дистанции рядом со своим учеником и корректировать его действия. При применении такой методики тренируются и устраняются основные ошибки, на которых спортсмен теряет время.

Таким образом реализация оперативного контроля с использованием компьютерных технологий в технико-тактической подготовке по виду спорта спортивное ориентирование будет наиболее эффективной при помощи таких инноваций как GPS-слежение и симулятор спортивного ориентирования Virtual-O. Наиболее выгодным будет применение симулятора Virtual-O на начальном этапе подготовки, т.к. детям очень важно подсказать правильные способы ориентирования и проконтролировать последовательность и правильность их действий на дистанции.

Выводы: в ходе исследования установлено, что оперативный контроль над технико-тактической подготовкой спортсмена ориентировщика имеет важное место в обеспечении эффективного тренировочного процесса. Техниккой ориентирования можно считать все специальные (физические и умственные) действия ориентировщика, направленные на достижение хорошего спортивного результата и не запрещенные правилами соревнований, а тактикой – то, как спортсмен будет применять все эти навыки в зависимости от условий на соревнованиях. Однако на текущий момент не существует эффективных методов оперативного контроля в процессе технико-тактической подготовки спортсменов. Применение для этих целей компьютерных технологий: GPS-слежение и симулятор Virtual-O, выглядит оправдано, эффективность использования технологий в процессе технико-тактической подготовки квалифицированных ориентировщиков доказана, однако разработанных методик реализации оперативного контроля с использованием компьютерных технологий по виду спорта спортивное ориентирование, что безусловно должно стать актуальным направлением дальнейших педагогических исследований.

Литература

1. Брайцева В.А. Анализ состояния и проблем повышения эффективности технико-тактических действий спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегах, в стандартных ситуациях / В.А. Брайцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №10 (128). – С.28-32.
2. Дмитриева Светлана Валерьевна, Симонова Екатерина Александровна, Яркова Марина Павловна «Специфика технико-тактической подготовки ориентировщиков на этапах многолетней подготовки» // Вестн. Том. гос. ун-та. 2020.
3. Е.Ю. Моисеенко «Развитие технико-тактических навыков спортсменов-ориентировщиков групп специальной подготовки средствами GPS-технологии»: дисс. магистра: 44.04.01.06. / Елизавета Юрьевна Моисеенко – Красноярск., 2018.
4. Мудрая, О. П. Особенности технической и тактической подготовки в спортивном ориентировании / О. П. Мудрая // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. – 2012. – № 4(15). – С. 163-173.
5. Павлов, А.Н. Роль инновационной системы GPS-слежения в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков. / А.Н. Павлов // Вопросы функциональной

подготовки в спорте высших достижений: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – С. 136 – 145.

6. Соломченко, М. А. Влияние техники чтения карты на эффективность подготовки спортсменов в спортивном ориентировании / М. А. Соломченко, М. Ю. Авдеева // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов – 2015, Орлов, 01–03 июня 2015 года / Орловский государственный университет. – Орлов: Орловский государственный университет, 2015. – С. 219-224

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ К «ПРЕЗИДЕНТСКИМ СОСТЯЗАНИЯМ В ПИВОВАРОВСКОЙ ШКОЛЕ

*Хохлов А.В., Червоний Т.Н., Осинцева О.В., Вотякова Т.В.
МБОУ «Пивоваровская СОШ» Иркутского района*

Аннотация. Научить школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями одна из главных задач учителя физической культуры. Домашние задания по физической культуре получили широкое распространение. Как же методически правильно обеспечить внедрение в практику домашних заданий? Вопрос этот имеет особое значение в связи с тем, что домашние задания предусмотрены программой.

Ключевые слова: школьный этап, президентские состязания, ловкость, гибкость, методы, мотив.

THE SYSTEM OF PREPARATION FOR THE "PRESIDENTIAL COMPETITIONS IN THE PIVOVAROV SCHOOL

Khokhlov A.V., Chervony T.N., Osintseva O.V., Votyakova T.V.

Annotation. Teaching schoolchildren to exercise independently is one of the main tasks of a physical education teacher. Physical education homework has become widespread. How is it technically correct to ensure the implementation of homework in practice? This question is of particular importance due to the fact that homework is provided by the program.

Keywords: school stage, presidential competitions, agility, flexibility, methods, motive.

1. Название практики.

Направление № 2. «Успех каждого ребенка» «Лучшая практика по сопровождению талантов и способностей детей»: «Организация и контроль домашнего задания для 5-8 классов»

2. Автор – разработчики практики – Хохлов Андрей Викторович, Червоний Татьяна Николаевна, Осинцева Ольга Владимировна, Вотякова Т.В., учителя физической культуры.

3. Где проходила реализация практики.

Муниципальное образовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа».

4. Когда началась реализация практики и когда закончилась, если практика больше не реализуется.

Реализация практики по контролю за выполнением домашнего задания в школе идет с 2000 года, продолжается по сей день.

5. Ценности практики.

Домашнее задание по физической культуре одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

6. Адресная группа благополучателей:

Хохлов А.В., Червоний Т.Н., Осинцева О.В., Вотякова Т.В., учителя физической культуры

7. Основные мероприятия.

Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов утренней гимнастики, упражнений по развитию физических качеств и простейших двигательных навыков. Есть домашние задания постоянные и временные, приуроченные к моменту прохождению тех или иных разделов программы.

8. Результаты.

Учащиеся, систематически выполняющие такие домашние задания, значительно реже обращаются за медицинской помощью, меньше болеют простудными заболеваниями. Кроме того, регулярное выполнение этих заданий учениками влечет за собой и успешное освоение программного материала.

9. Факторы, влияющие на достижение результатов.

Регулярное выполнение домашних заданий помогают школьникам улучшать свою физическую подготовленность для участия в соревнованиях и занятиях спортом.

10. Риски реализации практики.

Чтобы повлиять на уровень двигательной активности школьников, улучшить функциональное состояние систем организма и сформировать положительное отношение к занятиям физической культуре я привлекаем детей к выполнению домашних заданий

11. Какими навыками, компетенциями, подготовкой должны обладать автор и исполнители практики.

Учителя физической культуры должны обладать следующими важными профессиональными качествами: эрудиция, педагогическое мышление, интуиция, умение импровизировать, наблюдательность, оптимизм, находчивость, педагогическое предвидение, рефлексия, внимательность, эмоциональная устойчивость, настойчивость, коммуникативные и организаторские способности, физическое здоровье и спортивные навыки, гуманизм, справедливость, честность, искренность, требовательность, любовь и уважение к детям, принципиальность, интеллигентность и объективность.

Эти способности заключаются в умении учителя реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное – простым, неясное – понятным. Способный учитель физической культуры знает свой предмет не только в объеме учебного курса, но и значительно шире и глубже.

12. Имеется ли методическое или информационное обеспечение реализации практики

Методические рекомендации по выполнению домашних заданий есть в учебниках по физической культуре под редакцией Ляха В.И.

13. Какие есть данные, подтверждающие обоснованность применения практики с точки зрения профессионального опыта и экспертизы.

Свой педагогический опыт по применению домашних заданий я представляла на районном методическом объединении учителей физической культуры Иркутского районного муниципального образования, а также проводила для учителей методического объединения мастер-классы. Подтверждено сертификатами и благодарностями

14. Роль социальных партнеров в реализации практики.

Районное методическое объединение учителей физической культуры ИРМО, учителя физической культуры применяют данный опыт в своей учебной деятельности.

15. Какие позитивные изменения (результаты) можно констатировать у благополучателей по итогам реализации практики.

Домашние задания по физкультуре способствуют развитию отстающих физических качеств: например, силы или гибкости, скорости или выносливости и т.д. Теоретические занятия, самостоятельная работа на уроке и вне его, выполнение домашних заданий по физической культуре ощутимо повышает уровень физкультурного образования школьников.

«Президентские состязания» рассматриваются как одно из важнейших средств мотивации к занятиям физкультурой и спортом для своего физического развития. О внедрении и проведении «Президентских состязаний» мы, учителя физической культуры нашей школы, узнали из журнала «Физическая культура в школе» № 2 за 1994 г. Программа «Президентские состязания» рассчитана на обучающихся в школе, независимо от их уровня двигательных способностей.

Новый подход к физическому воспитанию учащихся базируется на расширении, прежде всего спортивных занятий развивающей направленности, на создание широкого спектра мотивации к занятиям физической культурой и спортом, предоставляет каждому ребенку все возможности для развития, самосовершенствования, стимулирует ученика к занятиям физическими упражнениями и самоконтролю своего состояния, позволяет каждому следить за собственным уровнем физического развития на протяжении практически всей жизни.

Школьный этап соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми в урочное и во внеурочное время, укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, повышения их двигательной активности, формирования у детей и подростков здорового образа жизни, выявления лучших команд-классов для участия в муниципальном и региональном этапах «Президентских состязаний».

После выхода Указа Президента РФ от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», в нашей школе мы приступили к подготовке и проведению Всероссийских соревнований школьников «Президентские игры».

В дополнительных видах «Президентских состязаний и игр» дартсе и уличном баскетболе 3 x 3 требуется проявлять такие физические качества, как меткость, ловкость, координация движений, быстрота, прыгучесть.

В процессе занятий спортивной направленности (с элементами соревнований) закаляется воля, характер человека, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Учащиеся тренируясь рядом с товарищами, соревнуясь с соперниками, совершенствуют свою физическую подготовку, обогащаются опытом человеческого общения, учатся понимать других, слаженно работать в команде.

Главная задача, связанная с подготовкой школьников к достижению высоких личных результатов через «Президентские состязания» заключается в том, чтобы они были спортивно мотивированными, готовыми бороться за победу в соревнованиях, были морально и нравственно закалены, не прекращая процесс самосовершенствования.

Учитывая, что соревнования школьников «Президентские состязания» многоуровневые (школьный, муниципальный, региональный, Всероссийский этап) они позволяют, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спортивной и соревновательной деятельности оказывает определённое влияние на формирование черт характера человека уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

В процессе подготовки, каждый участник соревнований «Президентские состязания» чувствует себя частицей коллектива, как единого организма, настроенного на выполнение конкретной цели. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет. Кроме того, спортивное многоборье позволяет проанализировать развитие всех основных физических качеств детей, выявить его слабые стороны, наметить направления дальнейшей работы учителей.

Оценка физического развития обучающихся использованием тестовой технологии «Президентские состязания»

В начале, когда внедрялись «Президентские состязания» для определения физической подготовленности учащихся в большинстве рекомендуемых и утверждённых учебных программ оценка чаще всего выражена в словесной форме: «высокий», «средний», «низкий». При этом диапазон результатов доходит до значительных различий.

Согласно федеральному компоненту государственного образовательного стандарта рекомендуется оценивать уровень физической подготовленности по реальным изменениям показателей физической подготовленности ученика за определённый период времени. Такая система оценки уровня физической подготовленности положена в основу спортивно-оздоровительных игр «Президентские состязания».

Использование Игр обеспечивает систематическую самооценку занимающихся и контроль учителем физической культуры уровня физической подготовленности детей. В за 1997 год в № 7 журнала «Физическая культура в школе» были даны рекомендации и даны формулы для оценки **индивидуального уровня физической кондиции**.

За основу оценки индивидуального уровня физической подготовленности взяты шесть тестов:

1. отжимание в упоре лёжа;
2. вис на перекладине на согнутых руках, (*силовая выносливость*);
3. прыжок в длину с места, (*скоростно-силовые качества*);
4. поднимание туловища за 30 сек, (*сила мышц живота*),
5. наклоны туловища вперёд в положении сидя, (*гибкость*),
6. бег 1000 м. (*общая выносливость*).

Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности как общий уровень физической кондиции (ОУФК), нужно было подсчитать по специальным формулам свой уровень физической кондиции в каждом из видов состязаний.

В приложении 1 по формулам учителя и учащиеся могут определить свой уровень физической кондиции в каждом из видов и в общем определить свой **общий уровень физической кондиции**: $ОУФК = (О+П+С+В+Н+Б) : 6$. (Приложение 1).

По этим формулам приходилось самим подсчитывать результаты. Основную работу приходилось выполнять преподавателю. Для учащихся лучше, когда они видят реальный результат, оцененный оценкой «5», «4», «3». Преподаватель информатики нашей школы внес формулы приложения 1 в программу Microsoft Excel. С тех пор подводим итоги в программе Microsoft Excel.

Динамика уровня физической подготовленности школьников среди

Год обучения	Кол-во уч-ся	Уровень физической подготовленности					
		Осень учебного года			Весна учебного года		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2019 - 2020	325	46 (21,8%)	244 (58,2%)	35 (20,0%)	69 (27,2%)	233 (58,2%)	23 (14,5%)
2020 - 2021	332	49 (25,0%)	247 (56,9%)	36 (18,0%)	77 (37,5%)	236 (50,0%)	19 (12,5%)

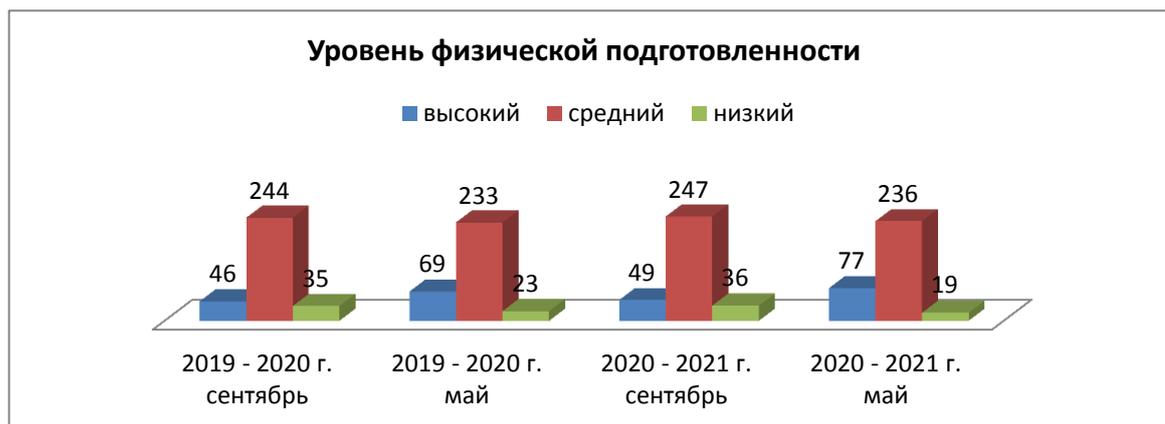


Рис.1. Динамика физической подготовленности школьников 5-7-х классов

Как видно из таблицы и рисунка 1. наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности учащихся в течение 2-х учебных годов. При этом, в 2019-2020 учебном году установлены более высокие значения показателей двигательной компетенции. Так, в 2018-2019 учебном году установлено увеличение количества школьников к концу учебного года с высоким уровнем двигательной подготовленности с 21,8% до 27,2 % и снижение количества обучающихся с уровнем подготовленности "низкий" с 20,0% до 14,5%.

В 2020-2021 учебном году количество школьников с уровнем физической подготовленности "высокий" увеличилось к концу года с 25,0% до 37,5 %, т.е. 1,5 раза и снижение с градацией "низкий" с 20,3 до 12,5%.

Таблица 2

Опыт учителей школы по «Президентским состязаниям»

Учебный год	Форма представления опыта	Тема	
2018 - 2019	Мастер-класс. Районный семинар-практикум учителей физкультуры Иркутского района	Реализация проектов «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» на территории Иркутского района	Хохлов А.В. Червоний Т.Н. Осинцева О.В. Вотякова Т.В.

2018 – 2019	Выступления с докладом на Х НПК «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования».	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»	Хохлов А.В. Червоний Т.Н. Осинцева О.В. Вотякова Т.В.
2019 – 2020	Мастер-класс в рамках единого методического районного дня. «Эффективные подходы реализации ФГОС в системе образования Иркутского района»	«Подготовка и проведение школьного этапа Всероссийских соревнований «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»	Хохлов А.В. Червоний Т.Н. Осинцева О.В. Вотякова Т.В..
2020 – 2021	Мастер-класс в рамках единого методического районного дня.	«Развитие двигательных качеств для подготовки к «Президентским состязаниям»	Хохлов А.В. Червоний Т.Н. Осинцева О.В. Вотякова Т.В.
2020 – 2021	Выступления с докладом на XIII НПК «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования».	«Обмен опытом по подготовке к «Президентским состязаниям»	Хохлов А.В. Червоний Т.Н. Осинцева О.В. Вотякова Т.В.
2021 - 2022	Мастер-класс на обучающем семинаре учителей физкультуры «Организационно – обеспечение подготовки и проведения школьного этапа Всероссийских соревнований»	«Ведение протоколов по школьному этапу Всероссийских соревнований «Президентские состязания»	Хохлов А.В. Червоний Т.Н. Осинцева О.В. Вотякова Т.В.

В нашей школе мы используем эту систему для активизации учащихся в совершенствовании своей физической подготовки, заинтересованности в её улучшении с 1998 года. Результаты показателей уровня физической подготовленности учитываются при подведении итогов спартакиады школы.

Проблему повышения уровня физического развития и уровня физической подготовленности постоянно держим на контроле.

Если проследить за показателями отдельных учащихся, можно увидеть, как под влиянием физических упражнений и самоподготовки они изменяются.

Ученик с большой степенью ожирения в **5 классе** все нормативы выполнивший на уровне с минусом, не преодолевший дистанцию 1000 м, в **7 классе** имел такие показатели : сгибание рук – 0, удержание тела в висе – 0, бег 1000м – 5 мин. 15 сек., в **9 классе**: сгибание рук – 5, вис на перекладине – 14 сек, бег 1000 м – 3 мин. 53 сек., ОУФК – сентябрь – 0,43, май – 0,26; **11 класс** : сгибание рук –40, вис на перекладине – 77 сек., бег 1000м – 3 мин. 35 сек. ОУФК + 0,23.

Систематически занимаясь физическими упражнениями, данный ученик за два года снизил свой вес с 98 кг до 68 кг, улучшил личный результат. Если проследить за показателями отдельных учащихся, можно увидеть, как под

влиянием физических упражнений и самоподготовки они изменяются. Отраднo заметить, что юноши нашей школы к 8-9 классу осознают, что самостоятельные занятия физическими упражнениями помогут в дальнейшей жизни.

Такое отслеживание дает возможность определить уровень физической подготовленности учащегося, планировать темпы прироста физического потенциала воспитанников, определить зоны повышенного внимания, вести просветительскую деятельность среди родителей.

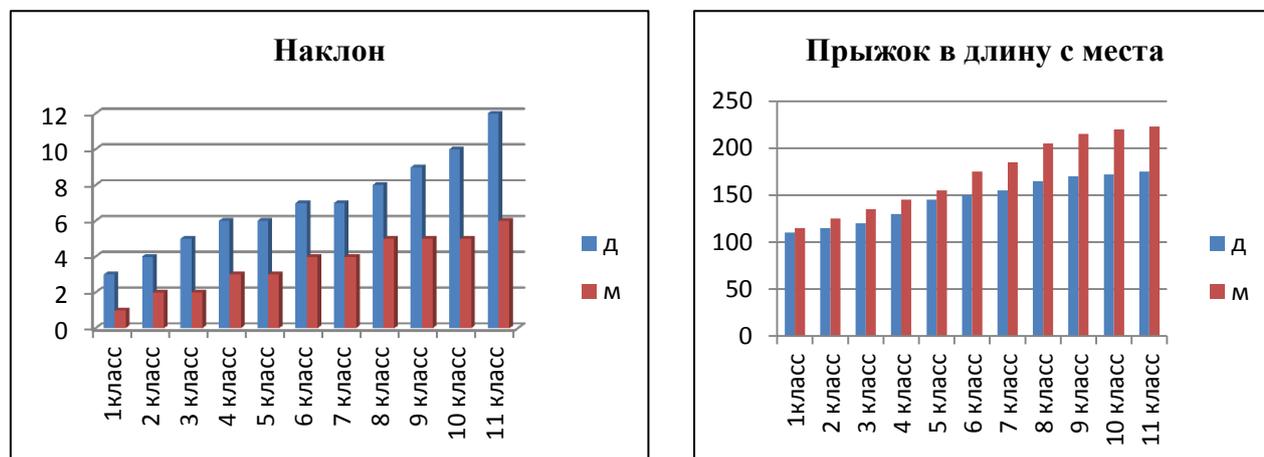


Рис.2. Динамика физического потенциала школьников 5-7-х классов

По диаграммам можно проследить, что физические возможности мальчиков и девочек не одинаковы. В прыжках у мальчиков, юношей – результаты выше, а в наклоне наоборот – гибкость у девочек, девушек лучше. Такая разница в показателях прослеживается по всем тестам.

Методы и способы, которые применяем в процессе занятиями физической культурой и спортом, помогают школьникам улучшать свою физическую подготовленность и на достаточно высоком уровне выступать на спортивных соревнованиях и олимпиадах по предмету. Ежегодно команды классов занимают призовые места на муниципальных соревнованиях по «Президентским состязаниям» среди 4, 6, 7, 8 классов.

Таблица 3

Динамика участия в муниципальных соревнованиях по «Президентским состязаниям» среди 4, 5-7-х классов

Виды соревнований	2018 - 2019	2019 - 2020	2020 - 2021
4-е классы	2	1	2
6-е классы	2		
7-е классы	1	2	2
8-е классы		3	2

Учителя физической культуры школы постоянно транслируют свой педагогический опыт на районном методическом объединении учителей физической культуры Иркутского районного муниципального образования, проводят для педагогов методического объединения мастер-классы на тему

«Система подготовки к «Президентским состязаниям». Ежегодно обобщают опыт работы по созданию системы подготовки во время методической недели. Подтверждено сертификатами и благодарностями

Заключение. Таким образом, применяя в своей деятельности индивидуальный и дифференцированный подход, развивая лучшие качества каждого способного ученика, учитывая социальные, индивидуальные и физические аспекты личности, создаются необходимые условия для выявления одаренных детей, поддержания их мотивации к занятиям физкультурой и спортом, участия в «Президентских состязаниях»

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Формулы для вычисления физической кондиции (ФК):

Отжимание в упоре лежа:– $O = (P - НВП) : НВП$;

Прыжки в длину с места:– $П = (P - НВП) : НВП$;

Поднимание туловища:– $С = (P - НВП) : НВП$;

Вис на перекладине:– $В = (P - НВП) : НВП$;

Наклон туловища вперед:– $Н = (P - НВП) : НВП$;

Бег 1000м:– $Б = (НВП - P) : НВП$.

Обозначения: **P** – результат в соответствующих тестах; **НВП** – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Общий уровень физической кондиции

ОУФК = (O + П + С + В + Н + Б) : 6

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Значение ОУФК и ФК

Оценка

От 0,61 и выше

От 0,21 до 0,60

От – 0,20 до 0,20

От – 0,60 до – 0,21

От – 1,00 до – 0,61

От – 1,01 и ниже

Супер

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

Опасная зона

Литература

1. Программа и положение о проведении «Президентских состязаний». Таблицы подсчета очков. 2021 г.

2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2.(Стандарты второго поколения) – М., 2011.

3. Программа «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2018 год.

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы. Ростов – на Дону. Феникс. 2009. 4 с.

4. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Волгоград. Изд. Учитель. 2012 г. 47с.

5. Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.:Просвещение, 2020

6. Виленский М.Я. «Физическая культура», учебник для учащихся 5,6,7 классов. М., Просвещение, 2020

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Черепанова М.Ю., Галстян Ш.А.

МАОУ г. Иркутска гимназия № 2

Аннотация. Снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» с несоответствием личностных интересов, обучающихся и содержанием программ учебного предмета, где виды двигательной деятельности, не удовлетворяют современным запросам обучающихся.

Ключевые слова: фитнес-технологии, оздоровительные технологии.

THE USE OF NEW FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Cherepanova M.Yu., Galstyan Sh.A.

Annotation. A decrease in the motivation of students for the academic subject "Physical Culture" with a discrepancy between the personal interests of students and the content of the curriculum of the subject, where the types of motor activity do not meet the modern needs of students.

Keywords: fitness technologies, wellness technologies.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

В концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях выделены основные проблемы изучения и преподавания учебного предмета: проблемы мотивационного характера; проблемы содержательного характера, проблемы методического характера, кадровые проблемы.

Остановимся на проблеме мотивационного и содержательного характеров, в современных условиях значительное снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» связано с рядом причин:

- несоответствие личностных интересов, обучающихся и содержания программ учебного предмета, где виды двигательной деятельности, в большинстве случаев, не удовлетворяют современным запросам молодежи;
- несовершенство механизмов, позволяющих формировать у обучающихся навыки самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов.

Сегодня разработано и еще много появляется оздоровительных технологий. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников.

*С целью создания нового подхода к уроку физкультуры, базирующегося на идеи модернизации образовательного процесса с использованием новых модных направлений в сфере физической культуры, а также формирования положительной мотивации учащихся для осознанных самостоятельных занятий по физической культуре, **обновили содержание программы учебного предмета, где виды двигательной деятельности, удовлетворяют современные запросы обучающихся.***

В программу был добавлен раздел «Фитнес и гимнастика», количество часов пропорционально увеличено на все разделы. Элементы фитнес-технологий непрерывно используется и в остальных разделах программы, отражая специфику данного вида упражнений и способствуют развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ. Внешним импульсом для создания фитнес-технологий является изменившийся социокультурный запрос – потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентаций самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и составляют идеологическую основу фитнес-технологий.

На уроках физической культуры используем замещение отдельных его частей (подготовительной, основной или заключительной) фитнес-технологиями. Например: бег в подготовительной части урока заменяет скипинг, степ-аэробика, аэробика, шейпинг, циклические упражнения, прыжки – таким образом, урок более динамичный и вызывает интерес учащихся.

Третий урок физической культуры в неделю для первоклассников проводим с внедрением фитнес-технологий, отразив это в рабочей программе по физической культуре.

В подготовительной части урока бег можно заменить на «скипинг» под динамичную музыку (фитнес со скакалкой), упражнения, при которых задействованы несколько мышечных групп. Что дает «скипинг» – великолепная кардиотренировка. Занятие тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, и собственно сердечную мышцу, уберегая ее от износа. Развивается выносливость, тренируется баланс и координация, разрабатывается также чувство ритма – как в танцах. Не требуется никакого дополнительного оборудования, кроме скакалки и места для прыжков.

Для решения задач основной части урока применяем фитнес-технологии: бодифлекс, пилатес, аэробика и специально разработанный комплекс упражнений из КроссФита или Табата (выскоинтенсивные тренировки, аналог «круговой тренировки»), направленный на развитие двигательных качеств.

Круговой тренинг с его вариативным подходом к каждому ученику отлично внедряется в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации.

Известно, что подросткам в возрасте до 15-16 лет противопоказаны тренировки с отягощением, поэтому урок с элементами КроссФита и Табата заключается в работе с собственным весом. На уроке ученик выполняет упражнения, которые он повторит на детской спортивной площадке или в парке, укрепляя в своем сознании мысль, что физкультура может быть не только полезной, но и очень увлекательной и веселой.

Круговые тренировки с элементами КроссФита и табата создают мощный эмоциональный заряд для учащихся. За счет индивидуального варьирования нагрузки, физически подготовленные дети расширят свои спортивные возможности. Дети с низким уровнем физической подготовки на уроках с использованием методики круговой тренировки окрепнут физически, станут более выносливыми, активными, скорректируют свой вес. Они станут менее замкнутыми, у них возрастет интерес к спортивной жизни школы, открытому общению со сверстниками, что особенно важно в подростковом возрасте.

В заключительной части урока для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применила фитнес-технологии: стрейчинг, йога-аэробика.

Стрейчинг применяется как отдельное направление оздоровительной и лечебной гимнастики. Данная дисциплина позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья учащихся, являются действенным средством повышения уровня физической активности; придают ему новую эмоциональную окраску.

Результативность: за последние четыре года увеличилось число учащихся, принявших участие в тестировании ВФСК ГТО. 98% сдававших тестирование получают «Золотой» значок ГТО.

Настало время не только активного внедрения в школьную практику фитнес-технологий, в которых важным направлением будет являться интеграция обучающих, воспитывающих и оздоровительных воздействий. Главное – необходимо более глубокое осмысление и более активное использование инновационных методик и форм организации занятий в школах с тем, чтобы накапливать опыт, делать выводы и отбирать то лучшее, которое может составить содержание последующих оздоровительных программ, обязательных для использования в школах.

Литература

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. [Электронный документ]. – Режим доступа: https://21ber.uralschool.ru/upload/sc21ber_new/files/ce/1a/ce1a3ebff046ec4062332ef375204061.pdf
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

МОТИВАЦИЯ СЛАБОУСПЕВАЮЩИХ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ширяева С.Г., Корнилова Ж.В.
МБОУ г. Братск, СОШ №1

Аннотация. Социально-экономические изменения, происходящие в наше время, выдвигают новые требования к педагогической теории и практике в области подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях устанавливающихся новых отношений. Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у слабоуспевающих школьников будет эффективным, если в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки. Во внеклассную работу будут включены преимущественно игры соревновательного характера.

Ключевые слова. Мотивация, интегрированные уроки, слабоуспевающие учащиеся, индивидуальный подход, формирование устойчивого интереса.

MOTIVATION OF UNDERACHIEVING CHILDREN TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Shiryayeva S.G., Kornilova Zh.V

Annotation. The socio-economic changes taking place in our time put forward new requirements for pedagogical theory and practice in the field of preparing the younger generation for life and work in the conditions of new relationships being established. Of particular relevance in modern conditions is the problem of the formation of motives for learning, in particular for physical education. The formation of motivation for physical education among underachieving schoolchildren will be effective if integrated lessons are introduced into the physical education program. Extracurricular activities will include mainly competitive games.

Keywords. Motivation, integrated lessons, underperforming students, individual approach, formation of sustainable interest.

Социально-экономические изменения, происходящие в наше время, выдвигают новые требования к педагогической теории и практике в области подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях устанавливающихся новых отношений. Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой.

Основным фактором для начала занятия спортом является мотив. Мотив – динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Основные мотивы занятия физической культурой у детей – получение удовольствия; повышение мастерства; выполнение того, в чем я силен (сильна); желание овладеть новыми умениями и навыками; приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью; желание выступить на более высоком уровне; возможность посоревноваться; обретение новых друзей.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у слабоуспевающих школьников будет эффективным, если в программу по физической культуре будут внедрены интегрированные уроки. Во внеклассную работу будут включены преимущественно игры соревновательного характера.

Школьный спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включают в себя: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; предоставление слабоуспевающим обучающимся образовательных организаций и тем детям, которые освобождены от физической культуры по медицинским показателям, возможности получить оценку за свой труд в виде проекта или реферата и защитить его на НПК школы и города, получив при этом значимость учащегося имеющего знания, пусть теоретические, по физической культуре; предоставление обучающимся образовательных организаций пути совершенствования своих знаний на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей; содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Большое значение в развитии мотивации к занятиям физической культурой и спортом имеют формы и методы работы со слабоуспевающими учащимися. Таких методов существует несколько: игровой метод, фронтальный метод, поточный метод, посменный метод, круговой метод, индивидуальный метод, соревновательный метод.

На первом месте у детей стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение «спортивных высот». Задача учителя физической культуры – развивать у слабоуспевающих учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать

сильными и хорошо физически развитыми. Для приобщения ребенка к спорту учитель физической культуры должен провести большую работу.

Следующими задачами учителя являются: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой; выработка у учащихся привычки заниматься физической культурой в домашних условиях; формирование положительного отношения к физической культуре; формирование желания самостоятельно заниматься физической культурой; формирование осознанного отношения школьника к своему физическому совершенствованию. При реализации данных задач учителю необходимо использовать разные виды мотивации.

Успешными формами работы с учащимися являются контакты, встречи вне учебных занятий, организация совместных спортивных мероприятий, праздников, товарищеских встреч.

На каждом мотивационном этапе необходимо уделять большое внимание развитию кругозора слабоуспевающих учащихся, расширению их представлений о многообразии спорта через беседы и привлечение к просмотру спортивных передач, фильмов о спорте и спортсменах, участию в теоретических конкурсах по физической культуре. Необходимо рассказывать ребятам о пользе спорта, учить на положительных и отрицательных примерах.

Таким образом, развитие мотивации слабоуспевающих учащихся к занятиям спортом зависит от многих факторов: положительного отношения к физической культуре, принятия здорового образа жизни, стремления к спортивным результатам.

Достижение этих результатов невозможно без хорошего наставника – учителя физической культуры, который будет не только формировать у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, но и вовремя разглядит их спортивные задатки, направит, даст установки на спортивное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие, поддержит уверенность ребят в своих силах и волю к победе.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Просвещение.
2. Зиновкина М. М., Утёмов В. В. Структура креативного урока по развитию творческой личности учащихся в педагогической системе. // Социально-антропологические проблемы информационного общества. Выпуск 1. – Концепт. – 2013. – ART 64054. – URL: <http://e-koncept.ru/teleconf/64054.html> – Гос. рег. Эл № ФС 77- 49965. – ISSN 2304-120X.
3. Арзамасцева Л. Общая методика развивающего образования.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Якимов А.Е., Балабаева М.В.

ГБПОУ ИО «Иркутский техникум архитектуры и строительства»

Аннотация. В статье затрагиваются проблемы социального и профессионального становления обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессиональной образовательной организации. Авторы предлагают ряд методических рекомендаций, описывают опыт применения различных форм и методов работы при организации физического воспитания обучающихся с различными проблемами здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, учет индивидуальных особенностей, профессиональное становление, социализация.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Yakimov A.E., Balabaeva M.V.

Annotation. The article touches upon the problems of social and professional development of students with disabilities in the conditions of a professional educational organization. The authors offer a number of methodological recommendations, describe the experience of using various forms and methods of work in the organization of physical education of students with various health problems.

Keywords: adaptive physical culture, consideration of individual characteristics, professional development, socialization.

Проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10 % населения Земли являются инвалидами.

Серьезный физический или ментальный недуг приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, сопровождается психическим напряжением. В свою очередь последнее затрудняет или даже исключает возможность социального контакта с окружающим миром. Развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой и уверенности в себе. В итоге часто возникают замкнутость, ощущение потерянности, ненужности.

Иркутский техникум архитектуры и строительства с 2001 года осуществляет профессиональное обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессиям Маляр, Столяр строительный, Повар с присвоением 2, 3 разрядов по соответствующей рабочей профессии. Численность обучающихся с ОВЗ и инвалидностью ежегодно

составляет 50-60 человек, численность выпускников – 25-30 человек. В общей структуре контингента техникума обучающиеся с ОВЗ составляют 4-5%.

Педагогическим коллективом накоплен немалый опыт работы (более 15 лет) по организации профессионального обучения лиц с нарушениями слуха (тугоухость III и IV степень). Кроме того, в последние два-три года в техникум поступают лица с нарушениями интеллектуальной сферы.

Анализируя состав учебных групп, следует отметить, что обучение осуществляется в учебных группах, объединяющих лиц с различными особенностями развития. Часто это дети с различным базовым образованием, т.е. получили предшествующее образование в неодинаковых условиях: находились на домашнем обучении, имеют документы об окончании специальных школ-интернатов, учились в обычных школах, получили свидетельство об окончании школы. Кроме того, значительно разнятся особенности физического развития обучающихся, а также уровень их физической подготовленности.

Адаптивная физическая культура во всех ее компонентах является одним из действенных инструментов решения или смягчения проблемы инвалидизации; мощным, эффективным, а зачастую – единственным средством социального и профессионального становления, адаптации к жизни.

По словам доктора педагогических наук, профессора, вице-президента Паралимпийского комитета России С.П. Евсеева, «физическая культура является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Физическая культура и спорт как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни» [2].

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и прочее. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» [3].

Цель адаптивной физической культуры – «максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта» [2].

Структурные компоненты адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание; адаптивная двигательная рекреация; адаптивный спорт.

Эти компоненты адаптивной физической культуры, с одной стороны, носят самостоятельный характер, с другой – тесно взаимосвязаны, поскольку призваны, используя сохраненные функции, остаточное здоровье и психофизический потенциал занимающегося, позволяют максимально реализовать его возможности для полноценной жизни, самостоятельности, социальной и профессиональной активности.

К средствам адаптивной физической культуры относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Физические упражнения, используемые на учебных занятиях в образовательных учреждениях, являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. Они:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;

2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;

3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают деятельность ЦНС.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод.

Естественно, что в группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом.

При проведении физкультурных занятий для лиц с нарушениями слуха и речи необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

б) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух.

Из всех нарушений здоровья человека интеллектуальные нарушения являются самым распространенным. Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической отсталости, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохраненные функции и потенциальные возможности обучающегося;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

б) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

При проведении физкультурных занятий для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует ориентироваться на индивидуальные особенности организма обучающегося, проблемы и сложности, связанные с двигательной активностью тех или иных отделов скелета человека. Учебные занятия по физической культуре в таком случае должны сопровождаться курсами лечебной физической культуры.

В Иркутском техникуме архитектуры и строительства ребята с ОВЗ учатся в общем потоке с остальными обучающимися техникума, на равных участвуют во всех спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В техникуме предпринимаются большие усилия для создания безбарьерной среды, общения ребят с ОВЗ с теми, кто не имеет ограничений по здоровью.

Таким образом, адаптивная физическая культура способна помочь в решении такой важной задачи для каждого обучающегося с ограниченными возможностями здоровья как вхождение в социум, освоение профессии и достижение максимально возможных результатов.

Литература

1. Евсеев, С.П. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев; под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – С.148-150, 167, 169.

2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры [Текст] / Евстафьев Б.В. / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. – №5.
3. Колобков, П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П.А. Колобков, С.П. Евсеев, М.В. Томилова, В.Н. Малиц // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4 (60). – С.2-8.
4. Методические рекомендации «Применение новых форм работы» по привлечению к массовому спорту лиц ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / Министерство спорта Российской Федерации – Москва, 2015.

СОДЕРЖАНИЕ

Ф.И.О.	Тема статьи	№
Агафонова Т.А., Бреева И.А., Мальцева Т.А.	Саморазвитие и самосовершенствование учащихся, как ценности современного образования, на примере формирования здорового образа жизни	3
Аланова О.Г.	Детский футбол, как средство физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях	6
Алексеева А.С.	Особенности тактической подготовки игрока «Либеро» в системе дополнительного образования ..	9
Артамонова С.Н., Гришина Ю.А.	Игра – главный источник детской активности	13
Ворожнина Д.А.	Концептуальное проектирование предметных результатов обучающихся в условиях реализации инновационного проекта «Лепта в школу».....	16
Герасимов А.В.	Особенности организации материально-технического обеспечения при реализации программ предпрофессиональной подготовки спортсменов в игровых видах спорта	20
Губарь Н.А., Королева А.А., Маслова Н.А.	«Бочча как средство социализации детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе»	24
Давзит Г.В.	Особенности изучения техники бега на короткие дистанции с использованием игрового метода	26
Дунаевская О.Д.	Православный компонент в предмете физическая культура в урочной и внеурочной деятельности	29
Горлова Т.С.	Подвижная игра, как средство здоровьесбережения дошкольников	33
Ерлыков А.В.	Формирование устойчивого интереса учащихся к физическим занятиям, через внеклассную работу	36
Иванов А.О.	Развитие скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья	39
Ивашина С.В.	Особенности физического воспитания младших школьников с педагогической запущенностью	43
Кирик А.В.	Приёмы формирования читательской грамотности на уроках физической культуры	46
Клюева С.В.	Интегрированная деятельность воспитателя и инструктора по физической культуре в развитии личности ребенка дошкольного возраста через двигательную активность	50
Козлов И.В.	Программное моделирование подготовки легкоатлетов-толкателей на этапе спортивного совершенствования	54

Ф.И.О.	Тема статьи	№
Комарова Е.А	Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста, специальной медицинской группы с помощью подвижных игр	58
Комиссарова С.А.	Влияние занятий детским фитнесом на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста	63
Конельский Н.И.	Профессиональное самоопределение обучающихся по программам дополнительного образования в избранном виде спорта – «Кикбоксинг»	66
Кустова Э.Э. Добыш А.С.	Организация и контроль домашнего задания для 5-8 классов	69
Латышко Н.Г.	Формирование функциональной грамотности школьника посредством проектно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта (из опыта работы)...	76
Литовкина Е.П.	Интеграция индивидуальных потребностей обучающихся и уровня базовой подготовки по предмету физическая культура в условиях внеурочной физкультурно-спортивной деятельности	80
Молчанова Н.М.	Развитие спортивной одаренности детей в рамках курса внеурочной деятельности «Плавание»	83
Луканина И.А. Хохлов А.В.	Интегрированный урок физической культуры и русского языка	85
Малахова Т.В., Малахова А.И.	Формирование социальной активной личности школьника через спортивную игру в тэг-регби	90
Молчанова А.В.	Анализ причин текучести состава обучающихся ДЮСШ младших возрастов	93
Никульшин Н.С.	Воспитание координационных способностей у школьников 5-8 класса на тренировочных занятиях по волейболу	96
Носкова О.А.	Физическое воспитание как фактор развития личности	99
Пастухов А.В.	Внедрение и использование традиционных бурятских видов спорта и подвижных игр на уроках физической культуры в малокомплектной сельской школе	103
Пластинин Н.Е., Пластинин Е.Ю.	Физическая подготовка юных дзюдоистов на основе применения специализированных игровых комплексов	107
Пластинина О.В., Осипова И.А.	Оценивание обучающихся на уроках физической культуры	110

Ф.И.О.	Тема статьи	№
Плеханов В.Д.	Формирование коммуникативных универсальных учебных действий у лицейстов посредством командно-игровых видов спорта	112
Русаков А.А.	Самостоятельность в процессе организации двигательной деятельности в вузе	116
Сингалов- Макаров С.И.	«Круговая тренировка» на уроках физической культуры	119
Скользкова И. В.	Организация физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем	123
Соболева Т.В.	Интеграция предметной области «физической культуры» с естественно-научными дисциплинами в начальной школе	126
Соколова М. Л.	Использование личностно-ориентированных технологий в процессе реализации общеобразовательной программы по физической культуре	130
Сырова Н.А. Хохлов А.В.	Интегрированный урок (математика + физическая культура)	133
Трускова М.А.	Программа общешкольного дня здоровья «Мы, будущее поколение Приангарья, за здоровый образ жизни!» для учащихся 2-11 классов	138
Халбанов М.А. Бекина Л.В.	Волейбол как средство повышения физических качеств школьников	141
Халбанов М.А. Раменский А.С.	Использование вспомогательного инвентаря в волейболе на этапе начального обучения	144
Холомянская М.М.	Реализация оперативного контроля в технико-тактической подготовке с помощью компьютерных технологий по виду спорта спортивное ориентирование	147
Хохлов А.В., Червоний Т.Н., Осинцева О.В., Вотякова Т.В.	Система подготовки к «Президентским состязаниям в Пивоваровской школе	152
Черепанова М.Ю. Галстян Ш.А.	Использование новых фитнес - технологий на уроках физической культуры	161
Ширяева С.Г., Корнилова Ж.В.	Мотивация слабоуспевающих детей к занятиям физической культурой и спортом	165
Якимов А.Е., Балабаева М.В.	Адаптивная физическая культура как средство социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	168

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы XIV Региональной научно-практической
конференции «Проблемы и пути совершенствования
физической культуры в системе образования»

Под общ. Ред. А.А. Русакова

Подписано в печать 12.04.2022 г.

Отпечатано: ООО «Типография «Аспринт»
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1
Тел. +79148994427, e-mail: 400002@mail.ru
Бумага офсетная, формат 60*90 1/16 усл. печ. л. 11
Заказ № 3180. Тираж 100 экз.