

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ



***ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ***

*Материалы научных трудов по итогам X региональной
научно-практической конференции, посвященной столетию
образования Иркутского государственного университета*

Том I

Иркутск, 2018

УДК 378.14.037.1
ББК 74.58.054

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

Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования: Мат-лы региональной науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова - Иркутск: Изд-во Иркутского Государственного университета, 2018. - 241 с.

ISBN

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 СГД ГАУ ДПО «ИРО»
Бондаренко Н.Л. –методист МКУ г. Иркутска «ИМЦРО»
Кузекевич В.Р. – к.п.н., доцент, зав. кафедрой ФСиМБД
Пружинина М.В. – 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.

© Коллектив авторов, 2018.
© ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2018.

НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ



АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Иванова Л.В. к.м.н., доцент

Бахарева Е.В. д.б.н., профессор

Шарыкин Г.А. студент 3 курса

*кафедра физкультурно-спортивных медико-биологических дисциплин
институт Педагогики ФГБОУ ВО «ИГУ»*

Студенчество – особая категория молодых людей, обладающая специфическими, присущими только ей социальными и психологическими особенностями. Для студенческой среды характерны эмоциональные перегрузки. В то же время именно в этот период формируется будущий специалист и состояние его психического здоровья [1,4,6].

Различия средней общеобразовательной и высшей школы значительны, они обуславливаются разными целями обучения и выражаются в своеобразии форм и режима учебных занятий. В вузе вместо урочной школьной системы применяются различные виды учебных занятий – лекции, лабораторные работы, семинары, коллоквиумы, – которые характеризуются обилием учебной информации. Здесь невозможно простое заучивание или запоминание учебного материала, а необходимо осмысливать и обобщать знания, применять их на основе изучения общих взаимосвязей и закономерностей.

Овладение вузовской учебной программой требует от студента умения самостоятельно работать. А это значит, что нужно учиться думать, осмысливать учебный материал, воспринимать новое, усваивать его и уметь применять свои знания. Это должно стать основной задачей каждого студента с первого дня его обучения в ВУЗе [2,3].

Социально-психологические проблемы адаптации бывших школьников к обучению в высшей школе обусловлены также психологическими особенностями юношеского возраста. Характерными чертами юношей является стремление к самопознанию и самоопределению в качестве субъекта социальной жизни, а также активное взаимодействие с окружающим миром. Мировоззренческое самоопределение включает в себя социальную ориентацию личности, формирование жизненных планов, формирование собственной

системы ценностей и собственный интеллектуальный поиск. Самоопределение является само по себе очень сложным процессом, который сопровождается перестройкой внутренней организации личности и предъявляет к юношам особые требования [4].

Кроме того, в ходе первого года обучения могут возникнуть профессиональные сложности, связанные с осознанностью выбора будущей профессии. Вполне распространенное явление, когда через некоторое время после поступления в ВУЗ студент понимает, что сделал неверный выбор [2,3].

Необходимо отметить также экономические факторы, влияющие на адаптацию первокурсников. В условиях перехода к рыночной экономике наблюдается тенденция ухудшения экономического положения студентов вузов. По этой причине многие студенты с первых курсов вынуждены зарабатывать на жизнь, что, в свою очередь, ставит перед ними еще более сложные задачи и усложняет процесс адаптации. Часть студентов идет зарабатывать деньги, еще не адаптировавшись к новым условиям и нагрузкам. Отсюда пропуски занятий, экзаменационная задолженность, исключение из Вуза, как показатели дезадаптированности студента [5,6].

Из вышеназванных проблем становится очевидным, что далеко не все студенты, попадая в атмосферу вуза, способны быстро адаптироваться к учебному процессу. В этой связи особую значимость приобретает изучение процесса адаптации студентов к условиям высшей школы.

Из данных литературы известно, что занятия физкультурой и спортом оказывают общее воздействие как на весь организм, так и на деятельность вегетативных органов и систем, на психологические особенности личности. Научная организация учебной работы студентов определяет оптимальное взаимодействие умственной и физической нагрузок, обеспечивающих высокий уровень познавательной деятельности. Переключение с умственной деятельности на физическую и наоборот способствует функциональным изменениям центральной нервной системы, мышечного аппарата и внутренних органов, что создает условия для восстановления тех или иных психофизиологических функций организма.

Нас интересовало психосоматическое состояние студентов первых курсов нескольких факультетов Иркутского государственного университета, имеющих разный уровень двигательной активности. В исследовании принимали участие студенты специальности физическая культура, имеющие высокий уровень двигательной активности (группа 1): кроме двухчасовых занятий в неделю в спортивном зале несколько раз в неделю они занимаются в спортивных секциях по разным видам спорта, участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Студенты факультета специальной педагогики и психологии занимаются в спортивном зале только в учебное время и имеют средний уровень двигательной активности (группа 2). Студенты гуманитарно-филологического факультета недостаточно активно занимаются в спортивном зале, пропускают занятия, не используют малые формы физической культуры и имеют низкий

уровень двигательной активности (группа 3). Общее количество испытуемых составило 111 человек.

В межсессионный период проводилось наблюдение за поведением студентов, методом анкетирования регистрировались поведенческие и физиологические проявления тревоги, определялся уровень личностной тревожности и жалобы со стороны здоровья (табл.1).

Таблица 1

Частота проявления тревоги у студентов с разным уровнем двигательной активности (в %)

Виды проявления тревоги	Уровни двигательной активности		
	высокий	средний	низкий
Поведенческие проявления тревоги	18,0	57,3	71,2
Физиологические проявления тревоги	51,3	46,2	60,9
Жалобы на состояние здоровья	48,8	80,8	97,8

Наблюдение показало, что студенты имеют поведенческие и физиологические проявления тревоги, жалобы на состояние здоровья. При этом в большей степени это относится к студентам группы 3.

Из признаков проявления тревоги у студентов регистрировались физиологические и поведенческие проявления: дрожание рук, быстрое покраснение кожи лица, потирание рук, совершение многих жестов, постоянные исправления в ответах (табл)2.

Таблица 2

Признаки проявления тревоги у студентов с разным уровнем физической активности (в %)

	Признаки	Группа 1		Группа 2		Группа 3	
		Число	в %	Число	в %	Число	в %
Поведенческие проявления	постоянно крутит что-то в руках, теребит бумагу	1	14,2	3	20,0	10	30,3
	потирает руки	1	14,2	3	20,0	8	53,3
	много лишних жестов	2	28,4	4	26,6	6	40,0
	теряется, когда внезапно обращаются	1	14,2	3	20,0	5	15,1
	постоянно исправляет ответ	2	28,4	2	13,3	10	30,3
	всего	7	18,0	15	57,3	33	71,2
	отсутствие проявлений	32	82,0	11	42,3	13	28,2
Физиологические проявления	легко краснеет	3	30,0	5	31,2	10	31,2
	сильно потеет	3	30,0	3	18,7	6	18,6
	дрожат руки	4	40,0	7	43,7	14	43,7
	вздрагивает при обращении	0		1	6,4	2	6,5
	всего	10	51,3	16	46,2	32	60,9
	отсутствие проявлений	19	48,7	14	53,8	18	39,1
		39		26		46	

Личностная тревожность, определяемая по методике Спилберга в модификации Ханина, у более половины студентов была на уровне средних

величин – 53,9-58,9 баллов. Высокие уровни личностной тревожности встречались также одинаково часто у всех групп (табл. 3). Однако при рассмотрении высоких показателей было установлено, что у студентов группы 2 и группы 3 регистрировались очень высокие показатели (более 55 баллов 11,5% у группы 2 и 30,2% у группы 3), чего не было у студентов группы 1 (табл.3).

Таблица 3

**Характеристика личностной тревожности у студентов
с разным уровнем двигательной активности (в %)**

Уровни личностной тревожности	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Низкий (до 30 баллов)	2,6	3,8	0,0
Средний (31-45 балл)	58,9	53,9	58,7
Высокий (более 46 баллов)	38,5	42,3	41,3
в том числе более 55 баллов	0,0	11,5	30,2

Кроме того студенты группы 2 и 3 предъявляли значительно больше жалоб на состояние здоровья (91,9% и 99,1% соответственно) по сравнению с группой 1 (48,8%).

Таблица 4

**Жалобы на состояние здоровья студентов
с разным уровнем двигательной активности (в %)**

Жалобы на состояние здоровья	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Предъявляют жалобы, в том числе	48,80	91,9	99,1
чаще стал болеть	1,8	4,5	9,0
головная боль	4,5	10	18,9
забывчивость, рассеянность	3,6	4,5	16,2
ухудшение памяти	0	1,8	2,7
боли в сердце	0,9	3,6	4,5
плохой аппетит	0	6,3	9,0
нарушения сна	0	1,8	8,1
ухудшение зрения, слуха	0	0	1,8
общая усталость	8,1	22	27,0

Таким образом, нами показано, что процесс адаптации студентов к условиям высшей школы успешнее проходит у студентов с более высоким уровнем двигательной активности. Об этом свидетельствуют полученные результаты исследования. Поэтому еще в школе необходимо уделять пристальное внимание к урокам физической культуры, формировать мотивацию к повышению двигательной активности, росту физической подготовленности, вовлекать школьников в спортивные секции, знакомить их с новыми формами физических упражнений и в целом формировать здоровый образ жизни.

Литература

1. Дикая, Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы,

перспективы / Отв. ред. Л.Г.Дикая, А.Л.Журавлев. М.: Институт психологии РАН, 2007. С.17 - 41.

2. Кургузов, В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. - 2004. - № 26. - С. 53-61.

3. Литвинова, Н.А. Психофизиологическое сопровождение образовательного процесса: методические рекомендации. – Ч. II [Текст] / Н.А. Литвинова, В.И. Иванов. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. – 91 с.

4. Особенности адаптации студентов 1 курса к обучению в вузе. [Электронный ресурс] <http://uovr.istu.ru/curator/p-adaptation.html>

5. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к игровым видам спорта [Текст] / Н. А. Литвинова, Т. И. Кучко, Э. М. Казин, Г. В. Ефремова // Вестник Томского государственного университета. – 2006. – № 21. – С. 90–91.

ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Калашникова Р.В., Лелявина А.К.

Иркутский государственный медицинский университет

Одним из основных факторов, влияющим на регулярность занятий физической культурой и спортом является мотивация, которую условно разделяют на «общие» и «конкретные», что не исключает их совместного сосуществования [1; 4; 5]. К первым относят желание заниматься физической культурой вообще, а чем заниматься конкретно - неважно. Ко вторым - желание заниматься любимыми видами спорта или конкретными физическими упражнениями [2; 3].

Актуальность исследования обусловлена концептуальными положениями Национальной доктрины развития образования в Российской Федерации, согласно которой, физическое воспитание студентов является важным компонентом гуманитарного воспитания, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физической и психической подготовки к ведению активной общественной жизни, творческой и профессиональной деятельности [2].

В связи с вышеизложенным, нами была поставлена цель: исследовать индивидуальные мотивы и потребности к занятиям различными видами физической культуры и спорта с точки зрения «здорового образа жизни» у студентов Иркутского государственного медицинского университета. Для этого мы, во-первых, изучили литературу по данной теме; во-вторых, составили и апробировали на практике анкету; в-третьих, провели анонимное групповое анкетирование.

Материалы и методы. В настоящем социологическом исследовании приняло участие 399 студентов начальных курсов Иркутского государственного медицинского университета, это обучающиеся по различным медицинским направлениям: медицинская биохимия, стоматология, лечебное, медико-профилактическое и педиатрическое. Анкетирование проводилось в сентябре

2017 года. Предметом исследования являлась физическая активность студентов. Из 399 анкетированных студентов юноши составили 33,3% (n=133), а девушки 66,7% (n=266). При оценке особенностей физической активности использовали однократное групповое анонимное анкетирование. Результаты тестирования были статистически обработаны и изображены на графиках.

С целью поиска наиболее оптимальных средств и методов проведения физкультурно-массовой работы, выявления индивидуальных интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, а также повышения эффективности учебно-тренировочного процесса кафедра физического воспитания ИГМУ просит Вас ответить на перечисленные ниже вопросы. Мы гарантируем тайну заполненных анкет и надеемся на Ваши правдивые ответы, которые обеспечат получение объективной и достоверной информации. При ответах на вопросы обведите или подчеркните один или несколько вариантов, которые совпадают с Вашим мнением, или дополните в случае их отсутствия.

Заранее благодарим Вас за объективные ответы.

1. Имеет ли на Ваш взгляд, значение для будущего врача регулярные занятия физической культурой и спортом?

Да имеет, нет не имеет, затрудняюсь ответить.

2. Какие задачи, по Вашему мнению, решаются на занятиях по физическому воспитанию: *укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) качеств; развитие психических качеств личности; повышение эффективности обучения; подготовка к профессиональному труду; другие.*

3. Повышают ли работоспособность занятия физической культурой и спортом: *физическую – да, нет; умственную да, нет; психическую устойчивость – да, нет.*

4. Какие физические качества имеют преимущественное значение для Вашей будущей специальности? *Сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.*

5. Какой уровень их развития у Вас? *Высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.*

6. Какие психические черты и свойства личности имеют преимущественное значение для Вашей будущей работы? *Оперативная или долговременная память; устойчивость и переключение внимания; скорость обработки информации; психическая устойчивость; мышление; сила воли.*

7. Какие из них у Вас развиты хорошо (перечислите) _____ и недостаточно _____?

8. По Вашему мнению, достаточен ли объем физической нагрузки Вы получаете на учебных занятиях по физическому воспитанию, занимаясь один раз в неделю: *малый, ниже среднего, средний, выше среднего, большой, очень большой?*

9. Сколько раз в неделю, на Ваш взгляд, стоит заниматься физическими упражнениями (занятия по физическому воспитанию, секционные, самостоятельные и др.): *на I курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на II курсе – 1, 2, 3, 4, 5, 6*

раз; на III курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на IV курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на V курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз; на VI курсе - 1, 2, 3, 4, 5, 6 раз.

10. Сколько занятий по физическому воспитанию Вы посещаете за семестр? Все; 15; 10, 5, менее 5.

11. Если Вы не посещаете занятия по физическому воспитанию, то по какой причине? занимаетесь в спортивной секции _____ (укажите название); посещаете занятия секции по _____ (какой?) вне университета; ходите на занятия по лечебной физической культуре; участвуете в работе студенческого научного общества; в связи с временным ухудшением состояния здоровья (болезнь, травма и др.); неудобное расписание занятий; лень; другие причины (укажите).

12. Что Вам не нравится в проведении занятий по физическому воспитанию: необходимость приносить с собой и переодеваться в спортивную форму; применение однообразных упражнений; большое, среднее, малое нагрузки; низкий (высокий) эмоциональный фон при проведении занятий; необходимость проявлять волевые усилия (выполнять то, что не хочется); другое (перечислите).

13. А что Вам нравится в проведении занятий по физическому воспитанию: выполнение различных физических упражнений; малое, среднее, крупное нагрузки (необходимо подчеркнуть); высокий (низкий) эмоциональный фон; снизить (или "снять") психо-эмоциональные стрессы; возможность переключаться от умственной работы; необходимость проявлять (тренировать) волевые усилия; другое (перечислите).

14. Каковы Ваши личные мотивы занятий физической культурой и спортом? компенсация дефицита двигательной активности; повышение общей работоспособности; профилактика стрессовых состояний; активный отдых; оздоровления своего организма и укрепления здоровья; эмоциональное общение с товарищами; для того, чтобы сдать зачет по физическому воспитанию; гармоничное развитие; физическое совершенствование (выполнение разрядных требований, участие в соревнованиях); дань моде; иные мотивы (укажите); нет мотивов.

15. Каким видом спорта занимались до поступления в университет?

16. Имеете ли спортивный разряд?

17. Каким видом спорта хотели заниматься в университете?

Результаты исследования. На вопрос «влияют ли на будущую профессиональную деятельность врача регулярные занятия физической культурой и спортом» 239 /60% респондентов ответили утвердительно, затруднились дать ответ 68/17,0% и 92/23,0% утвердительно сказали, нет (Рисунок 1). Среди задач, которые решаются на занятиях по физическому воспитанию, большинство анкетированных выделили «укрепления здоровья» и «развитие физических (двигательных) качеств". В то же время только 43/10,8% студентов согласны с тем, что физическое воспитание решает задачу подготовки к эффективному обучению, а 35/8,8% - подготавливает к профессиональному труду. Такие ответы свидетельствуют о том, что большинство респондентов не

имеют элементарных знаний о положительном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на эффективность обучения и будущую профессиональную деятельность. В то же время почти все анкетированные справедливо отметили повышение физической работоспособности и психической устойчивости человека в результате занятий физическими упражнениями.

Среди физических качеств, которые имеют значение для будущей профессии врача, 315/78,9% студентов выделили выносливость, 255/63,9% - скорость, 211/52,9% - ловкость (Рисунок 2). По мнению самих студентов, уровень развития этих качеств у них средний, однако практическая проверка не подтвердила это утверждение. Тестирование их физической подготовленности с применением государственных тестов показало, что лишь в редких случаях уровень их развития был средний.

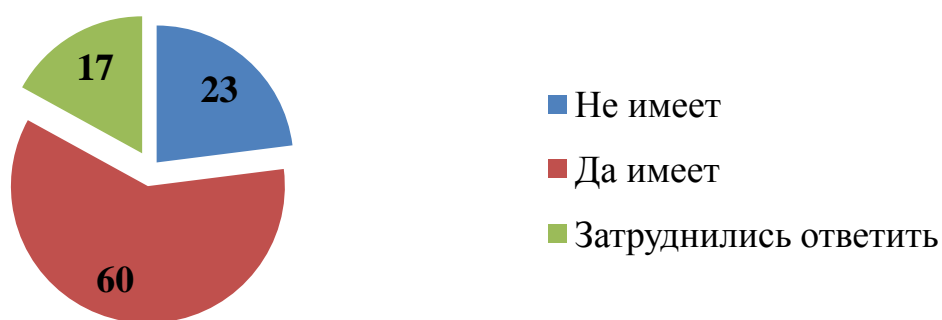


Рисунок – 1. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на будущую профессиональную деятельность врача, %.

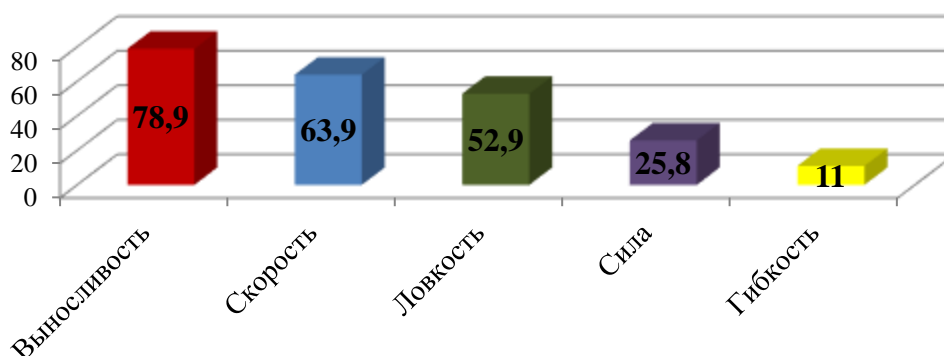


Рисунок – 2. Физические качества, имеющие преимущественное значение для будущей профессии врача, %.

Среди психических характеристик и свойств личности анкетированные выделили такие важные характеристики как долгосрочную и оперативную память (63,9%), скорость переработки информации (62,6%), психическую устойчивость (58,1%) и мышление (56,6%). А вот такой важный для любой сферы деятельности фактор как «сила воли» отметила только треть студентов. Очевидно, большая часть молодых людей недооценивает «настойчивость в достижении поставленной цели», что негативно может сказаться на их успешности при обучении в университете и будущей работе. Согласно ответам на соответствующий вопрос, более 66,9% анкетированных посещают все

запланированные расписанию аудиторные занятия по физическому воспитанию, а 26,8% - только около 2/3 занятий. Основной причиной пропусков (по их утверждению) является временное ухудшение в состоянии здоровья (болезнь, травмы и др.). Интересен тот факт, что второе место среди причин занимает лень. Это подтверждает сделанный выше вывод о слабом развитии силы воли у многих опрошенных. Согласно данным литературы занятия физической культурой и спортом положительно влияют на волевые качества человека, так как, только преодолевая трудности, которые постоянно наблюдаются на практических занятиях по физическому воспитанию, можно воспитать силу воли.

Анализ личных мотивов, являющихся побудительным стимулом к занятиям физической культурой и спортом, дал возможность выделить из перечисленных в анкете главные факторы: оздоровление своего организма и укрепление здоровья (67,2%); для того, чтобы сдать зачет по физическому воспитанию (50,7%); компенсация дефицита двигательной активности (44,6%); повышение общей трудоспособности (43,1%). О том, что двигательная активность является для анкетированных активным отдыхом, отметили только 22,4% анкетированных, профилактикой стрессовых состояний - 19,3%, стимулом для гармоничного развития - 14,7%, физического совершенствования - 9% (Рисунок 3).

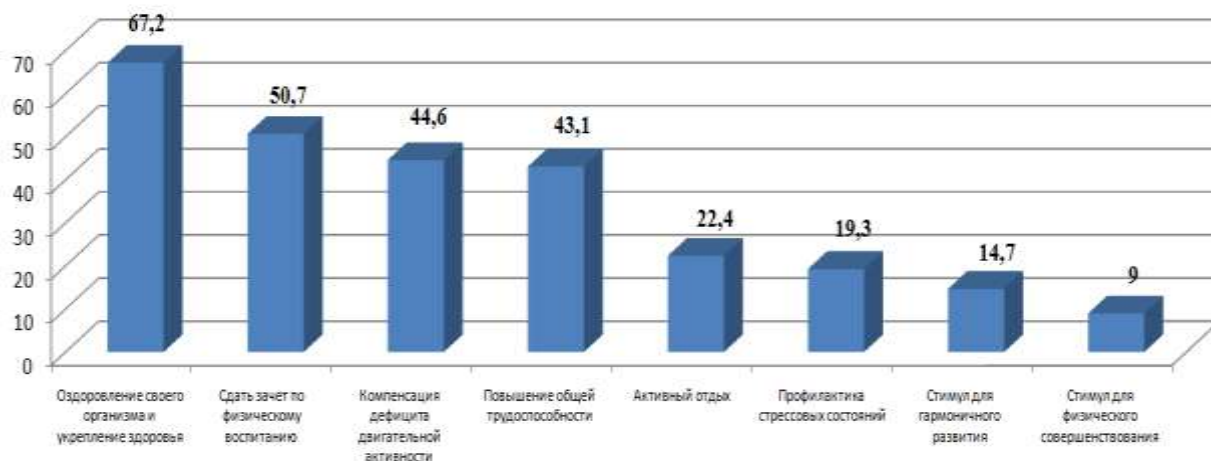


Рисунок – 3. Личные мотивы студентов к занятиям физической культурой, %

Выводы. В результате проведенных исследований сделаны следующие выводы:

1. Большинство студентов знают о положительном влиянии физической культуры и спорта на индивидуальное здоровье и физическую подготовленность человека, однако эти знания еще не являются для них стимулом к активным занятиям различными формами физических упражнений.

2. Среди физических качеств, имеющих преимущественное значение для профессиональной деятельности врача, студенты выделяют выносливость, скорость и ловкость движений.

3. Такие психические характеристики личности и процессы как память, скорость переработки информации, мышление и психическая устойчивость

имеют, по мнению студентов, большое значение для профессиональной деятельности, будущих врачей.

4. Студенты осознают свой низкий и средний уровень физического развития, однако многим из них лень заниматься тем или иным видом физической деятельности.

5. Большинство студентов младших курсов склонны к переоценке уровня развития своих физических качеств, что требует от преподавателей кафедр физического воспитания вузов решения своих профессиональных задач новыми, нестандартными путями и методами.

6. Однократные занятия по предмету «Физическое воспитание» (в объеме 2 часов в неделю) крайне недостаточно для укрепления здоровья студенческой молодежи, развития ее физических качеств и подготовки к профессиональной деятельности.

Последующие исследования планируются провести с привлечением студентов разных курсов, а также с использованием кроме анкетирования тестовых методов определения в них уровня здоровья и развития физических качеств.

Литература

1. Ирхин, В.Н. Повышение мотивации студентов университета к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода /В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.В. Польщиков //Культура физическая и здоровье. -2009. - № 2. -С. 26-28.

2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://sincom.ru/content/reforma/>.

3. Стародубцев, М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. -Москва, 2014. - С. 96-98.

4. Физическая культура: учеб. пособие/под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2000. - 432 с.

5. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России: (К пробл. мониторинга качества образования): /М-во образования Рос. Федерации, исслед. центр пробл. качества подгот. специалистов; под науч. ред. проф. И. А. Зимней. - М., 2000. - 87 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Павличенко А.В.

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта ФБГОУ ВО «ИРГУПС»

В настоящее время учебный процесс на современном этапе научно-технического прогресса, с его многочисленными потоками информации, характеризуется высокой умственной и психофизической напряженностью, преодоление которой невозможно без ущерба здоровью. В ходе учебного процесса студенты, особенно старших курсов попадают в условия недостаточности двигательного режима, что отрицательно сказывается на их

состоянии здоровья. При этом отмечается, что наблюдается снижение общей физической подготовленности студентов в связи с тем, что увеличивается умственная нагрузка в учебном процессе.

В то же время особенности развития общественного производства на современном этапе предъявляют высокие требования к личности работника. Важное место отводится физической культуре - так как физическое совершенствование включает в себя крепкое здоровье, развитие физических и морально - волевых качеств, высокий уровень общей и профессиональной работоспособности.

Однако на сегодняшний день учащиеся не выполняют требований по физической культуре, предусмотренных государственной программой. Наблюдается также отрицательная динамика в развитии физических качеств учащихся к концу обучения.

Таким образом, проблема состоит в том, что уровень развития физических качеств студентов не соответствует требованиям, предъявляемым государственной программой.

Современный технический уровень и условия производства требуют от специалиста любой отрасли не только соответствующей квалификации, высокого образовательного и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей физической подготовленности, развитых моральных и волевых качеств. От этих факторов в значительной степени зависят достижение и сохранение на долгие годы работоспособности человека.

Однако в настоящий момент все ярче проявляется острая проблемная ситуация: с одной стороны - катастрофическое ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения России, а с другой - все большее отставание социальных институтов, ответственных за здоровье учащейся молодежи. Существует негативное отношение учащихся к физической культуре [4].

Принято считать, что профессионально - прикладная физическая культура - часть культуры труда и физической культуры в целом, призванная оптимизировать функциональное состояние человека в связи с его трудовой, профессиональной деятельностью [2].

Одной из основных задач профессионально-прикладной физической подготовке в ВУЗе является оздоровление студентов как работников и воспитание физических и психических качеств, необходимых для будущей профессии. Эти задачи могут успешно решаться за счет широкого применения игровых видов спорта, которые развивают целый ряд качеств: выносливость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, воспитывают такие черты характера, как целеустремленность, инициативность, коллективизм. Преимуществом игровых видов спорта является высокое развитие оперативного мышления - возможность выбрать правильное решение в сложной, быстроменяющейся обстановке. Игровые виды спорта положительно влияют на психоэмоциональную сферу, способствуют укреплению здоровья, повышают адаптационные возможности организма к отрицательным факторам

окружающей среды, имеют большое значение для организации трудовой деятельности.

Таким образом, можно выделить два подхода к профессионально-прикладной физической культуре: первый - направлен на развитие у студентов двигательного компонента (профессиональных двигательных умений и навыков); второй - направлен на оздоровление студентов и воспитание физических и духовных качеств личности.

Физическая культура, являясь составной частью профессиональной подготовки студента на всем периоде обучения, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

И.И. Сулейманов, анализируя среднее профессиональное образование, выявил, что действующий государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, предполагает творческий подход к педагогическому процессу. Выдвигает обязательный минимум содержания образовательных программ по дисциплине «Физическая культура», который должен основываться на следующих основных положениях: роль физической культуры в подготовке специалиста и формирование его здорового образа жизни, социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры, основы физического и спортивного самосовершенствования, профессионально-прикладной физической подготовки. Выпускник должен иметь представление о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре. Как отмечено в государственном образовательном стандарте, целью физкультурного воспитания как целенаправленного формирования личности в аспекте достижения физического совершенства студентов средних учебных заведений является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Профессионально значимые компетентности характеризуют определенные способности и органически входят в их структуру, развиваясь в процессе обучения, воспитания. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки на развитие и коррекцию профессионально значимых качеств должно быть тесно связано с этапами формирования профессиональной пригодности.

Общефизическая направленность физического воспитания в высшем образовании проводится независимо от получаемой специальности и необходимости своевременного развития профессионально важных физических

компетентности. Это требует пересмотра содержания программ физического воспитания студентов. Их необходимо дополнить методиками, позволяющими интенсифицировать процесс физического воспитания в соответствии с требованиями стандарта.

В результате проведения эксперимента оценивалось изменение уровня общефизической физической подготовленности студентов, и определялась эффективность использования комплексов упражнений и игр профессионально прикладной физической подготовки.

Педагогические контрольные испытания проводились для оценки уровня развития общефизических и профессионально важных качеств студентов.

Педагогический эксперимент был сравнительным и преобразующим, естественным по условиям проведения.

Преобразующий эксперимент был направлен на выявление эффективности использования комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов на уровень развития общефизических и профессионально важных физических качеств.

В экспериментальной группе профессионально-прикладная физическая подготовка реализовывалась в форме включения в содержание занятий направленного комплекса упражнений для работников железнодорожного транспорта.

Определялся уровень физической подготовленности с помощью выполнения контрольных упражнений: приседание за 30 секунд, подтягивание в висе, сгибание разгибание рук в упоре лежа, бег 100 метров.

Для проведения эксперимента использовался комплекс упражнений, разработанный с учетом профессиональной направленности. Комплексы включали в себя гимнастические упражнения прикладной направленности, подвижные игры с мячом координационной направленности, спортивные игры и эстафеты с элементами переключения внимания, основной и заключительной части урока.

В группе, студенты занимались в соответствии с государственной программой с включением во все разделы программы комплексов упражнений и подвижных игр профессиональной направленности, с учетом обозначенных компетенций.

Комплексы включали в себя гимнастические упражнения прикладной направленности, спортивные игры и эстафеты с элементами переключения внимания.

На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Исходя из полученных данных исследования, мы планировали дальнейшую работу на занятиях.

Обработка и анализ результатов вводного контроля показали следующее: что 100% участвующих, а это 20 человек, имеют следующий уровень физической подготовленности:

Таблица 1

Уровень физической подготовленности студентов в начале педэксперимента

Уровень физического развития	% испытуемых
Низкий	50
Средний	45
Высокий	5

За учебный год в результате экспериментальных воздействий общая физическая подготовленность достоверно изменилась в данной группе (таб.2)

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов в конце педэксперимента

Уровень физического развития	% испытуемых
Низкий	40
Средний	50
Высокий	10

Для сравнения данные полученные на первом и втором этапе исследования мы занесли в таблицу 3.

Таблица 3

Уровень физической подготовленности в начале и в конце педэксперимента

Уровень физического развития	в начале педэксперимента % испытуемых	% испытуемых в конце педэксперимента
Низкий	50	40
Средний	45	50
Высокий	5	10

По таблице мы видим, что у учащихся после использования данных комплексов упражнений на занятиях возрос средний и высокий уровень физической подготовленности, следовательно, данные комплексы по предмету «физическая культура» разработана с учетом требований, Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и физической подготовки студентов с учетом климатических, материально-технических и программно-нормативных особенностей.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура в вузах – изд. Москва, 2008.
2. Ким, В.В. Любительский спорт как придаток международных производственных монополий / В.В. Ким// Теория и практика физической культуры – 1999. - №7- С. 8.
3. Короткова, Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников.- Монография.- Тюмень: ТюмГУ, 2000.-183с.
4. Манжелей, И.В. Концептуальные основы дифференцированного физкультурного образования студентов системы среднего профессионального образования/ И.В. Манжелей// Теория и практика физической культуры- 2001.-№3 – С. 22.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПОНЯТИЕ, ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Петрунова К.А.

Иркутский государственный медицинский университет.

Четкого понятийного аппарата, касающегося здорового образа жизни (ЗОЖ) на сегодняшний день нет. Но специалисты в области физической культуры и спорта и также медицинские работники определяют ЗОЖ как поведение повседневной жизнедеятельности, в котором сочетаются правильное питание, соблюдение гигиены, занятие спортом, целью которых определены укрепление здоровья человека, закаливание организма, искоренение вредных привычек. [3]

Неблагоприятная ситуация, сложившаяся в окружающей среде, снижение уровня жизни, стрессовые ситуации, технический прогресс, психоэмоциональные нагрузки снижают состояние здоровья человека, в связи с чем необходимость в соблюдении здорового образа жизни стала актуальной. Социологические опросы населения России на предмет определения ценностей жизни показывают, что на первое место граждане ставят здоровье. Для государства здоровье населения является одним из важнейших показателей его благополучия, поскольку здоровое население - это демографический потенциал страны, опора государства в трудовой жизнедеятельности и обороноспособности страны. Поэтому государство заинтересовано в установлении в сознании и действиях граждан ЗОЖ. В связи с чем, был принят Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан, которым предусмотрены нормы, касающиеся профилактики заболеваний и формирования ЗОЖ. [1,7].

ЗОЖ помогает нам достигать поставленные цели, реализовывать задуманные планы, справляться с препятствиями, нагрузками. Крепкое здоровье дает радость жизни, долголетие.[4]

Говоря о ЗОЖ, изначально надо дать понятие образа жизни.

Образ жизни трактуется как поведение человека в его жизнедеятельности, основанное на опыте, нормах поведения в обществе, возможно и на национальных, семейных традициях, самосознании человека, нормах закона, существующих в определенном регионе. [2]

Как выше говорилось, четкого понятия ЗОЖ не дано. Но исходя из опыта, практической жизнедеятельности, специалистами определили ЗОЖ как систему поведенческих действий. ЗОЖ общество стало интересоваться в 70-х годах. Интерес был связан с научно-техническим прогрессом, который изменил жизнь людей как в лучшую сторону, так и отрицательно воздействовал на здоровье людей. Эти изменения, конечно же касались ухудшения иммунитета людей и продолжительности жизни. Эта проблема на протяжении уже многих лет исследуется медиками, является предметом борьбы специалистов в области физической культуры и спорта. С годами проблема становилась острее. Современные медики говорят о влиянии на здоровье людей качества

потребляемой пищи, наличие вредных привычек, обстановки окружающей среды, условий труда и пассивность людей.[5]

Среди составляющих ЗОЖ выделяют следующие факторы: привычки, не влияющие негативно на здоровье людей; активный распорядок дня; гигиена; здоровое питание; самочувствие в обществе; сочетание психического и физического здоровья. [7]

Совокупность перечисленных составляющих помогают человеку поддерживать и сохранять здоровье в надлежащем состоянии. Если организм человека здоров, человек психически уравновешен, оптимистичен, умеет равномерно распределить свой рабочий день, отдыхает, физически привлекателен, практически не подвержен депрессиям, тогда можно говорить о ЗОЖ. [6]

Конечно говорить о ведении ЗОЖ образа жизни конкретным человеком - отдельной единицы, нельзя, поскольку это мало масштабно и не приведет к общественной цели – оздоровление человечества. Поэтому каждый человек должен задуматься о своем здоровье, поскольку это важно, как для отдельного государства, так и для человечества в целом. В связи с этим, принципом ЗОЖ можно считать помощь человеку стать ценным членом общества.

Формирование ЗОЖ является одной из главных целей государства. На вне государства формированием установки ЗОЖ занимаются государственные органы в области образования, здравоохранения, социальной защиты. ВОЗ дала свои рекомендации необходимых мероприятий и действий, направленных на формирование ЗОЖ: занятие физкультурой; рациональное потребление пищи: сокращение потребления жиров, солей, алкогольных напитков; контроль за массой тела; поддержание психического состояния и так далее.

Современные исследователи определили четыре фактора, определяющих формирование здорового образа жизни:

■ Информационная пропаганда

Исследователями было доказано, что необходимые знания, опыт люди получают не только обучением в определенных учебных заведениях, но и через ежедневную информацию, будь то СМИ, общение со знакомыми либо целенаправленное обучение. Именно информация изменяет мышление, а как следствие и поведение людей.

Значительную роль в формировании ЗОЖ государство отводит СМИ. На СМИ возлагают пропаганду ЗОЖ, заключающееся в создании положительного имиджа красивого, здорового тела, негативного отношения ко всему, что можно отнести к нездоровому образу жизни.

■ Второй фактор исследователи условно назвали «Обучение здоровью»

Данный фактор включает комплекс образовательной, воспитательной деятельности. Такая деятельность должна быть направлена, прежде всего, на информативность граждан о здоровье, укреплении, а также о его сохранении, охране, создание мотивационных предпосылок на укрепление здоровья, ведение ЗОЖ. Мотивации в большей мере зависит от личного интереса человека.

■ Профилактика и меры по снижению табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков.

Как выше было сказано, государство принимает в указанном направлении ограничительные и запрещающие меры. И в данном случае многое зависит от самого человека, от его личной заинтересованности по формированию ЗОЖ.

■ Активный физический образ жизни

Физкультуру и спорт выделяют как один из значимых компонентов в формировании ЗОЖ. Систематические занятия физкультурой и спортом эффективно воздействуют на укрепление и сохранение здоровья.

Люди, в деятельности которых преобладает умственная деятельность, быстро утомляются, что приводит к снижению их работоспособности, и как следствие к некачественному исполнению работы. Если сравнивать людей, которые в течение дня вынуждены длительное время проводить в малоподвижном состоянии, к которым относятся большинство людей умственного труда, у них при физической нагрузке наблюдаются изменения в дыхании, которое сразу же учащается, и повышается сердцебиение, в сравнении с физически подготовленным человеком, который с легкостью справляется с любой физической нагрузкой. Данное обстоятельство объясняется тем, что работоспособность сердечной мышцы находится в прямой зависимости от развитой мускулатуры. Для поддержания организма в состоянии работоспособности необходимо переключаться на активный отдых. С этой целью люди должны находить время для занятия спортом, делать перерывы в течение рабочего времени. [8]

Но не только люди с «сидячим» образом жизни должны уделять время спорту, тренировки полезны и для людей физического труда. Выполняя свою каждодневную работу, они задействуют только одну группу мышц. Занимаясь спортом, чередуя физическую нагрузку, развивается вся мускулатура тела, тем самым укрепляется сосуды, сердечная мышца, а также другие органы. Развитие работы органов улучшает работу системы кровообращения, нервную систему.

Из сказанного, можно сделать вывод, что, активный образ жизни укрепляет состояние организма. Даже ежедневная зарядка способствует укреплению организма, тела и состояния здоровья.

Данные факторы, способствующие формированию ЗОЖ, установлены многими исследователями. Но также некоторые исследователи добавляют к данным факторам правильное и рациональное питание.

При рациональном и правильном питании следует придерживаться двух правил:

- баланс полученной энергии извне и энергии, которая подлежит расходованию. В отсутствие этого баланса, увеличивается масса тела, например, если человек потребляет большее количество пищи, чем организм может ее расходовать, соответственно происходит нарушение и появляется избыточный вес. А избыточный вес ведет ко многим заболеваниям: атеросклероз, нарушение репродуктивной функции, болезни сердца, диабет и другие заболевания

- разнообразие в употребляемой пище. Организм должен получать ежедневно белки, жиры, пищевые волокна, витамины, углеводы и минеральные вещества, Дефицит хотя одно из них приводит к заболеванию, например, недостаточное количество витамина С может привести к частым простудным заболеваниям, нарушению иммунитета, частым головным болям. [1]

Правильность питания заключается в достаточном количестве потребляемой пищи, приеме еды в определенное время. Должно существовать правило приема пищи: не переедать, употреблять пищу при ощущениях голода, но при этом не более четырех раз в день и отказаться от пищи перед сном.

Медики рекомендуют употреблять на завтраки пищу, богатую углеводами, так как она дает энергию, на обед – пищу, богатую белками, жирами и углеводами, поскольку данная они обеспечивают организм всеми питательными веществами, на полдник – пищу, богатую углеводами и белками, которые должны восполнить энергию, и на ужин также пищу, содержащую белки и углеводы, которые компенсируют затраченную энергию.

Рациональное и правильное питание способствует равномерному, своевременному развитию и формированию организма, укреплению здоровья, повышает рабочую активность.

Реализация указанных выше факторов на практике приведет к формированию ЗОЖ населения. [4]

Вывод. Про здоровье можно сказать, что это сложный и ценный феномен. Здоровье проявляется на физическом, психологическом, социальном этапе развития. Изучение состояния организма, здоровья, его проявление изучают и в настоящее время многие научные и практические дисциплины.

Из полученной информации о ЗОЖ делаем вывод, что при соблюдении ЗОЖ можно достичь: физического развитие организма; укрепление иммунитета; успешной преодоление заболеваний; повышения выносливости и работоспособности; улучшения настроения, снижения склонности к депрессиям; расширения круг интересов; снижения воздействия на организм негативных факторов риска. [7]

Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М., 2005.
2. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 1990 г.
3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни. // Советское здравоохранение - 1984 - №11.
4. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания» - М., Просвещение 2006
5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник Москва 2002 г.
6. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. - М.: Медицина, 1988.
7. Прохазка К. Спорт и мир. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 80 с.
8. Яблоков А.В. Здоровье человека и окружающая среда. - М. 2007.

ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Русаков А.А.

к.п.н., доцент кафедры физкультурно-спортивных медико-биологических дисциплин институт Педагогики ФГБОУ ВО «ИГУ»

Необходимым условием создания образовательного пространства вуза, способствующего самоопределению студента, является расширение спектра дисциплин по выбору как средства профессиональной подготовки и самоопределения.

Мы считаем, что при разработке и практической реализации дисциплин по выбору, входящих в содержание профессионального цикла следует с самого начала иметь в виду следующее:

- набор предлагаемых дисциплин по выбору должен носить вариативный характер, их количество должно быть «избыточным» (то есть у студента должна быть возможность реального выбора). Перечень дисциплин по выбору в вузе желательно определить до конца учебного года, разработать и предоставить студентам аннотации соответствующих курсов и на основе **анкетирования или опросов** студентов, выбрать дисциплины, являющиеся наиболее актуальными для данной категории студентов;

- необходимо создать такие условия в организации учебного процесса, которые позволяли бы студенту выбирать дисциплины по выбору, как минимум, два раза в течение учебного года;

- содержание дисциплин по выбору должно не только включать информацию, расширяющую теоретические сведения по основным учебным дисциплинам, но и знакомить студентов с практическими **способами физкультурно-профессиональной деятельности**, необходимыми для успешной адаптации в будущей профессии;

- в целях формирования интереса и положительной мотивации к тому или иному содержанию дисциплина по выбору может включать оригинальный материал, выходящий за рамки содержания основной дисциплины, но целевой установкой при этом должна стать **профессиональная направленность**.

Дисциплины по выбору можно разделить на следующие два основных вида:

1. Практико-ориентированные дисциплины, основными задачами которых являются:

- дать будущему учителю возможность реализовать свой интерес к отдельному узкому направлению профессиональной деятельности;

- уточнить готовность и способность будущего учителя осваивать частные физкультурно - педагогические технологии;

- создать базу для ориентации студентов в структуре и содержании будущей профессиональной деятельности. Познакомить студентов на практике

с содержанием типичных и нетрадиционных видов физкультурно-педагогической деятельности;

– создать условия для апробации степени сформированности профессиональных компетентностей в практической деятельности.

Таким образом, подобные дисциплины по выбору являются прогностическими по отношению к профессиональной деятельности, их практическая реализация увеличивает вероятность того, что будущий учитель безболезненно адаптируется в профессии.

Содержание практико-ориентированных дисциплин по выбору выходит за рамки основной дисциплины и направлено на создание базы для ориентации в мире физкультурно-педагогических профессий, ознакомление на практике со спецификой типичных и нетрадиционных видов физкультурной деятельности. Программы данных дисциплин по выбору призваны познакомить студентов с комплексными проблемами и задачами, требующими синтеза знаний по ряду основных дисциплин, и способами их разработки в различных физкультурно-профессиональных сферах.

Поскольку дисциплины по выбору дополняют содержание основных, оптимальной трудоемкостью одной дисциплины должна составлять две учебных единицы (семьдесят два часа). Это позволяет студенту освоить, как минимум, 6-8 дисциплин, определяющие разные формы и виды физкультурного образования.

2. Предметноориентированные дисциплины, основными задачами которых являются:

– углубить и конкретизировать содержание основной дисциплины;

– поддерживать мотивацию студентов к учебной и научной деятельности, способствуя, тем самым ориентацию на конкретный вид физкультурно-профессиональной деятельности (учитель физической культуры, тренер-преподаватель, инструктор физической культуры и др.).

Таким образом, данные дисциплины по выбору имеют характер и направленность, определяющие и расширяющие знания в дисциплинах, входящих в профессиональный цикл, не **подменяя и дублируя** их.

Программы дисциплин по выбору включают углубление отдельных тем основных дисциплин, а также их расширение, т.е. изучение некоторых тем, выходящих за их рамки. Содержание дисциплин по выбору будет определяться набором основных компетенций, составляющих основу профессиональной деятельности

Сегодня в сферу интересов личности входит умение адаптироваться к новым условиям жизни: критически оценивать и находить пути решения возникающих проблем, анализировать ситуацию, адекватно изменять организацию своей деятельности, уметь владеть средствами коммуникаций, добывать информацию и пользоваться ею.

Поэтому предполагается, что реализация содержания дисциплин по выбору должны помочь вузу в создании условий для будущих учителей по самоопределению, самообучению, саморазвитию и самосовершенствованию в профессиональной деятельности.

Мы убеждены, что основная функция дисциплин по выбору – профессиональная подготовка. В этой связи число таких дисциплин должно быть по возможности значительным. Они должны носить краткосрочный и чередующийся характер, являться своего рода учебными модулями.

Оптимальная трудоемкость дисциплин по выбору в рамках профессиональной подготовки составляет 72 часа (не более 108 часов)

В целях формирования положительной мотивации к тому или иному виду физкультурно - профессиональной деятельности в содержание необходимо включать оригинальный материал, выходящий за рамки основных дисциплин и носящих надпредметный характер.

Содержание дисциплин по выбору следует согласовывать с **требованиями школы**, как основного потенциального работодателя.

В рамках изучения содержания данных дисциплин студентам обязательно должна предоставляться возможность самостоятельной деятельности, результатом которой может стать реализация разработанного ими практико-ориентированного учебного проекта.

Считаем, что преподавание дисциплин по выбору должно осуществляться преимущественно в интерактивной форме (коммуникативные и групповые методы, проектно-исследовательская деятельность, разработка индивидуальных учебных проектов и другие способы обучения, развивающие самостоятельность и творческую инициативу студентов), а количество информационных лекций должно быть минимальным.

Таким образом, дисциплины по выбору в педагогическом вузе могут являться тем инструментом, который позволяет гибко реагировать на изменения, происходящие в сфере образования, осуществлять целенаправленную и реализовывать на практике идею опережающего обучения; формировать у будущих учителей способности к принятию самостоятельных решений, ответственности, расширению «поля профессиональных возможностей».

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Савиных Т. П. ст. преподаватель,

Фельдман Р. И. к.м. н., доцент,

*кафедра физкультурно-спортивных медико-биологических дисциплин
институт Педагогики ФГБОУ ВО «ИГУ»*

Поиск механизмов формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности является актуальной задачей в системе педагогического образования. Для того чтобы обеспечить безопасность и здоровый образ жизни, необходимо дать детям определенную сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте. Педагогический процесс воспитания имеет специфические

особенности и искусству быть здоровым необходимо учить, поэтому главной проблемой в педагогике здоровья является формирование мотивов поведения ребенка.

Связь между здоровьем и поведением очевидна, но достаточно сложная. Поведенческие навыки здорового образа жизни рассматривают как неотъемлемую часть повседневной жизни, которая формируется в детстве, поэтому включение уроков здоровья в систему школьного образования следует считать перспективным для формирования мотивации здоровья.

Сочетание эффективного обучения и выработки навыков поведения применительно к широкому кругу связанных со здоровьем форм поведения, таких как курение, употребление наркотиков, физическая активность, предупреждение травматизма и заболеваний, социальное и эмоциональное здоровье (разрешение конфликтов), безопасность, в том числе на дорогах.

Существуют дидактические материалы, игры, сказки, загадки, стихи, которые помогают легче понять и усвоить правила безопасного поведения. Обучение правилам дорожного движения проводится на занятиях по родному языку, формированию элементарных математических представлений, изобразительной деятельности, физической культуре, музыкальных занятиях. В повседневной жизни у детей формируются культура поведения, выдержка, дисциплина.

Формирование навыков безопасного поведения младших школьников осуществляется, прежде всего, в семье, вместе с тем школа оказывает существенное влияние на этот процесс. На уроках по курсу «Окружающий мир» младшие школьники изучают вопросы безопасности жизнедеятельности человека в природе, в быту, на дорогах и улицах. В общеобразовательных учреждениях имеются большие возможности использовать для формирования навыков безопасного поведения разнообразные формы внеурочной работы.

Формирование навыков безопасного поведения младших школьников в процессе внеурочной работы в общеобразовательном учреждении осуществляется по этапам:

- 1 этап - информационный, когда младшие школьники получают знания об опасностях, их преодолении и предотвращении;
- 2 этап - мотивационный, когда вырабатывается мотивация навыков безопасного поведения;
- 3 этап - тренировочный, предполагающий упражнения в применении навыков безопасного поведения.

В начальной школе учителю нужно затрагивать все три этапа формирования навыков безопасного поведения.

Обучение безопасному поведению на улице может быть эффективным, если педагог начальной школы целенаправленно проводит занятия с учениками по основам безопасности дорожного движения в рамках предмета «Окружающий мир» или во внеурочное время.

Образовательный процесс должен быть непрерывным, систематическим (по тематическим планам), регулярным (без пропусков или замен), построенным на учете уровня психического и физического развития учащихся.

Развитие познавательных процессов необходимо младшим школьникам для того, чтобы они могли ориентироваться в дорожной среде, вовремя замечали опасные места, приближающийся транспорт, умели различать его величину, расстояние до приближающегося транспорта, могли визуально запомнить образы светофоров, различать символы на дорожных знаках.

Дети должны понять и осознать, что означают сигналы светофора и дорожные знаки. Ученики должны знать, что транспорт опасен, а на дорогах могут быть аварии с гибелью и ранениями людей.

При обучении основам безопасности дорожного движения важно не только акцентировать внимание детей на том, что нельзя делать на дорогах, но и объяснять им, как можно правильно поступить в той или иной ситуации. Если педагог говорит, например, что играть на проезжей части дороги нельзя, то нужно показать и рассказать детям, где можно играть - во дворе, на детской площадке, в парке.

Организуя обучение детей безопасному поведению на улице, педагог должен постоянно взаимодействовать с их родителями. В этом плане важно проведение работы с родителями по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Родители для детей всегда являются авторитетом и примером для подражания. Поэтому, находясь с ребенком на улице, они должны сами соблюдать правила дорожного движения.

На родительских собраниях или в часы, когда родители приходят за детьми, учителю необходимо рассказывать им о проводимых в школе занятиях по обучению безопасному поведению на улице, выяснить, показывают ли они ребятам опасные места по дороге в школу, держат ли их за руку, находясь на улице. Специально организованные лекции с приглашением специалистов и беседы с родителями должны быть направлены на активизацию их заинтересованности в получении детьми знаний, умений и навыков безопасного поведения на улице.

При проведении занятий с родителями стоит обращать их внимание на типичные ошибки в поведении учеников на улице: самостоятельный переход проезжей части дороги в неполюженном месте; самостоятельный переход проезжей части дороги на красный или желтый сигналы светофора; неожиданный выход на проезжую часть дороги из-за стоящего транспорта, сооружений, зеленых насаждений, других препятствий, закрывающих обзор; ходьба вдоль проезжей части при наличии тротуара; самостоятельное движение вдоль проезжей части загородной дороги по направлению движения транспорта; игра на проезжей части и вблизи нее; неосторожность на тротуаре или во дворе дома, куда автомобили могут въезжать и выезжать из гаражей, подвозить грузы к магазинам, заезжая на тротуар и др.

В силу своего возраста младшие школьники, находясь на улице, не всегда осознают опасность, не знают, что движущийся автомобиль не может сразу

остановиться при внезапном появлении пешехода на проезжей части. Дети считают, что если они видят автомобиль, то и водитель тоже их видит и объедет. Они не способны замечать приближающиеся издалека транспортные средства и правильно оценивать дорожную ситуацию.

У детей младшего школьного возраста не сформирована координация движений, они не могут одновременно выполнять сразу несколько действий. В экстремальной ситуации, когда нужно решить, как поступить, дети впадают в состояние безысходности, незащищенности. Чем труднее ситуация, тем сильнее развивается торможение в центральной нервной системе.

В результате проведения занятий по основам безопасности жизнедеятельности младшие школьники должны знать: правила перехода проезжей части дороги; правила поведения при пожаре и землетрясении;

- правила поведения на льду; типичные ошибки поведения на улице, приводящие к несчастным случаям и авариям; опасности на улицах и дорогах, связанные с погодными условиями и освещением; правила поведения при ЧС; места, где можно и где нельзя играть, кататься на велосипеде, роликовых коньках, скейтбордах, санках; правила поведения в воде;

- название и назначение дорожных знаков для пешеходов и некоторых знаков для водителей.

Безопасность рассматривают не просто как сумму усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности.

РОЛЬ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Фельдман Р. И. к.м.н., доцент

Савиных Т. П. ст. преподаватель

*кафедра физкультурно-спортивных медико-биологических дисциплин
институт Педагогики ФГБОУ ВО «ИГУ»*

Здоровье человека в современном обществе подвергается значительным воздействиям, нередко приводящим к перенапряжению и психосоматическим расстройствам. Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья при этом носит комплексный характер.

Как известно, здоровье определяется триадой статистических показателей: показатели воспроизводства населения (медико-демографические характеристики); показатели физического развития, характеризующие процессы роста и развития детей и определяющие запас физических сил у взрослого населения (дееспособность); показатели заболеваемости населения, определяющие его адаптацию к условиям окружающей среды.

В последние годы в качестве самостоятельных показателей используются субъективные оценки здоровья. Они отражают, с одной стороны, объективный соматический статус, в том числе восприятие индивидуумом тех или иных патологических отклонений, степень адаптации к ним и их последствиям (различного рода ограничения в жизни), с другой — сложный комплекс факторов и условий, включая особенности ситуации в момент опроса. Вместе с тем, с ростом уровня образования и культуры, появлением широкой информированности о правилах самосохранительного поведения надежность знаний населения о своем здоровье значительно возрастает, становится немаловажным и сам учет субъективного мнения о своем здоровье как в случае совпадения его с объективными данными, так и в случае их расхождения.

По данным опроса, менее 10% опрошенных считают, что нет необходимости заботиться о здоровье; остальные либо начали (20,4%), либо хотели бы начать делать реальные шаги по укреплению собственного здоровья (23,7%) и хотели бы получить соответствующие рекомендации; практически это не зависит от состояния здоровья и его самооценки. Вместе с тем, 20% здоровых людей считают, что в личной заботе о здоровье нет необходимости, в основном это лица в возрасте молодом и трудоспособном. Около 22-23% лиц этого возраста еще не определились, они также должны быть объектом профилактической работы в системе образования и здравоохранения.

Для определения путей позитивного влияния на показатели здоровья необходимо знание особенностей поведения, в том числе самосохранительного различных групп населения, особенностей самооценки и отношения к собственному здоровью, представления о готовности и возможностях к изменению поведения для улучшения здоровья. Важно оценить, насколько различные группы населения готовы к изменению образа жизни и начали ли они в современных условиях изменять свое самосохранительное поведение.

Исследование мотивационной сферы личности представляется особенно актуальным, поскольку позволяет более эффективно разрабатывать нестандартные программы обучения и воспитания, решать проблемы формирования и укрепления здоровья, восприятия и соблюдения принципов здорового образа жизни. Знание и управление формированием мотиваций необходимо для воспитания у человека новых ценностей, в том числе отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности.

Ценностная ориентация включает в себя формирование у молодого поколения мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, уважении к человеку, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

В настоящее время наблюдаются противоречивые тенденции. С одной стороны за положительное отношение к формированию и укреплению здоровья высказывается абсолютное большинство людей (90%), а в реальности их используют лишь 10 % населения, что свидетельствует о форме поведенческой позиции. Такую пассивную поведенческую реакцию можно объяснить с позиций двойственной природы человека - биологической и социальной. В человеке на

протяжении всей жизни в поведенческом аспекте, образе жизни проявляется борьба между биологическим (желанием получать удовольствие) и социальным (разумом, моралью). В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человек организует свой индивидуальный образ жизни. Поэтому воспитание потребностей в здоровом образе жизни отношение к своему организму и здоровью как к духовной и физической ценности должно осуществляться в соответствии с программами, учитывающими биологические закономерности развития организма, его психики на различных этапах онтогенеза, а также современными методами образования, позволяющими формировать устойчивые мотивации поведения.

Повышение эффективности образования связано с изучением мотивационной сферы личности, ее потребностей, интересов, мотивов, волевых качеств, функциональных возможностей. Механизмами формирования, воспитания и перевоспитания личности являются сознательное педагогическое воздействие непосредственно на мотивацию через убеждение, разъяснение, стимуляцию внутренней работы по самосознанию, переосмысливанию себя и окружающей действительности с последующей перестройкой деятельности, а также воздействие на личность через перестройку ее социальной микросреды, сферы и условий деятельности.

В процессе воспитания нового поколения, убежденного в ценности здоровья, здорового образа жизни и готового организовать его, немаловажное значение имеет образ жизни, сформированность приоритета здоровья у будущего учителя, его собственный ценностный опыт по предупреждению факторов риска и сохранению собственного здоровья. С целью выявления мотивационной сферы личности, ценностных ориентаций было проведено анкетирование студентов.

Полученные материалы позволили оценить динамические сдвиги по основным характеристикам здоровья и поведения, а также определить основные направления по корректировке социально-ценностных ориентаций на здоровье и здоровый образ жизни.

Изучение жизненных ориентации среди студентов показало, что здоровье как жизненная ценность находится на низком рейтинговом месте (всего 35 % поставили на 1-2 место). У большинства молодых людей (60 %) материальные проблемы находятся на уровне или превышают такие ценности как семья и дети. Отмечается низкий уровень знаний по охране репродуктивного здоровья.

Проведенные исследования по изучению двигательной активности студентов показали, что не учебная загруженность, а отсутствие естественной потребности, не сформированной в процессе индивидуального развития, отсутствие ценностной мотивации, побуждающей к занятиям физкультурой при положительном к ним отношении, является причиной низкой двигательной активности (67 % опрошенных).

Большинство опрошенных студентов (75 %) положительно оценивают степень необходимости получения конкретных знаний по ЗОЖ. В структуре

образовательных потребностей ведущей являются получение знаний, которые помогут управлять своим телом, знаниями поведенческой психологии здоровья.

Данные социально-гигиенического мониторинга свидетельствуют о некоторых позитивных сдвигах в ценностных ориентациях у студентов старших курсов.

Комплексность решения проблемы формирования ценности здоровья будущих педагогов должны осуществляться через образовательные программы, которые содержат следующие составляющие: аксиологическую (осознание здоровья как общечеловеческой ценности); образовательную (овладение здоровьесберегающими знаниями); развивающую (формирование здоровьесберегающего сознания); коррекционную (исправление нарушений состояния здоровья); воспитывающую (формирование устойчивых навыков и привычек здоровья, здоровьесберегающего взаимодействия с миром); преобразующую (увеличение резервов здоровья); деятельностьную (практическое созидание своего здоровья); творческую (созидание нового в области здоровья).

Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса по выработанным направлениям позволит будущим учителям расширить их представление о здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях, что будет способствовать изменению отношения студента к своему здоровью, здоровью своих будущих учеников и значительно повысит компетентность педагогов в вопросах здорового образа жизни.

НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СТУДЕНТОВ



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Абцаров Д.А.

*студент 4 курса заочного отделения профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Проблема низкой физической подготовленности юношей школьного возраста остаётся в настоящее время актуальной, это обусловлено выраженным несоответствием между уровнем физической подготовленности юношей и постоянно возрастающим уровнем требований к ней, предъявляемым со стороны общества.

Развития мышечной силы у детей старшего школьного возраста представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических (неблагоприятную обстановку), экономических (падение жизненного уровня населения) и социальных условий жизни общества. К вышеперечисленным факторам следует отнести также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой. В настоящее время регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи. Все яснее наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки 2000-х годов по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 80-х. В это же время появилось такое увлечение, как работа на компьютере и компьютерные игры, чего не было раньше. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ.

Цель исследования: подобрать и апробировать методику развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста

Педагогическое исследование было проведено на базе МКОУ Лермонтовской СОШ, Куйтунского района в период с февраля по март 2018 года. Для проведения исследования, были определены обучающиеся 9-11х классов, в

количестве 20 человек, по 10 испытуемых в контрольной и экспериментальной группах.

Тестирование для определения силовых способностей проводилось по контрольным тестам: подтягивание на перекладине из исходного положения вис, средним хватом руками сверху. Учащимся необходимо выполнить подтягивание до предела своих возможностей. Второй тест поднимание туловища из положения лёжа на спине, учащимся необходимо выполнить подъём туловища из исходного положения лежа спине, руки за голову, ноги прямые (табл.1).

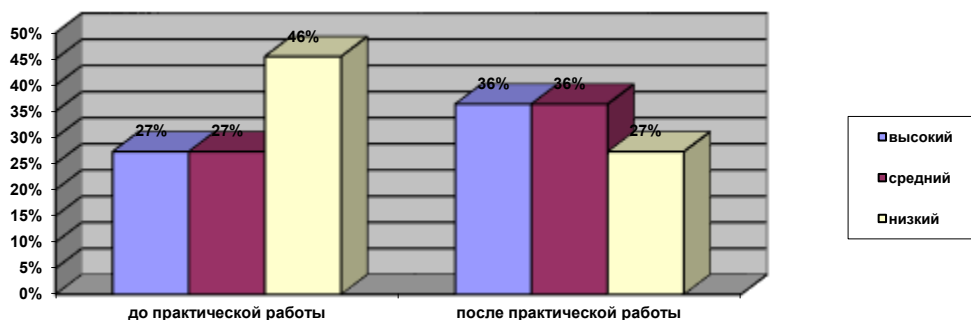
Таблица 1

Результаты входного тестирования для определения уровня развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста

№ п.п.	Тесты	Результаты					
		Низкий	%	Средний	%	Высокий	%
1.	поднимание туловища из положения лёжа на спине.	5	45,5	3	27,3	3	27,3
2.	подтягивание на перекладине из исходного положения вис	4	36,4	5	45,5	2	18,2

На втором этапе нашей практической работы, на протяжении четырёх недель мы проводили мероприятия направленные на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста. Комплексы использовали на каждом уроке, было составлено 9 комплексов, состоявшие из 6 – 9 упражнений, каждое упражнение необходимо повторить не менее трёх раз. Упражнения были подобраны для укрепления мышц спины, брюшного пресса, для развития, мышцы ног, мышцы рук (трицепс, бицепс), косые мышцы живота и т.д. На завершающем этапе нашей практической работы с целью определения уровня развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста, а так же с целью выявления эффективности предложенной нами методики, провели те же тесты, которые использовались на начальном этапе нашей практической работы.

Полученные результаты уровня развития силовых способностей представлены в рисунке 1.



На данных уроках мы раскрыли специфику подобранной нами методики с использованием комплексов физических упражнений для развития силовых

способностей у юношей старшего школьного возраста и апробировали на базе практике МКОУ Лермонтовской СОШ. При проведении комплексов физических упражнений использовали методы круговой тренировки, ударный метод и метод максимальных усилий, а так же придерживались следующих принципов при развитии силовых способностей такие, как: принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип сознательности и активности, принцип систематичности, принцип прогрессирования (динамичности).

В конечном итоге после всей проведенной работы, а так же на основе проведенного сравнительного анализа контрольного тестирования, мы пришли к выводу, что составленная нами методика поспособствовала повышению уровню развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста на завершающем этапе нашей работы, результаты тестирования имеют положительную динамику. Что доказывает эффективность составленной нами методики, а именно применение комплексов физических упражнений на развитие силовых способностей.

Литература

1. Белинович, В. В. Основы методики физической культуры / В. В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 220 с.
2. Буаже, М. Физическое воспитание / М. Буаже. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 288 с.
3. Врублевский, Д. Е., Строева И.В. Индивидуализация силовой подготовки юношей старшего школьного возраста / Д. Е. Врублевский, И. В. Строева // Теория и практика физической культуры. – М.: 2010. - №12. – 80 с.
4. Губа, В. Г. Зависимость спортивного движения от особенности физического развития юношей 16-18 лет. / В. Г. Губа. / Физическая культура в школе. – М.: 2002.- № 7. - 12-17 с.
5. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А. А. Гужаловский. - Мн: Нар. Асвета, 2001.- 257с.
6. Дешле, С. А. Развитие силовых способностей у учащихся 15-16 лет: Физическая культура в школе / С. А. Дешле – М.: 2002 г. - № 4. – 29-34 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Баранова Яна

студентка 3 курса профиля «Физическая культура»

Института педагогики «ИГУ»

Говоря о популярных в настоящее время зимних видах спорта, особо следует выделить биатлон, который популярен не только в России, но и далеко за её пределами. Высокие спортивные результаты, которые биатлонисты показывают на различных этапах, связаны, прежде всего, с тем, что происходит развитие специальной физической работоспособности. В свою очередь уровень развития специальной работоспособности у биатлонистов на тренировочном этапе подготовки служит определяющим фактором при проявлении

результативности именно в соревновательной деятельности. В связи с этим совершенствование специальной работоспособности, приобретает очень большое значение на различных этапах становления спортивного мастерства.

При этом, когда биатлонист приступает к тренировке, он должен чётко уяснить именно те задачи, решая которые, можно развивать и поддерживать специальную работоспособность. Смысл этих задач заключается в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, которые обеспечивают необходимый уровень развития работоспособности и имеют специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности.

Развитие специальной работоспособности биатлонистов определяется динамикой состояния организма при рациональном дозировании тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Для того чтобы оценить функциональное состояние системы организма и уровень физической работоспособности (тренированности), нами было организовано и проведено исследование с использованием теста PWC170. Для оценки системы организма и уровня физической работоспособности, мы применяли следующее: гимнастическая скамья, секундомер, метроном. Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу о том, что между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью физической нагрузки существует линейная зависимость. Таким образом, мы определили величину механической работы, при которой ЧСС достигает 170 и соответствует началу зоны оптимального функционирования кардиореспираторной системы. А также из полученных данных мы видим следующие результаты, что у биатлонистов на тренировочном этапе подготовки относительная величина величины PWC170 относительно высока.

Также нами были проанализированы основные показатели уровня работоспособности по тесту PWC170, эти данные представлены на рис.1.



Рис.1. Показатели уровня работоспособности по тесту PWC170

Биатлонистов с высоким уровнем работоспособности 50% от числа участвующих в исследовании. Со средним уровнем работоспособности 25%, и что особенно важно, что и с низким уровнем это процент составляет 25%. При этом нужно учитывать, такие факторы как пол, возраст, наследственность, состояние здоровья и т.д.

Анализируя полученные данные, мы можем сделать следующий вывод о том, что для того, чтобы добиться более высоких результатов специальной работоспособности на тренировочном этапе подготовки биатлонистов нужно в тренировочный процесс внедрять специальный комплекс упражнений направленный на повышение уровня выносливости, вследствие предпринятых мер уровень специальной работоспособности существенно улучшится за более короткий срок.

Литература

1. Маматов В.Ф. Современное состояние и тенденция развития отечественного и мирового биатлона / В. Ф. Маматов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне. – 2011. – С. 184–194.
2. Безмельницын Н.Г. Исходное состояние и тенденция развития биатлона на современном этапе / Н.Г. Безмельницын // Современная система спортивной подготовки в биатлоне. – Омск : СибГУФК, 2015. – С. 46–48.
3. Левин С.В. Методика развития специальной работоспособности биатлонистов в подготовительном периоде / С.В. Левин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 93–97.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник для вузов / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 208 с
5. Пружинина, М. В. Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2012. – 122 с.

ВАРИАТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК ПАУЭРЛИФТЕРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Бархатова А.В.

*студентка 4 курса заочного отделения профиля «Физическая культура»
Института педагогики «ИГУ»*

В современной России развитие пауэрлифтинга получило широкое распространение. Но в отличие от тяжёлой атлетики, пауэрлифтинг, как вид спорта не так широко известен. Подъём штанги в пауэрлифтинге происходит исключительно за счёт силы. Ведь и в переводе с английского пауэрлифтинг это и есть «подъём силой». Наибольшую популярность и развитие в России пауэрлифтинг получил в последнее десятилетие.

Популярность пауэрлифтинга объясняется относительной простотой соревновательных упражнений, отсутствием на начальном этапе дополнительной экипировки, достаточно быстрым прогрессом результатов и положительным влиянием на здоровье спортсмена. В силу своей доступности

пауэрлифтинг на данный момент является одним из наиболее эффективных методик развития физических способностей и укрепления здоровья занимающихся.

Занятие пауэрлифтингом способствует увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов, помогают выработать силовую выносливость и многие другие, полезные физические и психические качества, а также воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают общую работоспособность организма. Всё это делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитой личности.

Цель исследования. Определить схему недельных циклов в подготовке пауэрлифтеров групп начальной подготовки на основе вариативности.

Практический опыт показывает особенную важность этапа начальной подготовки. В этот период происходит наиболее быстрое развитие силовых способностей, становлением техники, интенсивное протекание процессов адаптации к специфическим условиям занятий силовым троеборьем. Построению тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в силовом троеборье уделяется должное внимание, происходит постоянное совершенствование методик подготовки начинающих спортсменов. Восстановление организма после физических нагрузок требует определенного времени. Поэтому занятия пауэрлифтингом на начальном этапе не требуют длительных ежедневных тренировок.

Наиболее оптимальным графиком тренировок для атлетов начального уровня является график тренировок с тремя занятиями в неделю. На данном этапе подготовки — это наиболее оптимальный вариант тренировок.

Начальный этап подготовки спортсменов характеризуется тем, что объем тренировочной нагрузки выражается не в общем тоннаже, поднятом за тренировку, а в количестве подъемов штанги. Так как в период начальной подготовки трудно определить истинный одноразовый максимум спортсмена, тренировочные планы составляются в килограммах от минимального веса. При проведении тренировочного цикла обязательно соблюдение вариативности, как в месячном цикле, так и внутри тренировочной недели.

Таблица 1

Схема недельных циклов подготовительного периода при 3-х разовых тренировках

Дни недели	1неделя	2неделя	3 неделя	4 неделя	5неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	Малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	Большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	Средняя	Большая

Вариативность тренировочного процесса не столь высока как при 4 или 5 тренировках в неделю, но вполне достаточная для полного восстановления на этапе начальной подготовки.

Тренировочный план в первые две недели должен включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения в цикле подводящие и направленные на совершенствование техники остальных базовых упражнений или же подсобными и служить развитию общей физической подготовки. Этап

начальной подготовки характерен тем, что подсобные упражнения для улучшения общей физической подготовки будут превалировать над классическими базовыми и соревновательными упражнениями. Со временем, по мере совершенствования техники соревновательных упражнений и роста общей физической подготовки, произойдет постепенное выравнивание количества упражнений с дальнейшим увеличением в пользу работы над техникой классических и соревновательных упражнений.

Вывод. На начальном этапе подготовки начинающие спортсмены выполняют тренировку делая больше акцент на подсобные упражнения «доработку» для общей физической подготовки и улучшения техники.

Список литературы

1. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг — шаг за шагом // Спортивная жизнь России. -1991.
2. Шейко Б.И.Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бураев В.Б.

*магистрант заочного отделения профиля «Физическая культура»
Института педагогики «ИГУ»*

Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики в области охраны нации. Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» и ряд других документов выделяют в числе приоритетных задач сохранение здоровья подрастающего поколения и создание условий для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Развитие и состояние здоровья детей неразрывно связаны с качеством образовательного процесса, с объемом нагрузки, способами организации процессов обучения и воспитания, а также условиями, в которых они протекают. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья детей, важнейшими являются возможности школьной среды.

Последние годы стали периодом активного внедрения здоровьесберегающих технологий, разработки авторских программ по разным аспектам формирования здорового образа жизни, одной из таких технологий является скандинавская ходьба.

Актуальность исследования определяется рядом факторов: социальным заказом на воспитание здоровых граждан общества; необходимостью разработки и внедрения целостной системы формирования здорового образа жизни школьников.

Наиболее эффективно данная проблема решается в рамках междисциплинарного акмеологического подхода (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, О.И.Жданов, В.В. Зазыкин), позволяющего проанализировать исследуемый предмет с точки зрения педагогики, философии, психологии развития.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в ходе образовательного процесса раскрыта в трудах отечественных и зарубежных ученых: М.Г. Колесниковой, Н.И. Куинджи, П.Ф. Лесгафта, И.Г. Песталотти, В.А. Сухомлинского.

В то же время особенности использования скандинавской ходьбы как технологии повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста изучены недостаточно.

Проведенный теоретический анализ исследований и изучение опыта работы позволили выделить противоречия между:

- все более возрастающими потребностями общества в физически, психически и интеллектуально здоровом поколении и недостаточной разработанностью теоретических и практических основ использования в работе скандинавской ходьбы;
- осознанием педагогическими коллективами и управленческими звеньями образовательных учреждений о необходимости внедрения технологии скандинавской ходьбы для повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Особенности физического развития и состояния здоровья детей полученные в ходе выявления особенностей физического развития и состояния детей (комплекс факторов социального, наследственного и природного характера) на основе анализа литературных источников. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Этот возраст наиболее сенситивный, пластический и «откликающийся» на психолого-педагогические влияния, возраст, в котором развивающе - коррекционная работа с детьми дает максимальный положительный результат.

Малоподвижный образ жизни современных детей ведет к увеличению числа хронических заболеваний. Скандинавская ходьба используется как альтернативная форма занятий физической культурой с детьми.

Скандинавская ходьба не требует огромных усилий, а её ритмичность полностью соответствует человеческой физиологии.

Таким образом, мы можем утверждать, что скандинавская ходьба помогает справиться с рядом симптомов, которые появляются при малоподвижном образе жизни. Кроме того, скандинавская ходьба доступна всем, вне зависимости от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья.

Использование скандинавской ходьбы - это попытка по-новому взглянуть

на педагогический процесс современной школы, особенности его организации.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – КЛЮЧ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Власова А. Р. ученица 10 класса МБОУ СОШ №5 г.Ангарск,
Кравчук О.В. научный руководитель, учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 5» г.Ангарск,*

Осанка – это непринужденная обычная поза человека в различных положениях: стоя, сидя, при ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе труда. Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Правильная осанка – это не только красота, прежде всего это важнейший показатель здоровья человека. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Признаки правильной осанки

1. голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи на одном уровне;
2. если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
3. если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Нарушение осанки - это отклонения в положении позвоночника.

Признаки неправильной осанки

1. голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
2. плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
3. круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
4. излишне увеличен поясничный изгиб.

Как обнаружить дефект

Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1. *Чем красивее спина, тем увереннее личность.*

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Первое, на что вы обращаете внимание при виде нового человека, — не его глаза, волосы и даже не одежда. Главное — осанка. И она говорит о том, кто он.

2. *Дыхание становится легким и более глубоким*

Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании. Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода.

3. *Вы выглядите более стройными и молодыми*

Имея хорошую осанку, вы будете казаться 2-2,5 см. стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

4. *Улучшается и пищеварение*

Правильная осанка важна не только для сохранения фигуры: она существенно разгружает внутренние органы и мышцы спины, способствует правильному пищеварению. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

5. *Голос будет казаться лучше*

Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. *Помогает мышцам и суставам*

Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в правильном положении так, чтобы наши мышцы работали правильно, уменьшая возможность таких последствий, которые могли бы привести к артриту и болям в суставах. Это также уменьшает напряжение на связках, скрепляющих спинные суставы, уменьшая вероятность травмы. Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно.

7. *Улучшается мышление*

Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись. В следующий раз когда вы почувствуете себя угнетенными или обеспокоенным, попробуйте выпрямиться и глубоко вздохнуть. Хорошая осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться. Многие восточные методы, например йога, улучшают осанку.

8. *Здоровый позвоночник*

Правильная осанка — простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе. Чтобы иметь правильную осанку, у вас должно войти в привычку правильно держать плечи, втягивать живот, приподнимать голову и подбородок параллельно телу.

Упражнения для формирования правильной осанки

• В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.

3. Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.

• СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

1. Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

2. Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.

• ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

2. Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.

• С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ

1. Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

2. Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

3. Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

• В ВИСЕ

1. Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).

2. Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.

3. Вис на гимнастической стенке или перекладине.

Плоскостопие

Плоскостопие у детей и взрослых — следствие врожденных дефектов опорно-двигательного аппарата, а также результат воздействия длительной работы в положении стоя, хождения на высоких каблуках и в узких туфлях, избыточного веса. Плоскостопие изменяет походку, вызывает развитие утомления, при незначительных пеших нагрузках, вследствие чего ухудшается кровоснабжение в мелких суставах стопы, мышцах голени и способствует нарушению осанки, развитию остеохондроза.

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:

1. Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.
2. Правильная и точная коррекция обуви: (плоскостопие, косолапость)
3. Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.).
4. Постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.
5. Отказ от таких вредных привычек как: стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.).
6. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 11 КЛАССАХ

Головкова Д.С.

*студентка 3 курса профиля «Физическая культура» педагогического
института ФБГОУ ВО «ИГУ»*

В работе представлен материал по повышению уровня физической подготовленности обучающихся в общеобразовательной школе методом круговой тренировки. Предполагается, что данный метод способствует комплексному развитию физических качеств. В ходе работы определен уровень общей физической подготовленности школьников и разработан комплекс упражнений для внедрения в учебно – воспитательный процесс.

В настоящее время на уроках физической культуры большое место отводится проблеме повышения уровня физической подготовленности школьников. Общая физическая подготовка играет важную роль в процессе физического воспитания, так как она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на этапах тренировки и для профессионально – прикладной подготовки [3].

Рассматривая метод круговой тренировки на уроках физической культуры, можно сказать о том, что он способствует комплексному развитию физических способностей обучающихся. В настоящий момент урок по физической культуре в общеобразовательной школе по времени занимает 40 минут, за данное время учителю предстоит решить множество задач. Именно, с помощью данного метода присутствует возможность воспитания различных физических способностей за небольшой промежуток времени, он дает возможность использовать во время проведения занятия большое разнообразие инвентаря и оборудования.

Ученые, занимающиеся исследованием этого метода (А.В.Балашов, Р. Л. Ставцева, Н.И. Шумкова, О. Д. Серебрянская) считают, что обучающиеся

старших классов относятся к выполнению упражнений максимально осознанно и значит, они способны выполнять двигательные действия на основе словесного объяснения учителя. Поэтому урок, построенный на основе метода круговой тренировки, является востребованным и эффективным в учебном процессе. Благодаря этому, дальнейшая разработка комплексов упражнений с использованием данного метода имеет большое значение.

Цель исследования. Применение средств круговой тренировки для повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся 11 классов и эффективности учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.

Наше исследование проводилось с ноября 2017 года по апрель 2018 года. В нем приняло участие 27 человек, из них 16 девушек и 11 юношей. Для определения уровня физической подготовленности школьников нами проведены тесты, такие как: прыжок с места, подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег 3*10м/с, поднятие туловища из положения лежа на спине. Данные тесты оценивались с учетом норм ГТО.

После обработки данных мы выявили, что низкий уровень подготовленности имеют 34,3% девушек, средний - 34,2 % девушек, высокий - 31,5 % девушек. У юношей низкий уровень подготовленности имеют 25%, средний – 41,7 %, высокий – 33,3% (см.рис. 1).



Рисунок 1. Уровень общей физической подготовленности обучающихся 11 класса

Из этого следует что, высокий уровень подготовленности имеет минимальное количество девушек и среднее количество юношей.

Мы считаем, что средний уровень подготовленности должны иметь максимальное количество девушек и высокий уровень – максимальное количество юношей. Для этого нами разработаны комплексы упражнений для внедрения в основную часть занятия. Для разработки мы опирались на учебную программу обучающихся 11 класса.

Нами составлены 9 комплексов упражнений по 3 учебным дисциплинам: баскетбол, гимнастика и легкая атлетика, направленные на развитие физических качеств. Нами проанализирована научно – методическая литература по применению круговой тренировки. Изучены необходимые термины, применение круговой тренировки на уроках по физической культуре, учебная программа по физической культуре обучающихся 11 классов. Подобраны тесты из норм ГТО для определения уровня физической подготовленности школьников. После

проведения тестов и статистической обработки данных, удалось проанализировать начальные данные по общей физической подготовленности девушек и юношей 11 класса. Разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. Данные комплексы могут быть рекомендованы для учителей физической культуры или тренеров.

Таблица 1

Комплексы упражнений по баскетболу

1 комплекс	2 комплекс	3 комплекс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Рывок-остановка-финт-рывок 2. И.п.-основная стойка, выжимание гантелей сгибая и разгибая руки вверх 3. Прыжки из упора присев с имитацией ловли мяча 4. Стоя правым боком передача мяча левой рукой в стену 5. Поднимание ног из положения лежа 6. Бросок в кольцо 1 рукой со средних точек 7. Перевод мяча за спиной правой и левой рукой в движении 8. Бросок в кольцо после 2 шагов 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с обводом фишек 2. Отжимание от пола, ноги на скамье 3. Запрыгивание на скамейку 4. Стоя левым боком передача мяча правой рукой об стену 5. Подъем туловища с набивным мячом 6. Штрафной бросок 7. Перевод мяча под ногой левой и правой рукой в движении 8. Остановка в прыжке, бросок на средней точке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дриблинг правой рукой, быстрый поворот с мячом 2. Отжимание от скамьи в упоре сзади 3. Прыжки через фишки с подтягиванием ног к груди 4. Сидя на полу, передача мяча в стену 2мя руками 5. Челночный бег с ведением мяча 6. Трех - очковый бросок 7. Подъем туловища с передачей мяча в стену и его ловлей 8. Финт на трех – очковой, проход под кольцо, бросок после 2 шагов

Таблица 2

Комплексы упражнений по гимнастике

1 комплекс	2 комплекс	3 комплекс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на скакалке с поворотом на 45° 2. Подъем ног углом в висе 3. Стойка на голове с упором на стену 4. Сгибание и разгибание рук от скамьи 5. Челночный бег 5*10м с переключением мячей 6. В упоре на скамью, толчком подъем ног над скамьей 7. Широкая стойка, наклон вниз 8. И.п. – лежа на животе, прогнуться назад 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки на 2 ногах с поворотом на 90 ° с продвижением вперед 2. Складка 3. Стойка на локтях с упором на стену 4. Упор лежа – упор присев прыжком – упор присев 5. Челночный бег 10*2м 6. В упоре на скамью подъем ног толчком с хлопком ногами 7. И.п. – сидя, наклон туловища вперед 8. Мост 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх с отведением ног в стороны 2. Стойка на руках с упором на стену из положения стоя 3. Удержание ног углом в висе 3. Лежа на скамье выжимать гантели, сгибая и разгибая руки вверх 5. Челночный бег с выпрыгиванием вверх 6. В упоре на скамью 7. Узкая стойка, наклон вниз 8. Упражнение лодочка

Таблица 3

Комплексы упражнений по легкой атлетике

1 комплекс	2 комплекс	3 комплекс
1. Упор сидя, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног в угол 2. Многоскок 3. Метание теннисного мяча в цель 4. Бег с высоким подниманием бедра в упоре на стену 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на стену 6. Быстрая смена ног прыжками (разножка) 7. Метание набивного мяча 8. Бег с сопротивлением (резинový эспандер)	1. И.п. – лежа на спине, поднимание прямых ног на 90° 2. Запрыгивание на скамейку со сменой ног 3. Метание теннисного мяча в цель 4. Бег с захлестом голени назад в упоре на стену 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6. Бег с подскоками 7. Метание набивного мяча 8. Бег с сопротивлением (резинový эспандер)	1. И.п. – лежа на спине, поднимание туловища на 45° 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Метание теннисного мяча в цель 4. Частый бег на месте в упоре на стену 5. И.п.- основная стойка, выжимание гантелей вверх 6. Прыжки на месте на 2 ногах 7. Метание набивного мяча 8. Бег с сопротивлением (резинový эспандер)

Литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 304 с.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2014. - 249 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. - 237 с.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**Гуринов В. О.**

*студент 4 курса профиля «Физическая культура» педагогического института
ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Самоконтроль является еще одной формой контроля человека за собственным физическим состоянием. Он состоит из простых общедоступных приемов наблюдения.

Причем именно самоконтроль может помочь человеку, самостоятельно занимающемуся физическими упражнениями, уберечься от нежелательных

отклонений в состоянии здоровья и в случае наблюдения первых отрицательных симптомов обратиться к специалистам за консультацией и помощью. Поэтому зачастую для самостоятельно занимающихся физическими упражнениями такая форма контроля физического состояния становится основной [4].

Наиболее удобная форма фиксации результатов самоконтроля - ведение личного дневника контроля физического состояния. Регулярное ведение дневника позволяет определить эффективность занятий разными тренировочными средствами, оптимально планировать величину и интенсивность нагрузок, режим чередования нагрузок и отдыха. Для этого в дневнике должны быть отражены субъективные и объективные показатели состояния человека, а также объемы и качество выполняемой им физической нагрузки. В дневнике необходимо также отмечать факты нарушения режима и влияние таковых на общую работоспособность.[4]

К субъективным характеристикам можно отнести оценку своего самочувствия, сна, аппетита, настроения.

Нормальный сон, восстанавливая работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. После него человек чувствует себя полным сил и энергии. В случае переутомления нередко появляются бессонница или повышенная сонливость, беспокойный сон (часто прерывается, сопровождается тяжелыми сновидениями). После такого сна возникает чувство разбитости. Спортсмен должен регистрировать количество часов сна (помня, что ночной сон должен быть не менее 7—8 часов, при больших физических нагрузках — 9—10 часов) и его качество, а при нарушениях сна — их проявления: плохое засыпание, частое или раннее пробуждение, сновидения, бессонница и т. п.

Аппетит отмечается как нормальный, сниженный или повышенный. Если имеются нарушения аппетита, отмечается, есть ли и другие признаки нарушения пищеварения (например, запоры или поносы), — это облегчает выяснение причин изменения аппетита. Его ухудшение или отсутствие часто указывает на утомление или болезненное состояние.

Объективные показатели - доступные в домашних условиях функциональные показатели сердечнососудистой системы (ЧСС, артериальное давление, частота дыхания), возможные антропометрические изменения (вес, объемы разных частей тела), результаты самостоятельного проведения контрольных тестов и испытаний физической подготовленности.[2]

Подсчет пульса нужно проводить утром в постели, а потом стоя (ортостатическая проба). В процессе нарастания тренированности происходит закономерное постепенное урежение частоты пульса, а также уменьшение величины реакции пульса на ортостатическую пробу. Эта общая тенденция может в отдельные дни нарушаться, что связано с нагрузкой предшествующего дня. Если имеются резкие и продолжительные нарушения, спортсмен должен посоветоваться с врачом.

Необходимо также, чтобы спортсмен периодически подсчитывал пульс после определенных спортивных нагрузок. У хорошо тренированных

спортсменов даже после очень больших нагрузок частота пульса не превышает обычно 180—200 в 1 мин. Длительность восстановления частоты пульса после определенных спортивных нагрузок также должна учитываться в процессе самоконтроля, так как она служит важным показателем функционального состояния спортсмена.

Гинекологический самоконтроль является обязательной частью самоконтроля женщин, систематически занимающихся физическими упражнениями, спортом. Из месяца в месяц спортсменка должна регистрировать основные показатели, характеризующие течение менструального цикла (периодичность, количество дней, наличие болезненности или каких-либо других отклонений). Данные гинекологического самоконтроля оказывают огромную помощь при решении вопроса о правильном режиме занятий женщины в менструальном периоде.

Преподаватель и тренер должны не реже одного раза в 1—2 недели проверять дневник самоконтроля спортсмена. Врач обязательно знакомится с ним при повторных обследованиях спортсмена.

Методика самоконтроля физического развития. Физическое развитие оценивается с помощью антропометрических измерений. Они дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток по общепринятой методике с использованием специальных стандартных проверенных инструментов.

При массовых обследованиях и проведении самоконтроля измеряются длина тела (рост) стоя и сидя, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти сильнейшей руки, становая сила.

Наибольшая **длина тела** (рост) наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков. Длина тела уменьшается за счет уплотнений межпозвоночных дисков, утомления мышц туловища, от уплощения сводов стопы.

Вес тела - объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Он изменяется в процессе занятий физическими упражнениями, особенно на начальных этапах, затем стабилизируется.

При определении веса исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. Контроль веса тела целесообразно проводить утром натощак. Показатель веса фиксируется с точностью до 50 г.

Есть разные способы определения нормального веса. Чтобы узнать, каким должен быть нормальный вес человека, нужно из величины роста, выраженного

в сантиметрах, вычтешь определенное число: от 155 до 165 см вычитается 100; от 166 до 175 см вычитается 105; от 176 см и выше вычитается 110.

Следует отметить, что этот показатель применим для определения "идеального" веса мужчин нормальной конституции, правильного телосложения. У худощавых, плоскогрудых юношей вес будет меньше расчетного, у широкоплечих, с развитыми поперечными размерами тела - больше расчетного. Женщинам надо иметь несколько меньший вес, чем расчетный.

Значительные отклонения от "идеального" веса, как в сторону уменьшения, так и увеличения свидетельствуют о недостатках в физическом развитии. И в том и в другом случае можно скорректировать свое развитие за счет регулярных занятий физическими упражнениями. При малом весе в основном нужно заниматься упражнениями с отягощениями для увеличения массы мышц, при большом весе - аэробными упражнениями на выносливость (ходьба, бег, велосипед, плавание) для уменьшения содержания жира в теле.

Для более точной оценки веса тела можно пользоваться росто-весовым показателем. Он определяется путем деления веса в граммах на рост в сантиметрах. Для женщин нормальной величиной является 325-375 г/см, для мужчин 340-400 г/см.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки. При измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе - сутулиться.

Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5-7 см.

Кистевая динамометрия - метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин - 35-50 кг, у женщин - 15-25 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-7 кг меньше [1].

Оценивая результаты динамометрии, следует учитывать как абсолютную величину силы, так и соотношенную с весом тела. Относительная величина мышечной силы будет более объективным показателем, потому что рост силы в процессе тренировки в значительной мере связан с увеличением веса тела и мышечной массы.

Показатель мышечной силы можно определить на основе силового индекса. Например, сила правой руки (кисти) равна 52 кг, вес тела - 76 кг. Значит, для определения относительной величины силы кисти надо 52 умножить на 100

и разделить на 76. Получается 68,4%. Для нетренированных молодых мужчин этот показатель составляет 60-70% от веса тела, для женщин - 45-50% [1].

Оценивая мышечную силу при самоконтроле, следует учитывать, что в течение дня показатели силы изменяются. Так, наименьшая величина их бывает утром, наибольшая - к середине дня. К концу дня, в особенности после утомительной тренировки, мышечная сила падает. Поэтому определять силу нужно в одно и то же время, лучше утром перед началом тренировки. Неполное восстановление мышечной силы на другой день после занятия говорит о чрезмерности нагрузки. Снижение ее может наблюдаться также при

Вывод. Достижение более высоких результатов побуждает детей к ежедневному выполнению физических упражнений. Под влиянием регулярных занятий в условиях дома происходит функциональное и двигательное совершенствование спортсмена. Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает учащегося следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков личной гигиены. Длительная недостаточная мышечная активность может вызвать ряд расстройств – ослабевает внимание и память, появляется сонливость, вялость, бессонница, снижается общая психическая активность, падает настроение, человек становится раздражительным и т.д. Из двух зол – перенапряжение или полное бездействие – последнее гораздо губительнее. Связь занятий физической культурой с укреплением здоровья известна с давних времен. Еще древни говорили: « В здоровом теле – здоровый дух».

Литература

1. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - 1984. - 31 с.
2. Дёмин, Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК и спортом/ Д.Ф. Дёмин - 1999– 98 с.
3. Лукьянова, М. Ориентир самостоятельной деятельности./М. Лукьянова // Учитель. - № 2. - 2003 март - апрель. - с.12-14
4. Романко, В.Г. Особенности рефлексивного контроля как учебного действия./ В.Г. Романко // Новые исследования в психологии — 1995, — №1 — с.65 – 71.

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ ГИБКОСТЬ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Зырянова Ю.И.

*студентка 3 курса профиля «Физическая культура» педагогического
института ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Младший школьный возраст является самым благоприятным для развития физических качеств, в этот возрастной период происходит наилучшее развитие тех или иных двигательных действий.

Гибкость является одним из пяти важных физических качеств. Снижение эластичности мышц может привести к нарушению множеств функций организма

(ухудшение осанки, нарушению функционирования систем организма, травматизму) [2,3].

Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста способствует более быстрому развитию координации, служит средством оздоровления и гармоничного физического развития. Ребенок, обладающий гибкостью, быстрее осваивает физические упражнения, меньше подвержен травмам и воздействию стрессовых ситуаций. Поэтому, упражнения направленные на развитие гибкости в младшем школьном возрасте целесообразно использовать в большом объеме на каждом уроке [2,3].

Актуальность данной темы не вызывает сомнения, так как в последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья школьников. Гибкость укрепляет сопротивление организма к внешней среде, уменьшает детский травматизм, помогает легче освоиться в любом виде спорта или танцах. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что больше половины младших школьников имеют хронические заболевания. Гимнастика, развивающая гибкость, выступает в данной проблеме, как элемент укрепления здоровья [6].

Цель исследования: определение средств гимнастики, развивающих гибкость обучающихся 1-2 классов.

Мною была проанализирована литература на тему «обучение двигательной способности гибкость в начальной школе», было определено, что физическое воспитание младших школьников является важной частью адаптации детского организма к дальнейшей жизни. Физическая культура воспитывает множество характерных сторон обучающихся, таких как: самостоятельность, чувство коллективизма, ответственность, инициативность так далее, что способствует всестороннему развитию младшего школьника. Именно с начальной школы мы прививаем ребенку трудоспособность, усидчивость и упорство в своих начинаниях, что способствует успешному обучению в дальнейшем [1].

Для детей данного возраста характерна высокая двигательная активность. Так как с началом обучения двигательная активность младшего школьника уменьшается примерно на 50% и с каждым годом падает [2,3].

Главное задачей физической культуры в младшем школьном возрасте является укрепление здоровья и приобщение обучающихся к спорту или физическим упражнениям. Ведь физическое состояние младшего школьника, является фундаментальным качеством развития не только силы, но и умственных способностей. В следствии стабильное развитие систем всего организма, улучшение обмена и повышения общего уровня жизнедеятельности. Известно, что дети подверженные гиподинамии отстают в развитии от своих ровесников, так как существует тесная взаимосвязь между двигательной активностью и умственным развитием школьника [4].

Гибкость является главным аспектом успешного физического развития, так как именно благодаря гибкости у ребенка развивается опорно-двигательный

аппарат, координация, улучшается концентрация внимания, ребенок становится более устойчив к стрессовым ситуациям и так далее.

Предполагается, что если ввести различные комплексы упражнений на уроках физической культуры, то они будут способствовать лучшему развитию гибкости. Рекомендованные комплексы: строевые упражнения, различные ОРУ (на месте, в движении, с предметами, в парах, индивидуальные), а так же стретчинговые упражнения.

Вывод: Данные комплексы упражнений способствуют более быстрому развитию гибкости и координации. Дети становятся более сконцентрированными и организованными. По мере освоения материала, следует усложнять имеющиеся комплексы.

Литература

1. Алтер М.Д. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2001 – 424 с.
2. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник общеобразоват. учреждений. в 2 частях Ч.1 / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
3. Слонимская Л.И., Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: Учебно-методическое пособие. / Л.И. Слонимская, И.И. богатова. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с.
4. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. — М. : Просвещение, 2011. — 31 с.
5. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/rabochaia-proghramma-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-1-klass> Рабочая учебная программа по ФК

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА

Константинова Т.А.

*студентка 4 курса заочного отделения профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов в общей системе воспитания населения.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста является важнейшим фактором в формировании правильных пропорций тела, а также в развитии всех систем и органов. В этот возрастной период сохраняются еще не малые резервы для улучшения двигательных способностей, поэтому для их развития нужно систематически и целенаправленно заниматься физической культурой, при этом соблюдать все необходимые средства, методы и принципы.

Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации здорового образа жизни - это главная в настоящее время стратегическая задача процесса физического воспитания. Она предполагает оптимальный уровень здоровья, физического развития,

разностороннее развитие двигательных способностей, знания и умения осуществлять собственную двигательную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность .

Старший школьный возраст характеризуется одновременным окончанием биологического (полового) созревания юношей и девушек. К 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью .

В настоящее время известно, что целеустремленные воспитательные, физические воздействия и другие факторы могут сильнее влиять на физическое развитие детей старшего школьного возраста и эффективно стимулировать процесс естественных морфофункциональных свойств всего организма в течение индивидуальной жизни. И характерно, что в период 15-16 лет, с правильным целенаправленным использованием специальных легкоатлетических упражнений и дополнительных разнообразных форм проведения занятий на уроках физкультуры, особенно развиваются физические качества.

Целью данной работы анализ особенностей применения легкоатлетических упражнений в 10 классах как эффективное средство развития физических качеств.

Педагогическое исследование проводилось в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Тарнопольская СОШ с 01.03 по 28.03 2017 года, расположенном по адресу: Иркутская область, Балаганский район, с.Тарнополь, ул.Школьная 10

В исследовании принимали участие ученики 10 «Б» класса в возрасте 15-16 лет. В классе 32 человека, из них принимало участие в практической работе 8 девочек и 11 мальчиков, с основной медицинской группой здоровья. Не принимали участие в работе учащиеся с подготовительной и специальной медицинской группой. В 10 «Б» классе уроки проходят 3 раза в неделю по комплексной программе физической культуры под редакцией В.И. Ляха. По словам учителя Власовой М.В. физическая подготовленность учащихся находится на среднем уровне. Опытно-практическая работа проводилась в три этапа: На первом этапе (с октября 2016 года по февраль 2017 года) сбор, анализ литературных источников по проблеме исследования.

На втором этапе (март 2017 года) было проведено исследование с использованием специальной методики по развитию гибкости учащихся.

На третьем этапе (март 2017 года) анализировались и обрабатывались полученные данные, подводились итоги.

Для определения развития физического качества гибкость использовались тесты. Результаты фиксировались до и после исследования.

В результате проведенной работы, мы можем отметить, что данная тема чрезвычайно интересна. В результате изучения литературы мы можем сделать следующие выводы:

Легкая атлетика играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников. Упражнения, которые выполняются в ходе обучения легкой атлетике, более доступны и просты, чем упражнения других видов физической культуры. Эти упражнения можно применять в обучении детей любого возраста и любой степени их физического развития.

Умелое применение специально подобранных и дозированных физических упражнений в период интенсивного естественного морфофункционального развития способствует стимулированию, упорядочению и активизации соответствующих процессов, значительному улучшению функциональных возможностей всех систем организма. На более поздних возрастных этапах добиться подобных результатов трудно и даже невозможно.

В тесте №1 у девочек «Поднимание туловища из положения лежа» прирост результата составил 1,2%. В тесте №2 «Подтягивание из положения виса лежа » прирост результата составил 1,2%. В тесте №3 «Приседания за 1 минуту» прирост результата составил 1,1%.

В тесте №1 у мальчиков «Поднимание туловища из положения лежа» средний прирост результата составил 1,1%. В тесте № 2 «Подтягивание из положения виса» средний прирост результата составил 1,4% . В тесте №3 «Приседания за 1 минуту» средний прирост результата составил 1,1%.

Таким образом, абсолютный прирост показателей, как у мальчиков, так и девочек повысился, что говорит о правильном подборе легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения по развитию силовых способностей в уроки физической культуры внедрялись в течение одного месяца.

Литература

1. Абрамовский И. Н. «Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена»// журнал «Теория и практика физической культуры, 2008, №11.
2. Бальсевич В. К. «Онтокинезиология человека»: М.: Теория и практика физической культуры, 2012.

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГЛАВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Никитин В.С.

*студент 4 курса заочного отделения профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

В настоящее время уровень соревновательной деятельности в спортивных играх, и в том числе в волейболе, требует планомерной многолетней подготовки спортсменов. Это закономерно обуславливает необходимость оптимизации всего тренировочного процесса, и прежде всего функциональной и физической подготовки, являющихся основой для становления специальной работоспособности и высокого уровня технико-тактического мастерства спортсменов.

Значимость высокого уровня физической подготовленности волейболистов для эффективной соревновательной деятельности со всей очевидностью показана в ряде работ. Однако в подготовке волейболистов основное внимание уделяется технической и тактической подготовке, а физическая подготовка отходит на второй план и ведется без учета основных закономерностей ее развития. Это негативно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса на всех его этапах. Таким образом, важность данной проблемы для практики и недостаточная теоретическая разработанность многих ее вопросов обуславливают актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: провести оценку развития главных двигательных качеств у юных спортсменов волейболистов 15-17 лет.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании и разработке методики физической подготовки юных волейболистов, использование которой повышает тренирующий эффект и соревновательную результативность, а также дальнейшего практического использования в практике работы спортивных и общеобразовательных школ.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 2 п. Усть-Уда, в эксперименте участвовали юные волейболисты 15 – 17 лет в количестве 30 человек, из которых сформированы две группы волейболистов (контрольная и экспериментальная), практически одинакового физического развития и уровня подготовленности.

Обе группы в течение эксперимента выполняли единую по объему тренировочную работу. Юные спортсмены контрольной группы выполняли программу физической подготовки согласно плану учебно-тренировочного процесса ДЮСШ.

В отличие от контрольной, волейболистки экспериментальной группы тренировались по экспериментальной программе.

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев (с сентября 2016 года по март 2017 года).

До и после экспериментальных тренировок волейболистки обеих групп обследовались по единой программе, которая предусматривала определение величины общей физической работоспособности как основного интегрального показателя физической подготовленности с определением ряда, выше обозначенных показателей физической и функциональной подготовленности.

Исследования проходили в четыре основных этапа:

На первом этапе изучалась научно-методическая литература по избранной теме, осуществлялся подбор адекватных методов исследования.

На втором этапе осуществлялось выяснение уровня физической подготовленности волейболисток на этапе начальной подготовки.

На третьем этапе обосновывались и разрабатывались основные положения методики физической подготовки и выяснялась эффективность ее использования в тренировочном процессе волейболисток на начальном этапе спортивной подготовки.

На четвертом этапе проводилась математическая обработка и анализ полученного экспериментального материала, описание и оформление работы.

У юных волейболистов 15-17 лет прослеживается четкое прогрессивное повышение основных показателей физического развития и подготовленности, работоспособности и вегетативных отклонений организма с увеличением возраста. Вместе с тем, по некоторым показателям физической подготовленности юные волейболистки в рассматриваемых возрастных группах находятся на среднем уровне по сравнению с приводимыми в литературе данными.

Построение физической подготовки юных волейболисток при учете таких факторов, как возрастные сенситивные периоды развития отдельных физических качеств, предрасположенность к определенному виду работы, обуславливающее игровое амплуа, при целенаправленном использовании таких эргогенических средств, как дыхательные упражнения, обеспечивает оптимизацию и более гибкое управление процессом развития физической и функциональной подготовленности и способствует повышению их уровня.

Литература

1. Айриянц А. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. - М.: Физкультура и спорт, 2014 - С. 3 - 10.
2. Беляев А., Савин М. (под ред.) Волейбол. Учебник для выс. уч. завед. физ. культ. - М.: Спорт Академ. Пресс, 2012. - С 8-16.
3. Баландин Г.А. Урок ФК в современной школе. Методические рекомендации для учителей/Г.А. Баландин - М.: Советский спорт, 2011-16 с
4. Волейбол: Сборник статей / Сост. Ю.Н. Клещев. – М., 2010.
5. Волейбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2010. – 287с.
6. Волейбол / Под ред. А.Г. Айриянца. – М., 2012. – 311с.
7. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов.-М., 2010 - 36 с.

ЗАНЯТИЯ КАРАТЭ, КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ

Пантелеева А.В.

*студентка 4 курса профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

В настоящее время интерес к исследованиям в области социализации личности, особенно в подростковом периоде, существенно увеличился. Понятие социализации человека в обществе считается максимально широким, включает процессы становления, формирования и развития личности на протяжении всей его жизни.

Социализация – одна из существенных частей общего процесса становления личности в обществе. Человек не способен существовать вне общества, учиться, развиваться, трудиться и использовать научно-технические достижения общества. При интеграции человека в общество происходит

формирование наиболее общих, наиболее значительных, наиболее распространенных и устойчивых черт его личности. Эти черты проявляются в социально организованной деятельности человека: в учебе, на производстве, отдыхе, и реализуются через те или иные конкретные социальные роли [3].

Одной из важных задач социализации подростков является вовлечение их занятием спортом. Для решения задачи вовлечения подростков в систематические физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия необходимо выявить спортивные интересы подростков, виды спорта, которые им нравятся, их потребности, а также необходимые условия для эффективных и безопасных тренировок. Социологические исследования обнаружили явное противоречие между желанием подростков заниматься и отсутствием необходимых для этого условий, однообразием видов занятий, которые предлагают детско-юношеские спортивные школы.

Наше исследование проводилось на базе общеобразовательных средних учебных заведений г. Иркутска. Использовался комплекс методов, таких как анализ литературы и нормативно-правовых актов по проблеме исследования, анкетный опрос, педагогическое наблюдение, социально-педагогический эксперимент.

В работе объектом исследования являются подростки, занимающие в Спортивном клубе боевых единоборств «Фудо-Джитсу» г. Иркутск, а так же обучающиеся МБОУ лицей-интернат № 1 г.Иркутск. Подростки выбраны из разных социальных групп с разными увлечениями.

Были рассмотрены три группы:

Первая группа - подростки, занимающиеся традиционным каратэ в течение трех лет, неоднократно принимавшие участие в соревнованиях городского, регионального и российского масштаба.

Вторая группа – обучающиеся лицея, занимающиеся любительским футболом.

Третья группа - учащиеся 8 класса школы, занимающиеся физической культурой только в рамках школьной программы.

Цель исследования - влияние занятий физической культурой и спортом на социализацию подростков.

Одним из критериев социальной адаптации личности является «самооценка». Самооценка нужна для эффективности оценивания своих возможностей, приобретения навыка распределения «сильных» и «слабых» сторон личности. Правильное определение своих шансов может увеличить или, наоборот, снизить достигаемый результат.

Для выявления и анализа уровня самооценки было проведено обследование трех выше описанных групп подростков - всего 45 человек, по 15 подростков в каждой группе.

Первая группа - по данным анализа тестирования подростки, занимающиеся традиционным каратэ, получили самый большой процент высокой самооценки - 50%, процент средней самооценки равен 33,3%, низкая самооценка наблюдалась у 16,7% подростков.

Вторая группа – подростки, занимающиеся любительским футболом, имеют: 10% - высокая самооценка, 30% - средняя самооценка и 60% - низкая самооценка.

Третья группа - распределение процентов той или иной самооценки подростков, учащихся 9 класса школы, занимающиеся физической культурой только в рамках школьной программы, следующая: 20% - высокая самооценка, 60% - средняя самооценка, 20% - низкая самооценка.

На рисунке 1 представлены результаты самооценки для трех групп подростков. Из анализа проведенного тестирования можно сделать следующий вывод: подростки, занимающиеся спортом, имеют высокую самооценку, которая формируется в тренировочном процессе и является начальной основой для формирования личности и положительной социализации. Низкую самооценку имеет вторая группа подростков, которая занимается любительским футболом.

Одним из важных факторов социализации подростков является умение общаться в окружающем социуме, который определяется индексом групповой сплоченности.

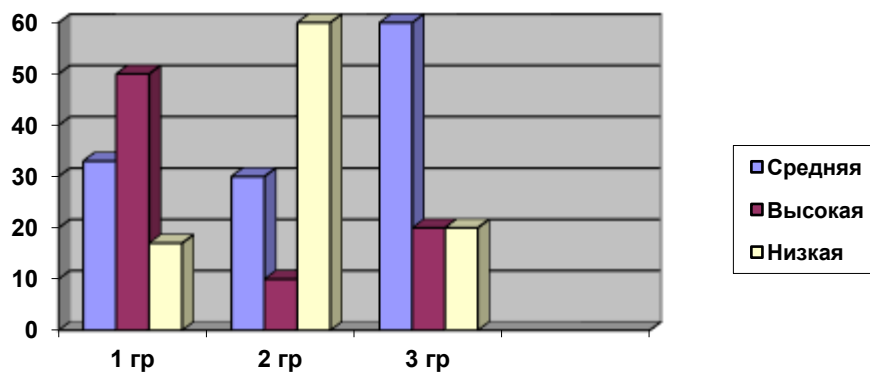


Рис. 1 Результаты самооценки для трех групп подростков, %

Цель исследований индекса групповой сплоченности: провести сравнительную характеристику индекса групповой сплоченности в разнонаправленных группах. Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочение в единое целое.

Индекс групповой сплоченности применяют для контроля за внутри-коллективными отношениями и повышения:

- результативности деятельности за счет оптимизации социально-психологических условий;
- уровня воспитательной работы в группе;
- для результата создания благоприятных ситуаций и обстановки формирования социально значимых личностных качеств и системы ценностей у подростков.

Данные исследования были проведены для выше перечисленных групп:

1 группа - подростки, занимающиеся традиционным каратэ;

2 группа - подростки, занимающиеся самостоятельно (стихийно) футболом;

3 группа - подростки, которые занимаются спортом только в пределах школьной программы.

Подводя итоги индекса групповой сплоченности, можно составить программу на сплоченность и реализовывать ее.

Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты групповой сплоченности подростков

Группы подростков	Индекс групповой сплоченности
1 группа - подростки, занимающиеся традиционным каратэ	81%
2 группа - подростки, занимающиеся самостоятельно (стихийно) футболом	61%
3 группа - подростки, которые занимаются спортом только в пределах школьной программы	58%

По результатам проведенного мониторинга можно сделать выводы:

1. У подростков, занимающихся спортом (помимо школы и под руководством тренеров), индекс групповой сплоченности высокий, что свидетельствует о том, что занятия в спортивных секциях способствуют сплоченности коллектива. Общее, интересное дело (в данном случае – традиционное каратэ) благоприятствует созданию общих интересов, из чего складывается дружба и влияние друг на друга. Занятия спортом помогают подросткам пройти социализацию и приобрести ценности, востребованные обществом. Индекс групповой сплоченности составляет 81%.

2. Подростки, занимающиеся самостоятельно (стихийно) футболом, вынуждены приспосабливаться к психологическому климату, созданному в коллективе. Желание найти друзей и быть востребованным в обществе заставляет этих подростков быть лабильными. Соответственно индекс групповой сплоченности у них равен 61%.

3. Учащиеся общеобразовательной школы имеют самый низкий индекс групповой сплоченности. Отсюда, можно сделать вывод, что подростки более замкнуты в своих проблемах и интересы их находятся в основном вне школьного коллектива. Индекс групповой сплоченности составляет 58%.

Исследования по адаптированным методикам Джорджа Пибоди, Милтона Рокича «Ценностные ориентации» и Джулиана Роттера «Уровень субъективного контроля» проводились в МБОУ «Лицей-интернат № 1» г.Иркутск.

В исследовании принимали участие учащиеся 7-9 классов, в возрасте 14-16 лет, занимающиеся в спортивных секциях. Все участвующие в исследовании подростки были предупреждены о целях исследования. Тестирование проводилось групповым способом. Существенных различий среди полученных результатов между 9, 10 и 11 классами не выявлено.

В работе предложена анкета, разработанная на основе методики Джорджа Пибоди, [6], в которой по семибалльной шкале проведена оценка некоторых личностных характеристик исследуемых: я сам; спортсмены-подростки;

подростки, занимающиеся спортом и подростки, в жизни, которых физическая активность не является приоритетным видом деятельности.

В эксперименте приняли участие 30 добровольцев: я сам (занимаюсь в секции традиционного каратэ); спортсмены-подростки – 10 человек, занимающиеся традиционным каратэ; 10 человек – подростки, занимающиеся спортом; подростки, не занимающиеся спортом – 10 человек, школьники Смоленской средней школы.

Анкетирование проводилось с использованием буклетов. В буклете были предложены наиболее характерные свойства личности, присущие подросткам, всего 32 свойства. Например, критичный – легковверный, недоверчивый – доверчивый и т.д. Если подросток обладает таким свойством характера, как критичный, он ставит в анкете «+», а если легковверный «-», и так для всего перечня личностных характеристик, которые указаны в буклете.

Подробное рассмотрение личностных черт характера подростков, данных в таблице 2, позволяет сделать вывод, что положительных черт характера существенно больше у спортсменов – подростков и подростков, занимающихся массовым спортом. Так, они более активные, уверенные, организованные и трудолюбивые.

Среди личностных характеристик подростков при анкетировании были рассмотрены семь основных качества, таких как организованность, оптимизм, приятность, интеллект, гибкость, коммуникабельность и уважение к людям.

В таблице 3 представлена оценка личностных качеств по семибалльной шкале. Оценка 7 соответствует самой высокой степени проявления рассматриваемого качества подростка, а 1 означает отсутствие данного качества.

Таблица 3

Оценка личностных характеристик подростков по семибалльной шкале

Я сам	Спортсмены-подростки	Подростки, занимающиеся массовым спортом	Подростки, не занимающиеся спортом	Личностные характеристики подростков
7	6	7	4	Организованность
6	6	5	5	Оптимизм
6	6	6	6	Приятность
6	6	6	6	Интеллект
6	7	6	4	Гибкость
7	7	7	5	Коммуникабельность
6	6	6	6	Уважение к людям

Как следует из таблицы 3, высокими личностными качествами обладают спортсмены-подростки и подростки, занимающиеся массовым спортом. При оценке характеристики, как «организованность» 7 баллов имеют подростки, занимающиеся массовым спортом, и только 4 балла, подростки, не занимающиеся спортом.

При поведении исследований по методике Милтона Рокича «Ценностные ориентации» был разработан список ценностей как терминальных, так и инструментальных, характерных для подростков, занимающихся спортом.

В результате исследования терминальные и инструментальные ценности, предложенные подросткам, были распределены следующим образом (табл. 4).

Таблица 4

Терминальные и инструментальные ценности подростков

Место	Терминальные ценности	Инструментальные ценности
1	Здоровье	Образованность
2	Наличие хороших и верных друзей	Жизнерадостность
3	Уверенность в себе	Эффективность в делах
4	Свобода	Честность
5	Развитие	Ответственность
6	Познание	Чуткость
7	Развлечения	Исполнительность
8	Счастье других	Самоконтроль
9	Красота природы и искусства	Терпимость

Из таблицы 4 видно, что на первом месте для подростков в качестве терминальных ценностей стоит здоровье, на втором месте - наличие хороших и верных друзей, на третьем месте - уверенность в себе.

Для инструментальных ценностей: на первом месте – образованность, на втором месте – жизнерадостность, на третьем месте – эффективность в делах.

По методике «Уровень субъективного контроля Джулиана Роттера» были получены следующие результаты: 79,0% опрошенных подростков, занимающихся спортом, имеют достаточно устойчивый «внутренний контроль», у остальных 21,0% - преобладает «внешний контроль».

При проведении исследования, классифицируем «внутренний контроль» на следующие составляющие: общий - Вко; достижения, успех – Вкд; неудачи – Вкн; отношения в семье – Вкс; учеба – Вку; межличностные отношения – Вкм и здоровье – Вкз. В таблице 5 дана оценка по 7 - балльной шкале «внутреннего контроля», которым обладают подростки, занимающиеся спортом.

Таблица 5

«Внутренний контроль», которым обладают подростки, занимающиеся спортом

Классификация «внутреннего контроля»	Оценка по 7 - балльной шкале
Достижения, успех – Вкд	6,6
Неудачи – Вкн	6,3
Отношения в семье – Вкс	6,7
Учеба – Вку	6,8
Межличностные отношения – Вкм	5,9
Здоровье – Вкз.	6,9
Общий – Вко	6,53

Как следует из таблицы 5, в группе опрашиваемых подростков наиболее выражены такие показатели как «внутренний контроль» в отношении здоровья Вкз = 6,9. Подростки, занимаясь спортом, повышают свое здоровье регулярными тренировками, у них улучшается работа сердца, легких, обмен веществ. Они чувствуют себя ответственными за свое здоровье, так как итогом занятий являются соревнования.

Вторым высоким показателем «внутреннего контроля» подростков является учеба, $V_{ку} = 6,8$. Хорошая успеваемость обусловлена высокой организованностью, желанием быть первыми не только в спорте, но и в учебе, стремлением за счет хорошей успеваемости участвовать в международных соревнованиях.

По шкале «внутреннего контроля» на третьем месте стоит семья, $V_{кс} = 6,7$. Семья обеспечивает продвижение подростка в спорте. Ему необходимо хорошее питание, спортивная одежда и инвентарь, деньги на поездки. Родители и члены семьи должны поддерживать подростка-спортсмена в достижении высоких спортивных результатов.

В области достижений и успеха величина «внутреннего контроля» $V_{кд} = 6,6$. Это означает, что подростки, занимаясь спортом, сами добиваются успеха и они способны достигать поставленных в будущем целей.

По шкале «внутреннего контроля» неудачи оцениваются подростками равными $V_{кн} = 6,6$. Следовательно, подростки понимают, что неудачи связаны с их просчетами, ошибками, и они стараются их устранить.

Как видно из таблицы 3.6 самое «слабое звено» подростков во «внутреннем контроле» - это межличностные отношения, которые равны $V_{км} = 5,9$. Здесь большинство подростков считают, что сложившиеся отношения со сверстниками, есть результат действия окружающих, а не их самих.

В целом общий показатель «внутреннего контроля» достаточно высокий и составляет $V_{ко} = 6,53$. Подростки считают, что большинство ответственных событий в их жизни является результатом их собственных действий, и они могут ими управлять.

Следовательно, уровень «внутреннего контроля» связан с ощущением подростками своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, самоуважения, социальной зрелости и самостоятельности. Следует добавить, что подростков с высоким уровнем «внутреннего контроля» характеризуют как независимых, решительных, уверенных, ответственных, надежных.

На рисунке 2 представлены результаты исследования, полученные по методике Джулиана Роттера, оценка «внутреннего контроля» подростков, занимающихся спортом. Оценка сделана по 7 – балльной шкале.

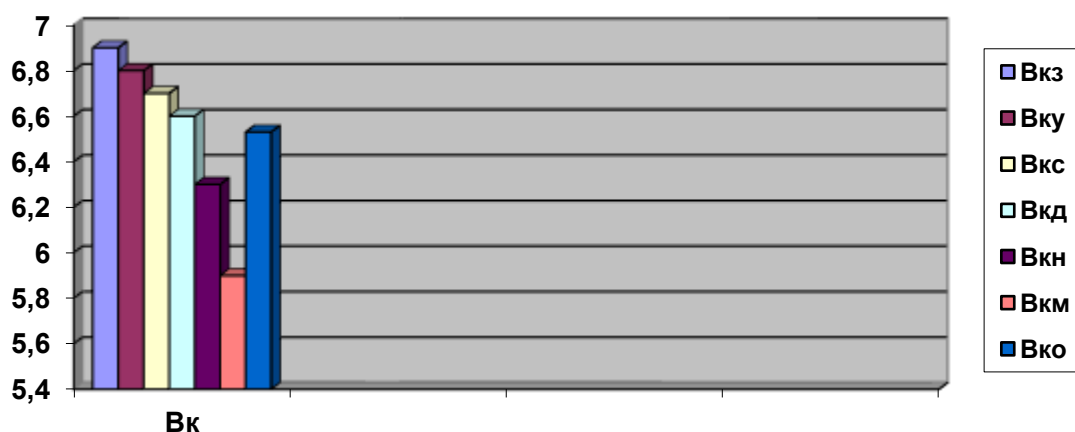


Рис. 2. Оценка «внутреннего контроля» подростков

Таким образом, анализ результатов по методике Джулиана Роттера показывает, что для большинства подростков характерен «внутренний контроль».

Однако, в ходе исследования выявлены такие слабые стороны в социализации личности спортсменов - подростков, как невысокий уровень в области межличностных отношений, тогда как процесс социализации неразрывно связан с общением и совместной деятельностью людей.

Следовательно, в работе с подростками необходимо развивать у них такие качества, как любовь к ближнему, сострадание и жалость к окружающим, любовь к отечеству.

Выводы. В результате проведенных исследований, выявлено, что спортсмены - подростки, демонстрируют высокую степень адаптации к социальной среде, они успешны, мотивированы, хорошо взаимодействуют с коллективом, хотя более ориентированы на ценности индивидуализма.

Социологические исследования показали, что спорт в большей мере, чем другие виды деятельности, является носителем специфических общественных отношений, так как в этой системе, как и в обществе в целом, можно различить агентов социализации, специфические модели поведения и социальные взаимодействия.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» / Собрание законов РФ, Консультант Плюс, 2015.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков- 3 – е изд.. стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
3. Лисовский В. Т. Социология молодежи. / В. Т. Лисовский. - СПб.: Санкт – Петербургский университет, 1996. - 361 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. - М.: Академия, 2001. -240 с.
5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2003.-№ 1.-С. 11-15.
6. Пибоди Д. Психосемантический анализ стереотипов русского характера. / Д. Пибоди, А. Г. Шмелев, М. К. Андреева, А. Е. Граменицкий. // Вопросы психологии. 1993. №3.- С. 9-21.
7. Сухомлинский В. А. Стать человеком. [Электронный ресурс] / В. А. Сухомлинский. - Режим доступа: <http://www.od.gum-ped.ru> (дата обращения: март, 2015).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ И КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЪЁМА ВНИМАНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Попов В.А.

*студент 3 курса профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

На протяжении последних двух столетий сделано множество открытий в области изучения человеческого внимания. Написана масса книг по данной теме,

проведено множество исследований и самому термину дано огромное количество определений, однако, по нашему мнению, наиболее лаконичное понятие дал русский психолог - С.Ю. Головин в своём толковом словаре. По его мнению «внимание – это сосредоточенность деятельности в данный момент времени на некоем реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, рассуждении и пр.». Также в ходе изучения человеческого внимания были выявлены его свойства, такие как: концентрация внимания, распределение внимания, переключение внимания и т.д. В данной статье речь пойдёт об объёме внимания.

«Объём внимания — это одна из характеристик внимания, показывающая, какое количество предметов может восприниматься или какое количество действий может совершаться одновременно». Именно так отразил понятие данного термина в своём психологическом словаре Кондаков И.М. Объём, как свойство человеческого внимания играет очень важную роль в жизнедеятельности человека. Во множестве профессий объём внимания является ведущим качеством личности, и профессия педагога не является исключением. Например, учитель физической культуры, имеющий высокий уровень объёма внимания способен более эффективно обеспечивать безопасность учащихся на занятии, так как его объём внимания позволяет наблюдать гораздо больше учащихся одновременно. Также с каждым днём всё больше и больше людей становятся водителями автомобилей, автобусов, трамваев и т.д. Для них объём внимания играет не менее важную роль, так как водитель должен обеспечивать постоянный зрительный контроль ситуациивокруг своего транспортного средства с целью осуществления безопасности на дороге. Именно поэтому развитие объёма внимания на сегодня является актуальной темой.

Данное исследование проводилось на базе Педагогического института Иркутского государственного университета с 1 по 23 марта 2018 года. Цель исследования состояла в том, чтобы определить эффективность использования спортивных единоборств и командно-игровых видов спорта в развитии объёма внимания занимающихся. В исследовании приняли участие студенты отделения педагогического, социального и специального образования ПИ ИГУ в количестве 20 человек, 19-20 лет, мужского пола. Испытуемые имеют одинаковый опыт в своём виде спорта.

Исследование проходило в два этапа: определение объёма внимания студентов и анализ полученных результатов. В начале исследования все испытуемые были разделены на две группы: №1 – «командно-игровые виды спорта» и №2 – «спортивные единоборства». Каждая группа состояла из 10 студентов.

Для измерения объёма внимания на протяжении последних 100 лет используют – тахистоскоп. Данный прибор позволяет предъявить определенное число раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с одного объекта на другой. Это позволяет измерить число объектов, доступных для одновременного опознания. Исходя из характеристик прибора, нами был

подготовлен видеоматериал, содержащий тёмный фон с появлением на нём 18ти не связанных по смыслу предметов, разбитых на три фрагмента по шесть предметов на каждом и с появлением на экране на 0.1с. Показ данного видеоматериала испытуемым происходил в полной тишине и в тёмном помещении, с целью исключить внешние отвлекающие факторы.

Перед началом исследования предполагалось, что командно-игровые виды спорта являются более эффективным средством развития объёма внимания, так как специфика данного вида спорта требует от спортсмена постоянный зрительный контроль всех участников игры. Если же мы рассматриваем спортивные единоборства, то здесь задача спортсмена заключается лишь в контроле одного объекта, следовательно, объём внимания играет менее важную роль по сравнению с командно-игровой деятельностью.

Первый этап исследования выявил следующие результаты:

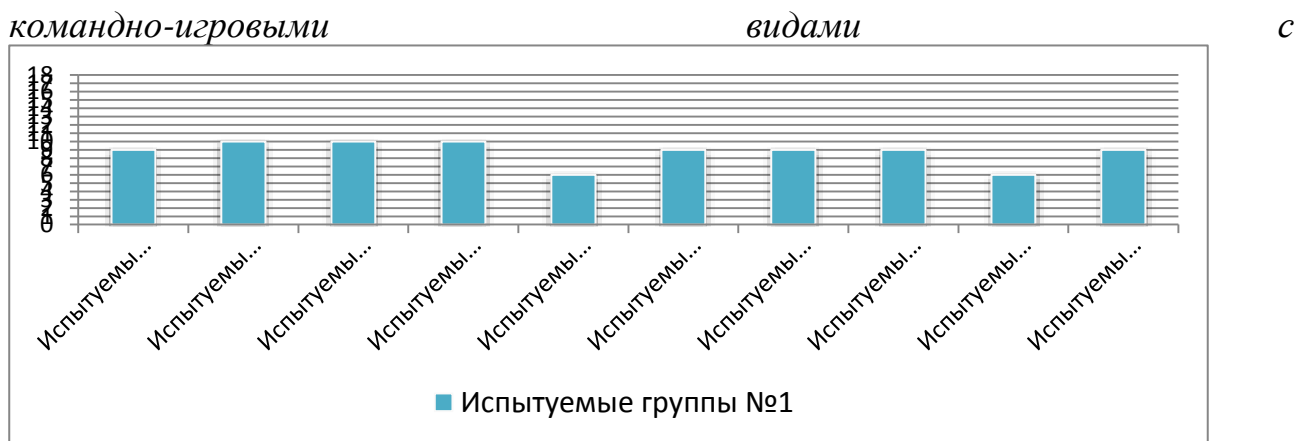


Рис. 1. Результаты студентов занимающихся спортом

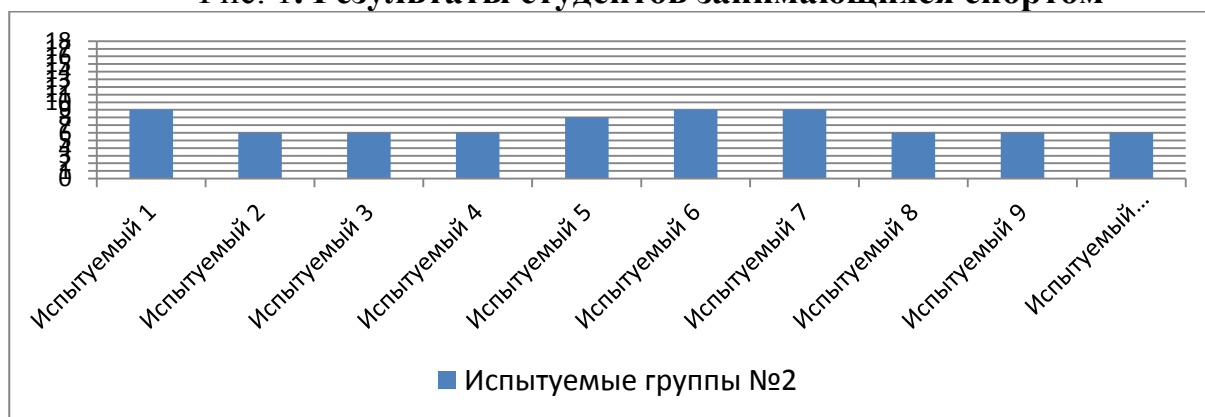


Рис. 2. Результаты студентов занимающихся спортивными единоборствами

Проанализировав результаты обеих исследуемых групп, возник вопрос в различии показателей испытуемых, занимающихся одним видом спорта. Данная разница показателей в командно-игровом виде спорта может быть объяснена морально-волевыми качествами спортсмена, его мотивацией к занятию данным видом спорта и позицией занимаемой в команде, иначе говоря

«амплуа». Также необходимо учитывать профессионализм тренера, так как от него зависит тренировочный процесс. В спортивных единоборствах разница показателей может быть также связана с морально-волевыми качествами спортсмена, его мотивацией к занятию единоборствами и компетентностью тренера.

Эффективность использования данных видов спорта в развитии объёма мы определили путём сложения показателей испытуемых в каждой группе. Сумма результатов каждой испытуемой группы выявила следующие показатели: группа испытуемых, занимающихся командно-игровыми видами спорта (группа №1) показала результат в 87 предметов, в то время как группа занимающихся спортивными единоборствами (группа №2) набрала в сумме 71 предмет. Существенная разница данных показателей говорит о том, что спортсмены, занимающиеся командно-игровыми видами спорта, имеют более высокий уровень объёма внимания и, следовательно, более подготовлены к профессиональной деятельности. Также из полученных результатов следует вывод, что предположения о более высокой эффективности командно-игровых видов спорта в развитии объёма внимания подтвердились.

Литература

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога/ Головин С.Ю. – М.: Букинистическое издание, 1998. – 8с.
2. Кондаков И. М. Психология: идея, ученые, труды: Электрон. ресурс/ И. М. Кондаков; Рос. акад. образования; — М., 1999. – 165с.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»

Садовникова С.А.

*студентка 4 курса профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и

квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит тренерам подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

Целью нашего исследования было выявить особенности самостоятельной физической подготовки баскетболистов в процессе реализации предпрофессиональной программы баскетбол.

На протяжении одного месяца, в каникулярный период баскетболисты на тренировочном этапе занимались в количестве десяти человек, выполняли определённый комплекс упражнений самостоятельно. А именно – прыжки в высоту с группировкой; приседания с выпрыгиванием вверх, руки за головой; присесть, из приседа перепрыгнуть через препятствие высотой 20-25см. повторить в другую сторону; прыжки через скакалку 30 секунд; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием (отжимаясь, оторвать руки от пола. повторить 15 раз.

Цель занятия – выполнить как можно больше кругов за отведенное время (30-40 мин). Каждая последующая тренировка включает большее количество кругов или повторений одного упражнения. Тренироваться в домашних условиях лучше через день, чтобы дать организму восстановиться.

Эффективным методом развития специальной выносливости являются специально подготовленные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на необходимые системы организма.

Была подобрана методика развития специальной выносливости баскетболистов на тренировочном этапе, а так же определены более информативные тесты для определения уровня специальной выносливости баскетболистов на тренировочном этапе. А именно (бег 1500 м.; прыжки на скакалке (кол-во раз); челночный бег 10 X 20 (мин.); выпрыгивание вверх из приседа (кол-во раз); скоростное ведение мяча (сек.); передачи мяча.)

До внедрения методики и после были проведены контрольные испытания для определения уровня общей и специальной выносливости.

По результатам тестирования (табл. 1-4) мы видим, что с тестами справились все испытуемые. Высокие показатели были определены в прыжках на скакалке, в челночном беге 10X20, в передачах мяча.

На третьем этапе проводилась обработка полученных данных, их анализ и интерпретация полученных результатов исследования.

Таблица 1

Показатели уровня развития выносливости до внедрения методики

№ испытания	1	2	3	4	5	6
Испытуемые	Бег 1500 м.	Прыжки на скакалке	Челночный бег 10 X 20 (мин.)	Выпрыгивание вверх из приседа	Скоростное ведение мяча (сек.)	Передачи мяча
Испытуемый № 1	9,25	280	1,14	60	35,10	92
Испытуемый № 2	10,4	291	1,04	61	33,53	107
Испытуемый № 3	7,07	202	1,00	72	33,72	114
Испытуемый № 4	6,4	410	1,01	100	29,33	116
Испытуемый № 5	7,36	343	0,58	82	29,47	113
Испытуемый № 6	8,38	286	0,58	87	28,51	128
Испытуемый № 7	6,4	360	0,57	100	28,37	156
Испытуемый № 8	6,35	316	0,57	68	32,41	113
Испытуемый № 9	8,52	195	1,06	59	32,46	115
Испытуемый № 10	9,43	130	0,55	63	29,75	125
→X	7,96	281,3	0,81	75,2	31,16	117,9

Таблица 2

Показатели уровня развития выносливости после внедрения методики

№ испытания	1	2	3	4	5	6
Испытуемые	Бег 1500 м. (мин.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз/3 мин.)	Челночный бег 10 X 20 (мин.)	Выпрыгивание вверх из приседа (кол-во раз/2 мин.)	Скоростное ведение мяча (сек.)	Передачи мяча (кол-во раз/3 мин.)
Испытуемый № 1	9,01	294	1,12	68	33,7	100
Испытуемый № 2	9,12	303	1,00	67	31,8	123
Испытуемый № 3	7	226	1,00	80	33,7	130
Испытуемый № 4	5,58	417	0,59	111	28,2	130
Испытуемый № 5	7,22	344	0,56	87	27,4	133
Испытуемый № 6	8	298	0,58	87	27,3	148
Испытуемый № 7	5,59	358	0,52	107	27,1	173
Испытуемый № 8	5,58	340	0,54	78	30,0	136
Испытуемый № 9	8,44	221	1,02	61	30,4	142
Испытуемый № 10	9,4	148	0,52	64	28,9	140
→X	7,49	294,9	0,75	81	29,85	135,5

Таблица 3

Данные математической обработки результатов тестов до внедрения методики

№ испытания	1	2	3	4	5	6
→Х	7,96	281,3	0,81	75,2	31,16	117,9
&	1,31	90,9	0,19	13,31	3,16	20,78
m	0,44	30,3	0,06	4,44	1,05	6,93

Таблица 4

Данные математической обработки результатов тестов после внедрения методики

№ испытания	1	2	3	4	5	6
→Х	7,49	294,9	0,75	81	29,85	135,5
&	1,24	87,34	0,19	16,23	2,14	23,7
m	0,41	29,11	0,06	5,41	0,71	7,9

Таблица 5

Оценка достоверности различий

№ испытания	1	2	3	4	5	6
t-фактическое	3,36	1,62	0	1,88	1,7	4,64
t-табличное	2,10					

По результатам математической обработки данных мы видим, что достоверными являются только различия в беге на 1500 метров и в передачах мяча. Различия в прыжках на скакалке, в челночном беге 10X20, в выпрыгивании вверх из приседа и в скоростном ведении мяча являются не достоверными.

Проанализировав данные контрольных испытаний, полученные в начале исследования и по его окончанию, мы видим заметный прирост по всем показателям подобранных нами тестов, особенно это заметно в беге на 1500 метров, в прыжках на скакалке, в выпрыгивании вверх из приседа и в передачах мяча.

Таблица 6

Показатели прироста среднего арифметического результатов тестов

№ испытания	1	2	3	4	5	6
→Х до испытания	7,96	281,3	0,81	75,2	31,16	117,9
→Х после испытания	7,49	294,9	0,75	81	29,85	135,5
прирост	0,47	13,6	0,06	5,8	1,31	17,6

Однако после математической обработки результатов мы увидели, что достоверными оказались только различия в беге на 1500 метров и передачах мяча. В остальных тестах различия оказались не достоверными. Следовательно, утверждать об эффективности методики мы не можем. Мы предполагаем, что если использовать разработанную нами методику более длительное время и использовать ещё ряд некоторых тестов, то возможно результаты приобретут положительную динамику.

Выводы: Мы выяснили, что средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность

сердечнососудистой и дыхательной систем, а эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. А также, мы изучили основные методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, повторный, контрольный. Мы узнали что наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается с 14 до 20 лет.

1. Нами был составлен комплекс контрольных испытаний для определения уровня специальной выносливости:

- Бег на дистанции 1500 метров
- Прыжки на скакалке 3 минуты
- Челночный бег 10 X 20
- Выпрыгивания из приседа за 2 минуты
- Скоростное ведение мяча (упражнение выполнялось на волейбольной площадке) от лицевой до трёх метровой линии и обратно, до средней и обратно, до противоположенной трёх метровой и обратно, до противоположенной лицевой и обратно
- Передачи мяча с отскоком от стены на дистанции 4 метра в течение 3 минут.

Была разработана методика развития специальной выносливости в каникулярный период баскетболистов 14 – 16 лет. В неё вошли следующие упражнения: прыжки в высоту с группировкой; приседания с выпрыгиванием вверх, руки за головой; присесть, из приседа перепрыгнуть через препятствие высотой 20-25см. повторить в другую сторону; прыжки через скакалку 30 секунд;

1. Отжимания с отталкиванием (отжимаясь, оторвать руки от пола. повторить 15 раз.

2. Эти упражнения выполнялись три раза в неделю, в течении одного месяца. По окончанию исследования мы заметили прирост среднего арифметического значения во всех тестах, но достоверными оказались только различия в беге на 1500 метров, и в передачах мяча.

3. Следовательно эффективность нашей методики оказалась не доказанной. Для более достоверных данных необходимо продолжение исследования.

Практические рекомендации. Не смотря на то, что в результате математической обработки данных мы обнаружили, что четыре различия из шести оказались не достоверными, мы всё же рекомендуем использование нашей методики развития специальной выносливости баскетболистов 14 – 16 лет в своём тренировочном процессе. Так как различия в беге на 1500 метров и в передачах мяча достоверны, а также наблюдался значительный прирост по всем показателям.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сахаров А. А.

*студент 4 курса профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Актуальность исследования патриотического воспитания обусловлена развитием продуктивных тенденций укрепления государственности, усиления патриотических настроений в обществе, осознания ценностей отечественной культуры, роста социального статуса воспитания происходит на фоне противоречащих им преступных проявлений национализма, оскорбляющих историческую память народа, попыток фальсификации исторических фактов, осквернения историко-культурных памятников, манипулирования сознанием молодежи и возрождения социальных движений антигуманной направленности.

Цель исследования: выявить и экспериментально проверить содержание, формы и методы военно-патриотического воспитания детей подросткового возраста.

Задачи:

- Раскрыть сущностно-содержательную характеристику ключевых понятий исследования «патриотизм», «патриотическое воспитание».
- Изучить возрастные особенности военно-патриотического воспитания детей подросткового возраста.
- Выявить формы и методы военно-патриотического воспитания детей подросткового возраста.
- Разработать программу военно-патриотического воспитания.

В исследовании приняли участие 45 обучающихся 14-15 лет. Для проведения эксперимента были определены две группы: экспериментальная группа-23 обучающихся, контрольная группа-22 обучающихся. Нами были предложены три анкеты на предмет исследования когнитивного (знание основных понятий, таких, как патриот, права и обязанности и т.д.), деятельного (готовность подростков к активной деятельности, к осуществлению патриотической позиции) и эмоционального (эмоциональное отношение к особенностям патриотического воспитания) компонентов патриотической воспитанности.

Уровень данных компонентов определялся следующим образом: низкий уровень (от 0 до 4 баллов); средний уровень (от 5 до 7 баллов), высокий уровень (от 8 до 10 баллов).

Данные, полученные в ходе анализа анкетирования представлены в таблицах, в которых указаны уровни патриотической воспитанности подростков.

Таблица 1

Уровень когнитивного компонента патриотической воспитанности в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента

	ЭГ (чел.)	ЭГ (%)	КГ (чел.)	КГ (%)
Высокий	2	8,7%	2	9,1%
Средний	7	30,4%	5	22,7%
Низкий	14	60,9%	15	68,2%

Таблица 2

Уровень эмоционального компонента патриотической воспитанности в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента

	ЭГ (чел.)	ЭГ (%)	КГ (чел.)	КГ (%)
Высокий	1	4,4%	1	4,5%
Средний	7	30,4%	6	27,3%
Низкий	15	65,2%	15	68,2%

Таблица 3

Уровень деятельного компонента патриотической воспитанности в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента

	ЭГ (чел.)	ЭГ (%)	КГ (чел.)	КГ (%)
Высокий	4	17,4%	1	4,5%
Средний	5	21,7%	9	41%
Низкий	14	60,9%	12	54,5%

Вывод: обобщив анализ данных, полученных нами, мы выяснили, что в критериях, которые были исследованы, преобладает низкий уровень патриотической воспитанности, в чуть большей степени представлен средний уровень, в наименьшей степени выявлен высокий уровень. Это можно объяснить тем, что именно в подростковом возрасте формируются патриотическая воспитанность и все ее компоненты. Для этого необходим поиск новых резервов для качественного улучшения этого новообразования.

В свете заявленной гипотезы были разработаны комплексные мероприятия физического воспитания, и проведен формирующий эксперимент на базе экспериментальной группы.

Литература

1. Бабанский Ю.К. Педагогика: Курс лекций / Ю.К.Бабанский. – М.: Владос, 2009. – 348 с.
2. Белинский В.Г. Полн. собр. Соч. в 13-т. / Ред. Коллегия: Н.Ф. Бельчиков и др. – М.: АН СССР, 1954. – Т.4. – 676 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в школьном возрасте / Л.И.Божович. – М.: Флинта, 2008. – 196 с.
4. Болдырев Н.И. Методика работы классного руководителя: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов / Н.И.Болдырев. – М.: Просвещение, 2004. – 327 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Северушенков С.А.

*студент 4 курса профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Развития двигательных, в том числе координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста обуславливается:

- потребностью государства в гражданах всесторонне развитых, в том числе и физическом отношении.
- взаимосвязью психического и физического развития и их благоприятным (сенситивным) периодом развития у обучающихся.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом от маленьких до больших (фитбол), поскольку именно предметно – манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций.

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных ее институтов. Специалисты подсчитали, что если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащее в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ребенка может уменьшиться более чем наполовину. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Цель исследования: с помощью мониторинга физического развития выявить эффективность влияния координационных способностей на здоровье обучающихся в дошкольной образовательной организации.

Педагогическое исследование проводилось в городе Иркутске на базе Муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации «Детский сад № 38». Для проведения эксперимента нами были определены две старшие группы детского сада: контрольную группу составили обучающиеся в количестве 15 человек (10 мальчиков, 5 девочек) в возрасте 5-6 лет.

Экспериментальную группу составили обучающиеся в количестве 15 человек (9 мальчиков, 6 девочек) в возрасте 5-6 лет.

Обучающиеся контрольной группы занимались по основной образовательной программе «От рождения до школы», под редакцией авторов: Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Обучающиеся экспериментальной группы, занимались по программе экспериментального исследования, целью которого являлось укрепление здоровья детей, формирование координационных способностей. В основе эксперимента использовались упражнения с большими гимнастическими мячами.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

На I этапе, который продолжался с июня по август 2017 года, мы изучили научно-методическую литературу по развитию координационных способностей и их влиянию на здоровье обучающихся 5-6 лет, сформулировали тему исследования, выдвинули гипотезу, конкретизировали цель и задачи исследования, определили состав контрольной и экспериментальной групп.

На II этапе продолжительностью с сентября 2017 года по май 2018 года, был проведен педагогический эксперимент, который включал в себя констатирующий и формирующий стадии. В процессе проведения констатирующего эксперимента мы провели мониторинг здоровья, который включал в себя показатели физического здоровья и показатели физической подготовленности обучающихся, а так же показатели координационных способностей обучающихся контрольной группы и экспериментальной группы.

Нами был проведен констатирующий, а затем и формирующий эксперимент, далее на втором этапе исследования после проведения констатирующего эксперимента была апробирована программа исследования для выявления роли в развитии координационных способностей и их влиянии на здоровье обучающихся.

На III этапе был выполнен анализ полученных результатов. Продолжительность этого этапа с марта по апреля 2018 года.

Для проведения исследования применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование координационных способностей.
5. Мониторинг (функциональная диагностика) здоровья.
6. Метод математической статистики.

Мониторинг (функциональная диагностика) здоровья:

Для определения уровня физического здоровья использовали следующие показатели:

1. Масса тела (кг)
2. Длина тела (см)
3. Экскурсия грудной клетки (см)
4. ЖЕЛ
5. Индекс Пинье - тип конституции

Тестирование двигательных способностей

1. Бег 30 м. (сек)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Метание на дальность (м)

Тестирование координационных способностей

Для тестирования координационных способностей обучающихся нами были определены контрольные тесты, которые позволяли определить уровень координационных способностей у обучающихся старшего дошкольного возраста. В структуру нашего исследования включены контрольные испытания:

1. Для оценки устойчивости – удержание равновесия в стойке на одной ноге «Цапля» (сек).

2. Для оценки точности двигательных действий – попадание в цель (переносное баскетбольное кольцо) резиновым мячом (Д = 10-12 см) стоя на линии старта на расстоянии 1,5 метра 6 попыток, за каждое попадание 1 балл.

3. Для оценки согласованности двигательных действий – упражнение на фитболе: и.п. – сидя на мяче, ноги врозь с опорой стоп о пол, руки в стороны. Ходьба ногами вперед, опуская руки к мячу, перевести тело на спину с опорой на мяч. (балл)

4. Для оценки пространственной ориентации - челночный бег 3x10м, (сек). Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон кладется обруч в обруче два кубика, на другой – пустой обруч.

Мы провели сравнительный анализ, используя метод математической статистики, который заключался в оценке среднеарифметического значения и среднеквадратического отклонения. Для сравнения средних показателей двигательных качеств использовался Т-критерий Стьюдента. Достоверные статические различия считались при $P > 0.05$.

Дальнейшие результаты в процессе обработки.

Литература

1. Акимова, Ю.А. Знакомим дошкольников с окружающим миром. – М.: Творческий Центр Сфера 2007. – С. 16.
2. Антонов, Ю.Е., Кузнецова, М.Н., Саулина, Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2000.
3. Артамонова, Т.В. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Артамонова. - Волгоград, 2006. - 20 с.
4. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4 - 6 лет// Теория и практика физ. культуры. 2006. - № 10. - С. 21 - 25.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 288 с.: ил.
6. Бабаева, Т. И., Гогоберидзе А. Г, Михайлова З. И. и др. Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – СПб, 2011. – 315 с.
7. Бондаренко, Т. М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5–6 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина Н. А., 2012. – 208 с.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Софьина М.И.

студентка 4 курса профиля «Физическая культура»

Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»

В современное время в связи с реформой системы дошкольного образования и возможностями самостоятельного и альтернативного подхода к выбору содержания педагогического процесса, педагог должен подходить творчески к выбору форм и методов обучения в соответствии с достижениями педагогической науки. Этим же объясняется необходимость совершенствования образовательного процесса.

Отмечено, что в содержании физкультурной непосредственной образовательной деятельности в дошкольных учреждениях часто наблюдается однообразие, отсутствие интереса у детей к физическим упражнениям, усредненный подход к физкультурному процессу, отсутствие стимулов к развитию физических качеств. Недостатком физкультурной непосредственной образовательной деятельности в дошкольных учреждениях является тот факт, что она мало ориентирована на развитие физических качеств у дошкольников[3]. Именно старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических качеств.

Именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов. В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей для развития физических качеств у дошкольников[1,2]

В процессе исследования проблемы поиска эффективных путей для развития физических качеств детей дошкольного возраста было выявлено противоречие между потребностью дошкольного образовательного учреждения в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста и поиском различных инновационных технологий. Данное противоречие позволило обозначить проблему исследования, которая заключается в выявлении условий, обеспечивающих развития физических качеств дошкольников. Целью статьи было теоретически обосновать и экспериментально проверить развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков через использование степ-платформ.

В нашем исследовании мы использовали следующие методы: педагогическое наблюдение, анализ научно-методической литературы, разработку учебно-методических включений.

Исследование проводилось на базе МБДОУ г.Иркутска детский сад №58, в исследовании приняли участие 2 группы (контрольная и экспериментальная) детей старшего дошкольного возраста. Цель эксперимента заключалась в том, чтобы проверить развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков через использование степ-платформ. Одна группа детей занималась по программе, вторая группа занималась по дополнительному комплексу упражнений с использованием степ-платформ. Для развития физических качеств мы опирались на программу «Аэробика на степах», которая, на наш взгляд, является наиболее удачной для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. В ходе формирующего этапа исследования мы разучили с детьми основные подходы к степ-платформе. Каждый комплекс упражнений степ - аэробики включал в себя подготовительную, основную и заключительную части. Таким образом, в процессе формирующего эксперимента у детей экспериментальной группы показатели развития физических качеств должны быть выше, чем у детей контрольной группы. Дальнейшие результаты в процессе обработки.

Литература

1. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафронов.- М.: Лептос, 1994. - 368 с.
2. Ильина, Г.В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывном образовании: учебно-методическое пособие / Г.В. Ильина, М.В. Овчинникова. - Магнитогорск: МаГУ, 2011. - 80 с.

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Чистякова Ю.В.

*студентка 4 курса специальности «Физическая культура»,
учитель физической культуры МКОУ СОШ с. Алехино*

В настоящее время для развития координационных способностей и выносливости на занятиях легкой атлетикой используются спортивные и подвижные игры. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил (либо усложнять, либо упрощать правила).

Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон занимающихся.

Определение уровня развития координационных способностей и выносливости занимающихся по предпрофессиональной программе легкая атлетика (этап начальной подготовки).

Исследование проводилось в период с 15 января по 28 февраля 2018 года на базе МКОУ СОШ с.Алехино. На первом этапе эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности обучающихся контрольной группы (КГ) —Группа «А» и экспериментальной группы (ЭГ) – группа «Б», которое включало в себя 4 теста: бег 6м. с высокого старта; тейпинг-тест в течении 10 сек.; тест 3×10 м.; бег 6 мин. (табл.1–2).

Таблица 1

Результаты исходных показателей мальчиков КГ и ЭГ

Тест	Группа	n	Хср±σ
Бег 6м. с высокого старта, с	КГ	10	1,67±0,07
	ЭГ	10	1,63±0,05
Тейпинг-тест за 10 с, кол-во шагов	КГ	10	48±2,60
	ЭГ	10	47±3,25
Тест 3*10 м, с	КГ	10	8,55±0,11
	ЭГ	10	8,49±0,14
Бег 6 мин, м	КГ	10	847±32,47
	ЭГ	10	837±45,45

1. Результаты исходных показателей у мальчиков КГ и ЭГ: в беге на 6 м. с высокого старта практически не отличаются 1,67 и 1,63 сек., соответственно. В тейпинг-тесте в течении 10 сек., так же, отличия не большие КГ — 48, ЭГ — 47. В тесте 3×10 м у КГ и ЭГ отличия минимальны 8,55 и 8,49 соответственно. В 6-ти минутном беге значения таковы КГ — 847, ЭГ — 837, что так же свидетельствует о равенстве групп до эксперимента.

Таблица 2

Результаты исходных показателей девочек КГ и ЭГ

Тест	Группа	n	Хср± σ
Бег 6 м. с высокого старта, с	КГ	5	1,72±0,05
	ЭГ	5	1,67±0,02
Тейпинг-тест за 10 с, кол-во шагов	КГ	5	43±3,43
	ЭГ	5	43±3,43
Тест 3*10 м, с	КГ	5	8,81±0,14
	ЭГ	5	8,68±0,07
Бег 6 мин, м	КГ	5	834±38,63
	ЭГ	5	828±38,63

Результаты исходных показателей девочек КГ и ЭГ: в беге на 6 м. с высокого старта практически равны, разность 0,05 сек. В тейпинг-тесте в теч., 10 сек., результаты равны — 43 шага. В тест 3×10 м. у КГ и ЭГ отличия минимальны 8,81 и 8,68 соответственно. В 6-ти минутном беге значения таковы КГ — 834, ЭГ — 828, что так же свидетельствует о равенстве групп до эксперимента.

Затем в тренировочный процесс по легкой атлетике был внедрен комплекс подвижных игр направленный на развития координационных способностей и выносливости обучающихся.

Игры, влияние которых было направлено на развития координационных способностей, проводились в начале основной части занятия, 4–6 раз в неделю. Игры, направленные на развитие выносливости, проводились в конце основной части занятия, так же 4–6 раз в неделю. В каждом занятии на неделе проводились игры для развития координационных способностей или для развития выносливости. Проходили и такие занятия, в которых применялось одновременное воздействие на развитие координационных способностей и выносливости.

Перечень игр, использованных на занятиях по легкой атлетике в экспериментальной группе : вдогонку; челночный бег; командный бег; конь — огонь; вызов номеров; цепочка; день — ночь; гонка с выбыванием; наперегонки с мячом

На втором этапе эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп. Результаты показателей эффективности применения спортивных и подвижных игр так же были распределены на две группы, для определения достоверности различий среди мальчиков и девочек. Результаты показателей эффективности применения подвижных игр у мальчиков и девочек представлены в табл. 3–4.

Таблица 3

Результаты показателей эффективности применения подвижных игр у мальчиков КГ и ЭГ

Тест	Группа	Хср	К	Σ	m	T	P=0.05
Бег 6 м с высокого старта, с	КГ	1,60	3,08	0,09	0,03	1,94	2,10
	ЭГ	1,53	3,08	0,06	0,02		
Тейпинг-тест за 10 с, кол-во шагов	КГ	47,8	3,08	2,60	0,86	0,99	2,10
	ЭГ	49	3,08	2,60	0,86		
Тест 3*10м, с	КГ	8,55	3,08	0,09	0,03	2,63	2,10
	ЭГ	8,35	3,08	0,21	0,07		
Бег 6 мин, м	КГ	846	3,08	22,73	7,58	0,89	2,10
	ЭГ	861	3,08	45,45	15,15		

Математическо-статистическая обработка результатов эксперимента свидетельствует о том, что в 3-х из 4-х показателях (бег 6м. с высокого старта; тейпинг-тест за 10 сек.; бег 6 мин.) различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными, а значит, нельзя утверждать, что экспериментальный комплекс подвижных игр оказался эффективней традиционных в данных тестах. В тесте 3×10 м различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными у мальчиков контрольной и экспериментальной групп. А значит, можно считать, что экспериментальный комплекс оказался эффективнее традиционного для данного теста. Результаты показателей эффективности применения подвижных игр у девочек представлены в табл. 4.

Результаты показателей эффективности применения спортивных и подвижных игр девочек КГ и ЭГ

Тест	Группа	Хср	К	Σ	m	t	P=0.05
Бег 6 м с высокого старта, с	КГ	1,65	2,33	0,05	0,025	2,09	2,31
	ЭГ	1,65	2,33	0,07	0,035		
Тейпинг-тест за 10 с, кол-во шагов	КГ	43,2	2,33	2,58	1,29	1,09	2,31
	ЭГ	45,2	2,33	2,58	1,29		
Тест 3*10м, с	КГ	8,77	2,33	0,11	0,055	4,4	2,31
	ЭГ	8,43	2,33	0,11	0,055		
Бег 6 мин, м	КГ	830	2,33	30,04	15,02	0,65	2,31
	ЭГ	842	2,33	21,46	10,73		

У девочек 12–13 лет различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными, а значит, нельзя утверждать, что экспериментальный комплекс подвижных эффективнее традиционного в данных тестах. Лишь в тесте 3×10 м различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными у девочек контрольной и экспериментальной групп. А значит, можно считать, что экспериментальный комплекс эффективнее традиционного.

Выводы: В результате проведенного исследования наблюдается прирост показателей развития координационных способностей и выносливости у обучающихся 12–13 лет. Однако, математическо-статистическая обработка результатов выявила достоверные различия только в одном тесте из 4 (бег 3 по 10 м), что объясняется спецификой подвижных игр, содержание которых способствует совершенствованию перемещений с изменением направлений и резкими остановками. Несмотря на отсутствие достоверных различий по остальным показателям можно сделать вывод, что применение подвижных игр эффективно влияет на развития координационных способностей и выносливости.

Литература

1. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлета / В.Г. Алабин. - Минск: Высшая школа, 2014. - 207 с.
2. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей./ Перевод с чешского. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 165 с.
3. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М.: «ФиС», 2002. — С. 14–35.
4. Валик, Б. В. Тренерам юных легкоатлетов [Текст] / Б. В. Валик. — М.: ФиС, 1974. — 244 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК РЕСУРС ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Федоров В.М.

*студент 4 курса заочного отделения профиля «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Данная статья раскрывает важность дополнительного образования с целью формирования гражданской идентичности, гармонизации отношений в обществе, способствующей уменьшению рисков социальной напряженности. Дополнительное образование должно стать навигатором в мире знаний, стать источником формирования мотивации к саморазвитию

В настоящее время современное общество переживает острые изменения во всех сферах жизнедеятельности человека, в экономической, политической, социальной, образовательной, производственной и др. Социум постоянно находится в движении, в изменении отношения к самой жизни, каждый день – это день перемен, требующий от людей мобильности, предвосхищения событий и постоянной включенности в деятельность, обеспечивающую их существование. В этой связи на первый план выдвигается идея конкурентоспособности человека, способного не противостоять изменениям, а напротив, заранее их предвидеть и эффективно перестроиться и продолжать развиваться дальше, иметь высокую мотивацию к познанию, движению вперед. Движущей силой такого развития являлось и всегда является образование, одной из функций которых является функция общества, обеспечивающая постоянное воспроизводство самого общества и развитие существующих в нем систем деятельности (Г.Щедровицкий). Образование ведет за собой развитие общества (Л.С. Выготский). И сегодня, в условиях цивилизационных вызовов XXI века, четко осознается мысль, что образование становится уникальным путем социального проектирования общества (А.Г. Асмолов), где особое значение должно отдаваться развитию дополнительного образованию детей и подростков.

Дополнительное образование должно обеспечивать возможность многомерного движения личности в образовательном пространстве и создания для нее оптимальных условий для такого движения.

Дополнительное образование в эпоху перемен (по словам А.Г. Асмолова) – это зона ближайшего развития школы и общего образования в целом. Это становится более значимо, поскольку, как отмечается в Докладе международной комиссии ЮНЕСКО по образованию в XXI веке, «задачей образования на современном этапе развития человеческой цивилизации должно стать создание условий для самостоятельного выбора человека, формирование готовности и способности действовать на основе постоянного выбора и умение выходить из ситуации выбора без стрессов». В связи с этим главным смыслообразующим направлением дополнительного образования в современном мире должно стать «превращение жизненного пространства, в котором живут и развиваются наши

дети, в котором живем и развиваемся мы, в мотивирующее пространство, определяющее самореализацию личности».

Нестандартизированное дополнительное образование реализуется индивидуально в силу его многообразия, разнонаправленности. Дети выбирают то, что хотят, о чем мечтают, где им интересно. В этом и заключается одна из функций дополнительного образования - функция строительства «Я» или помощь в самоопределении, в призвании найти то, для чего личность создана. Помогает раннему самоопределению, дает возможность ребенку полноценно прожить детство, ощутить его всем многообразием форм, чувств, эмоций, переживаний, видов деятельности. У детей, которые имели возможность столкнуться с разнообразными формами творческой активности, реализуя в них социальные потребности, интересы, стимулирующие процессы личностного развития, во взрослой жизни есть больше возможностей быстрее найти себя и сделать правильный профессиональный выбор.

Дополнительное образование – это очень значимый институт детства, ответственный за содержание сознания личности ребенка. Сегодня Интернет и СМИ являются главной оппозиционной силой для школы и организаций дополнительного образования. Риск того, что привычные для нас ведущие институты социализации ребенка (школы, дома творчества и т.д.) постепенно утрачиваются в борьбе за сознание подрастающего поколения, становится очевидным фактом. Именно поэтому дополнительное образование должно стать ключевым институтом стратификации общества, формирования гражданской идентичности, гармонизации отношений в обществе, способствующей уменьшению рисков социальной напряженности. Детство – это автономный и самоценный период развития личности ребенка, как особая категория свободы, в котором знания должны приходиться через творчество и игру. Таким образом, дополнительное образование должно превращать творчество детской и подростковой субкультуры в ключевой ресурс развития общества, стать смысловым социокультурным стержнем, оберегать социальную экологию детства (А.Г. Асмолов). В Концепции дополнительного образования детей сказано, что ключевая социокультурная роль дополнительного образования состоит в том, что мотивация внутренней активности саморазвития личности ребенка и детей становится задачей всего общества. Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям традициям многонациональной культуры российского народа.

В современном информационном мире, когда порой все ответы и знания о происходящих в мире событиях за секунду отображаются на экране мобильного устройства, главной задачей дополнительного образования является адаптация к изменениям. Мир уже не такой, как 5 лет назад и даже 10 лет назад. Знания и информация стремительно обновляются, а электронные носители незамедлительно меняют свой внешний облик. Дополнительное образование,

как и любое другое образование, подвержено воздействию информационным технологиям, Интернету, социальной анонии, противоречивостью и динамизму общественных движений. Названные факторы заставляют все время находиться в движении, искать новые способы удержания и вовлечения в процесс образования ребенка. Сегодня реальность детства вышла за пределы двора, она стала иная, цифровая, информационно-коммуникативная. Дети сами стали источником контента. Они живут в тех мирах, о которых взрослые даже и не подозревают. Сегодня педагог отдает свою главную роль в познании мира, роль навигатора в знаниях Интернет – пространству, а социальная ситуация развития ребенка как движущая сила его развития перешла в информационную среду. В этой ситуации говорят о появлении педагогики, трансформирующейся в сетевом веке. Образование становится более персональным, более гибким и более социальным.

Дополнительное образование в современном столетии должно стать мотивообразующей стратегической линией развития для личности ребенка, оно должно стать гибким, мобильным, чтобы каждый нашел для себя нечто индивидуальное, помогающее раскрытию потенциала, способностей. Именно мобильность в тесной связи с индивидуальным, персональным образованием и будет определять конкурентоспособность всех образовательных систем. В связи с этим дополнительное образование должно само быть мобильным, но и развивать качество образовательной мобильности в каждом ребенке, включающих в себя: готовность к переменам – человек готов внести существенные изменения в свою жизнь и деятельность без чего-либо вмешательства или давления; активность личности – проявляется в способности ставить достижимые цели, реализовывать свою программу развития, несмотря на обстоятельства, препятствующие достижению цели; творчество человека – неизменный атрибут жизни и деятельности каждой личности, т.е. способности, знания и навыки приобретают иное, более важное значение. Таким образом, учитывая, что дети сегодня овладели почти всеми электронными технологиями поиска информации, готовность дополнительного образования к применению таких интерактивных, индивидуальных форм обучения, дистанционных, высокотехнологичных становится на сегодняшний день очень актуальным. Именно такое образование позволит повысить интерес к посещению организаций дополнительного образования, оно должно стать навигатором в мире знаний, стать источником формирования мотивации к саморазвитию.

Литература

1. Газман О. С. Педагогика свободы - путь в гуманистическую цивилизацию XXI века. Новые ценности образования. Вып. 6. 1996
2. Дахин А.Н. Моделирование компетентности участников открытого образования. М.: НИИ школьных технологий, 2009. 292 с.
3. Колесникова И.А. Педагогическое проектирование: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 288 с.

4. Корнетов Г.Б. Становление демократической педагогики: восхождение к общественно-активной школе: Учебное пособие. М.-Тверь: Научная книга, 2009. – 184 с. (Библиотека демократического образования. Выпуск 2).

5. Куликова Л.Н. Саморазвитие личности: психолого-педагогические основы: учебное пособие. – Хабаровск: Изд-во Хабар. гос. пед. ун-та, 2005. – 320 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ 12-13 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Филиппов Д.В.

*студент 4 курса профиля заочного отделения «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Современная теория и практика единоборств от комбинационного понимания стиля борьбы, когда единую комбинацию составляют 2-3 различных технических действия, подошла к ситуационному стилю, в котором боец использует любую удобную ситуацию для атаки. Ситуационная борьба требует развития специальной выносливости.

Анализ научно-методической литературы показал что, возможные варианты построения тренировочного процесса юных единоборцев 12-13 лет следует на основе дифференциации системы подготовки юных спортсменов. В современной теории и методике спортивной деятельности для видов спорта, связанных с проявлением качества выносливости выделяют 3 приоритетных направления организации тренировочного процесса:

1) Организация спортивной тренировки с преимущественным развитием качества общей выносливости.

2) Организация тренировочного процесса с акцентом на специальную выносливость.

3) Организация спортивной тренировки на основе комплексного развития качества выносливости и скоростно-силовых качеств.

Грамотное соотношение общефизической и специально физической подготовки является основополагающим фундаментом в спортивно-тренировочном процессе.

При этом любой вариант развития выносливости базируется на общей базовой подготовке, которой на начальном этапе подготовки единоборцев отводится большая часть от общего времени. Важно использовать не только специализированные средства тренировки, такие как: кроссовый и темповый бег, имитационные упражнения на месте и в движении, а также ударная и борцовская подготовка, но и средства тренировки из других сопряженных с единоборствами видов спорта. Упражнения с отягощениями актуальны в межсезонье, обязательны упражнения на развитие дыхательной системы (например, плавание), координационных способностей, а также эластичности мышц, сухожилий и связок.

Принцип индивидуализации является определяющим и ведущим при разработке методики тренировочного процесса юных единоборцев на этапе

начальной спортивной специализации. Существуют мнения специалистов о предрасположенности юных спортсменов к различным двигательным режимам на основе индивидуальных типологических особенностей, поэтому важно грамотно подойти не только к построению тренировочного процесса единоборцев 12-13 лет, но и планомерно провести спортивный отбор и распределить детей по тренировочным группам. Подготовка юных единоборцев на данном тренировочном этапе не должна выпадать из общего контекста системы многолетней подготовки и является связующим звеном при переходе от общей базовой подготовки к последующему, более углубленному индивидуализированному подходу на этапе спортивного совершенствования, однако вопросы индивидуализации по-прежнему остаются актуальными в современном юношеском спорте.

Грамотное соотношение общефизической и специально физической подготовки является основополагающим фундаментом в спортивно-тренировочном процессе.

При этом любой вариант развития выносливости базируется на общей базовой подготовке, которой на начальном этапе подготовки единоборцев отводится большая часть от общего времени. Важно использовать не только специализированные средства тренировки, такие как: кроссовый и темповый бег, имитационные упражнения на месте и в движении, а также ударная и борцовская подготовка, но и средства тренировки из других сопряженных с единоборствами видов спорта. Упражнения с отягощениями актуальны в межсезонье, обязательны упражнения на развитие дыхательной системы (например, плавание), координационных способностей, а также эластичности мышц, сухожилий и связок.

В методике тренировки экспериментальной группы нами использован принцип от специальной подготовки к общей. При планировании придерживались в подготовительном периоде соотношения затраты времени - 60-65% на общую и 40-35% на специальную подготовку.

В начале подготовительного периода в течение 3 недель акцентировали разработку общей выносливости (кроссовая подготовка, плавание, и др.), в остальной период для развития специальной выносливости, посредством выполнения упражнений соревновательной направленности, конец тренировки и день чисто общефизической подготовки в среду. В остальное время во время ОФП и СФП больше применяли баллистическое растягивание для комплексного развития гибкости, скоростно-силовых качеств, координации, упражнения на упругость и прыгучесть сухожильно-суставного аппарата, акробатику.

Микроцикл на подготовительном периоде этапа специальной подготовки состояла из 5 занятий в неделю, продолжительностью 90 минут.

Использовались все виды подготовки: общефизическая - ОФП, специальная физическая - СФП и техническая - ТП.

ОФП и СФП содержались внутри каждого тренировочного занятия в разных, дополняющих друг друга формах.

По истечению 16 месяцев работы по экспериментальной программе, в экспериментальных группах дети превосходят по величине прироста результатов по всем показателям общей и специальной физической подготовки контрольные группы. В экспериментальной группе статистически достоверные изменения произошли в некоторых показателях общей подготовки (приседание, бег на 1000 м) и всех показателях специальной физической подготовки.

Работа по экспериментальной методике с юными единоборцами от 12 - 13 лет показала, что испытуемые экспериментальных групп превосходили по величине прироста результатов по большинству показателей общей и специальной физической подготовки единоборцев из контрольных групп. Это свидетельствует об эффективности предложенной программы нами программы подготовки юных единоборцев.

Прирост показателя специальной координации в броске мельницей как разность прироста «К» и «Э» групп (-) 14,1%, статистическая достоверность $P \geq 0,05$.

В забеганиях разность прироста «К» и «Э» групп (-) 10,5%, статистическая достоверность $P \geq 0,05$ и переворотах на борцовском мосту разность прироста «К» и «Э» групп (-) 8,8%, статистическая достоверность $P \geq 0,05$.

В приседаниях на одной ноге как показателя силовой выносливости разность прироста «К» и «Э» групп 33,5%, статистическая достоверность $P \geq 0,05$ и в беге на 1000 метров как показателя аэробной выносливости разность прироста «К» и «Э» групп (-) 4,6%, статистическая достоверность $P \geq 0,05$.

Значительные сдвиги произошли в показателях специальной физической подготовки - в отбрасываниях ног показателе специальной скоростной выносливости разность прироста «К» и «Э» групп (-) 7,8%, статистическая достоверность $P \geq 0,05$.

В показателях скорости, скоростно-силовых, силовых качеств, таких как - бег на 60 метров, прыжок в длину, подтягивание, - показатели у «Э» группы незначительно лучше, но разница статистически не достоверна $P \leq 0,05$.

Исследования показали эффективность предложенной методике тренировки юных единоборцев, отличающейся по приоритету предварительной использованию средств, направленных на развития общей и специальной выносливости способствуют более высокому уровню спортивной подготовленности.

Литература

1. Апиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС., 2011. - 304с.
2. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции в спортивной борьбе: Монография. - Красноярск: РИО КГПУ, 2012.- 276 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Кн. II. Кинезиология и психология. - Методическое пособие. -Новосибирск, 2011. - 102 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА ГИБКОСТЬ У СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ИГУ

Хармац Ю.В.

*студентка 4 курса профиля заочного отделения «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»
учитель физической культуры МБОУ «СОШ №10»*

Гибкость – это морфофункциональная способность организма выполнять двигательные действия с наибольшей амплитудой. Термин «гибкость» предполагает суммарную подвижность в суставах всего тела. Говоря об отдельных суставах верно использование термина «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Оптимальная гибкость позволяет выполнять движения свободно, быстро и экономично, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость усложняет выполнение жизненно важных движений, затрудняет координацию, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Цель исследования: определение значимости двигательного качества гибкость, а так же желания студентов в проявлении своих двигательных способностей.

Организация исследования В период с 20 по 27 марта в педагогическом институте ИГУ было проведено исследование. В состав групп исследования вошли студенты групп 1ФБ,2ФК,3ФК в составе 48 человек. Студентам была предложена анкета, которая состоит из 12 вопросов с правом выбора вариантов ответа.

В ходе исследования было обнаружено, что 95,8% студентов (46чел) считают, что двигательное качество гибкость считается значимым для студентов физкультурных специальностей. Лишь 4,2 % респондентов посчитали эту тему не актуальной (2 человека).

Анализируя ответы на вопросы 3,4: как обычно вы проводите своё свободное время и насколько активно вы занимаетесь физической культурой и спортом, было выявлено, что 72,8% юношей регулярно занимаются спортом, и лишь 21,3% девушек уделяют меньшее количество времени на занятия спортом.

Отвечая на 8 вопрос, юноши оценили уровень своей гибкости следующим образом:

Юноши: 33,4%-низкий; 45,8-средний; 20,8-высокий.
Девушки:8,3%низкий;70,8%-средний;20,8-высокий.

Исходя из ответов на 9 вопрос, большинство респондентов считают необходимым иметь высокий уровень гибкости подколенных суставов, объясняя это снижением уровня травматизма, а именно: девушки -83,4%; юноши- 70,8%.

На вопрос: хотели бы вы сесть на шпагат, положительно ответило следующее количество человек: Девушки-91,7%, юноши- 62,5%. Следует отметить, что 41,6% девушек и 8% юношей могут выполнять упражнение шпагат, а так же то, что в большей степени внимание гибкости уделяют студенты, занимающиеся единоборствами и спортивными играми, в особенности футбол, волейбол.

После проведенного анкетирования, указавшего на значимость двигательного качества гибкость, студентам предложено изучить теоретические аспекты развития гибкости и ознакомиться с комплексом упражнений американского ученого Майкла Дж.Алтера.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость проявляется за счет собственных мышечных усилий. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять движения в результате мышечных усилий и внешних растягивающих сил: специальные приспособления, взаимодействие с партнером, внешние отягощения. Показатели пассивной гибкости всегда выше, чем активной.

По признаку режима работы мышц гибкость подразделяют на *динамическую* и *статическую*. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в фиксации положений тела.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высоким уровнем подвижности (амплитуды движений) во всех суставах (плечевого пояса, тазобедренных, голеностопных, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Одним из факторов, обуславливающих подвижность, является анатомическое строение и форма суставов. Кости являются ограничителями движений, их форма во многом определяет направление и размах движений в суставе (отведение, приведение, сгибание, разгибание, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также степенью напряжения мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от закрепощенности антагонистов, ограничивающих размах движения, и способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования мышечной координации. Чрезмерная мышечная масса ограничивает проявление большой гибкости.

Внешние условия, существенно влияющие на гибкость:

1. Время суток (утром гибкость минимальная, днём увеличивается, к вечеру понижается).
2. Температура воздуха оказывает серьезное воздействие на эластичность мышечно-связочного аппарата (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10 °С)
3. Эффективность разминки, необходима тщательная подготовка мышечных групп (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с максимальной амплитудой – упражнения на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные упражнения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, отведение рук партнера до упора и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Методы развития гибкости: локальный (упражнения направлены на развитие движений в отдельно взятом суставе); интегральный (упражнения направлены на развитие размаха движений в системе суставов, дающих возможность изменять положение тела в зависимости от двигательной ситуации); игровой; соревновательный [26].

Рисунки и описание упражнений – стретчинг (М.Дж. Алтер)

<p>Упражнение №1 (Задняя часть колена)</p> <ol style="list-style-type: none"> Сядьте прямо на пол, ноги прямые. Согните одну ногу так, чтобы ее пятка коснулась области паха. Сделайте выдох, наклонитесь вперед и захватите ногу рукой. Сделайте выдох и подтяните ногу к туловищу. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. <p><i>Примечание.</i> Если вы не можете дотянуться до ноги рукой, используйте полотенце. Чтобы усилить растяжение, положите пятку согнутой ноги на колено другой и выполните упражнение.</p>	<p>Упражнение №2 (Подколенные сухожилия)</p> <ol style="list-style-type: none"> Сядьте на пол, ноги прямые, разведены в сторону примерно на 90°. Согните одну ногу в колене и перемещайте ее до тех пор, пока она не коснется внутренней части другой ноги. Опустите внешнюю часть бедра и икры согнутой ноги на пол. Сделайте выдох, удерживая вытянутую ногу прямой, согните ногу в бедре и опустите выпрямленную верхнюю часть туловища от бедер на вытянутое бедро. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны ощущать растяжение в области подколенных сухожилий.
---	--

<p>Упражнение №3 (Подколенные сухожилия)</p> <ol style="list-style-type: none"> Лягте на спину в дверном проеме. Разместите бедра чуть впереди от дверной коробки. Поднимите одну ногу и упритесь в дверную коробку, колено прямое, вторая нога на полу. Чтобы увеличить растяжение, переместите ягодицы ближе к дверной коробке. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны ощущать растяжение в области подколенных сухожилий. <p><i>Примечание.</i> Чтобы усилить растяжение, воспользуйтесь полотенцем, накинув его на ступню подтянутой вверх ноги. Потянув за полотенце, вы оттяните ногу от дверной коробки ближе к грудной клетке</p>	<p>Упражнение №4 (Подколенные сухожилия)</p> <ol style="list-style-type: none"> Сядьте на колени, ноги вместе, руки по бокам. Поднимите одно колено и переместите ступню слегка вперед для опоры. Сделайте выдох, согнитесь в талии, опустите верхнюю часть туловища на переднее бедро, руки слегка переместите вперед. Сделайте выдох, переместите ногу, находящуюся впереди, вперед, выпрямите обе ноги и выпрямите спину, входя в положение шпагата. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны ощущать растяжение в области подколенных сухожилий.
--	--

Примечание. Шпагат – одно из наиболее трудных упражнений, используемых для растягивания подколенных сухожилий. Чтобы правильно выполнить шпагат, обе ноги должны быть прямыми, а ягодицы плотно прижатыми к полу. Некоторые спортсмены используют незначительное выворачивание бедра ноги, находящейся сзади. Однако это может оказаться небезопасным при тугоподвижности сгибателей тазобедренного сустава. Чтобы увеличить растяжение, можно наклониться вперед к бедру ноги, находящейся спереди, на сложенное одеяло. Последнее, однако, может привести к растяжению тыльных структур колена.

<p>Упражнение № 5 (Приводящие мышцы)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сядьте на пол, упритесь ягодицами в стенку, ноги согнуты и пятки касаются друг друга. 2. Захватите руками ступни и подтяните их как можно ближе к области паха. 3. Сделайте выдох, подайте туловище вперед, не сгибая спины, и попытайтесь коснуться грудью пола. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы). <p><i>Примечание.</i> Типичная ошибка - сгибание спины.</p>	<p>Упражнение № 6 (Приводящие мышцы)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встаньте прямо, подняв одну ногу и поставив ее на стул. 2. Сделайте выдох, затем наклон и опустите руки к полу. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы). 5. Возвращаясь в исходное положение, сделайте вдох.
<p>Упражнение № 7 (Приводящие мышцы)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станьте на колени и упритесь руками в пол. 2. Согните руки и опуститесь на пол локтями. 3. Сделайте выдох, медленно разведите колени и попытайтесь коснуться грудью пола. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощущать растяжение в области паха (приводящие мышцы). <p><i>Примечание:</i> Это упражнение является одним из наиболее сложных упражнений для растягивания приводящих мышц.</p>	<p>Упражнение № 8 (приводящие мышцы)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сядьте прямо и разведите прямые ноги в стороны. 2. Сделайте выдох и медленно опустите грудь и живот на пол, спина при этом остается ровной. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы) <p><i>Примечание.</i> Идеальный вариант – ноги образуют прямую линию во время выполнения шпата. Лица с более высоким уровнем развития гибкости могут вращать бедрами вперед и назад.</p>

Основным методом развития гибкости является повторный метод (ежедневное многократное повторение упражнений с достижением суммарной нагрузки), где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся, количество упражнений в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используется также игровой и соревновательный методы (наклон вперед на дальность и т.д.)

Повторять упражнения нужно многократно, тогда проявляется эффект суммарной нагрузки, при каждом выполнении показатели будут увеличиваться, но этот эффект быстропроходящий. Наилучшего результата можно добиться только при ежедневном выполнении упражнений. Для поддержания гибкости занимаются 2-3 раза в неделю, с нагрузкой 25-30% от развивающей, доводя амплитуду до 90-95% от анатомических возможностей.

Заключение: Исходя из проведенного педагогического исследования, следует сделать вывод, что гибкость как двигательное качество всегда будет значимой, как для девушек, так и для юношей. Учитывая показатели вопроса о дополнительном внедрении упражнений на растягивание, стоит учесть предпочтения респондентов, тем самым способствуя их физическому развитию.

Литература

1. Алтер, М.Д. Наука о гибкости: монография.- Киев: олимпийская литература, 2001, 424 с.
2. Гимнастика. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М.: Тера-Спорт, 2002.–508с.
4. Слонимская, Л.И. Приходько Н.К. Физическая культура: Гимнастика, оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов. / Л.И. Слонимская, Н.К. Приходько – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – 128 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Хармац Ю.В.

студентка 4 курса профиля заочного отделения «Физическая культура»

Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»

учитель физической культуры МБОУ «СОШ №10»

Личностно-развивающее направление обучения требует превращения обучающегося из пассивного объекта обучения и воспитания в активного субъекта самообразования и воспитания. Способность личности к саморазвитию, самосовершенствованию, самоактуализации, критическому отношению к себе создает предпосылки для постоянного творческого роста, развития себя как субъекта деятельности. Только тогда, когда личность начинает сознательно творить самого себя, достраивая недостающие ей элементы, она становится субъектом социального творчества, формируя себя как личность всестороннюю и гармоничную.

В учебно-воспитательном процессе школы при формировании творческих способностей обучающихся необходимо не только воспроизводить на практике полученные знания, но и уметь нестандартно реализовывать их в двигательной деятельности. Для того чтобы ученик активно участвовал в школьной жизни, творчески подходил к решению поставленных задач необходимо преодолевать устоявшиеся стереотипы в обучении и воспитании, расширять арсенал средств, методов и приемов, активизирующие мотивацию учебной деятельности учащихся.

Цель исследования: улучшение показателей двигательного творчества обучающихся 10 классов

Организация исследования

Поставленные цели и задачи определили организацию исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ N 10 г.Ангарска. Были

разработаны нестандартные уроки, направленные на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и расширение границ внутреннего сознания, отведение от обыденного. Были определены задания для самостоятельного выполнения обучающимися с целью формирования творческого мышления, воображения. В результате был разработан план проведения уроков, направленных на повышение уровня двигательного творчества через занятия гимнастикой.

В исследовании приняли участие три класса: возраст детей от 16 до 17 лет. Всего в эксперименте участвовало 60 обучающихся, а именно 32 девушки и 28 юношей 10-х классов.

В дальнейшем был составлен календарно-тематический план уроков, включающий в себя все аспекты необходимые для развития двигательного творчества. Календарно тематический план представлен в таблице 1.

При проведении исследования рассматривались четыре направления, которые предстояло рассмотреть посредством анкетирования и тестирования моторного творчества. Целью первого тестирования было выявление уровня сформированности воображения. Для этого использовался тест, с изображенным на нем контуром круга, треугольника и квадрата (автор Боева Е.Л.).

Таблица 1

Тематический план

Название урока	Краткая характеристика
«Just dance»	В основной части обучающиеся играют в игру под названием «Just dance», повторяя упражнения за видео
Разминка - залог хорошего настроения!	Обучающимся необходимо составить комбинации для музыкальной разминки с использованием не стандартных упражнений в подгруппах.
Пародия	Игра в основной части урока, в которой ведущему необходимо оригинально спародировать известную присутствующим личность или звезду, в то время как остальные обучающиеся даже разгадать эту личность.
Фитбол	Обучающиеся получают задание придумать необычное применение фитбола. В конце основной части игра в «фитбол».
Степ – аэробика	Задание обучающихся в основной части урока разработать комплексы упражнений на степ - платформах
Я- Гений пантомимы	Обучающиеся демонстрируют свою гениальность в пантомиме и импровизации, участвуя в этих играх. В игре «пантомима» 2 участника пытаются вести между собой беседу, не используя речи.
Импровизация	В игре обучающемуся включается музыка, он должен придумать движения и моментально исполнить их, т.е. импровизировать.
Под куполом школы	Обучающиеся готовят представление на гимнастическом бревне в подгруппах с использованием веселой музыки и дополнительных предметов.
Шоу танцы	Класс определяет 3 ведущих. Задача ведущих выявить самую творческую личность, путём танцевальных баттлов на выбывание.

Шкала сформированности, позволяющая устанавливать пять уровней сложности, определяя низкий, средний и высокий уровни:

Низкий уровень:

1 уровень - контур геометрической фигуры используется как основная деталь рисунка, сам рисунок простой. без дополнений и представляет собой одну фигуру.

2 уровень - контур использован как основная деталь, но сам рисунок имеет дополнительные части.

Средний уровень:

3 уровень - контур использован как основная деталь, а рисунок представляет собой некоторый сюжет, при этом могут быть введены дополнительные детали.

4 уровень - контур геометрической фигуры продолжает быть основной деталью, но рисунок – это уже сложный сюжет с добавлением фигурок и деталей.

Высокий уровень:

5 уровень - рисунок представляет собой сложный сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей.

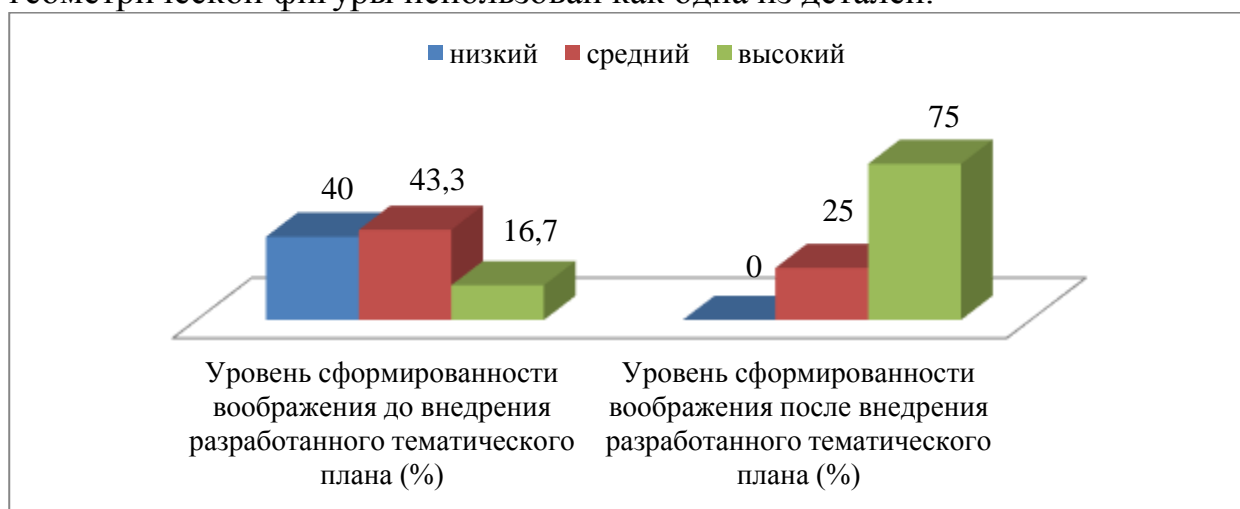


Рис.1 Показатели уровня сформированности воображения обучающихся 10 классов(%).

Вывод: Показатели сформированности воображения в результате проведения уроков согласно тематическому плану значительно улучшены. Лучше всего для данного возраста подходят уроки подобного характера, они не требуют сложной организации, положительно влияют на личностное саморазвитие обучающихся. Так же стоит отметить, что данные уроки повышают мотивацию школьников к занятиям, повышают посещаемость, осуществляют всестороннее развитие качеств.

Второе анкетирование было направлено на выявление уровня оригинальности. Согласно данной методике обучающимся необходимо высказать как можно больше идей — как практически он мог бы использоваться предмет, а именно бумажная газета и деревянная линейка (автор Щелбанова Е.И.).

Уровни оригинальности обучающегося:

- 1 уровень (низкий), на наш взгляд, может находиться в диапазоне от 0 баллов до 17 баллов.
- 2 уровень (средний), может находиться в диапазоне от 18 баллов до 34 баллов.

- 3 уровень (высокий) находится в диапазоне от 35 до 50 баллов

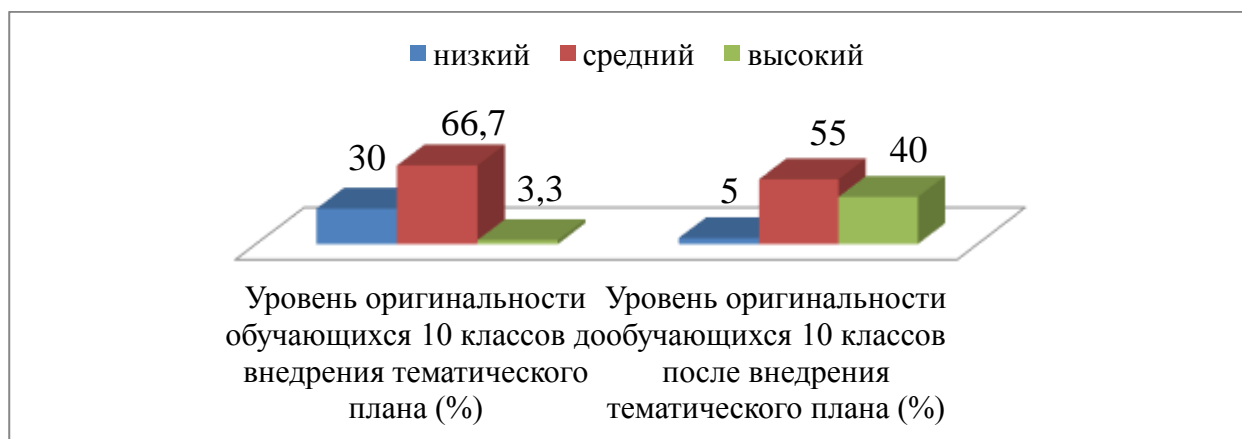


Рис. 2. Показатели оригинальности обучающихся 10 классов (%)

Вывод: После проведения не стандартных уроков и составления комбинаций наблюдается значительный переход из среднего уровня оригинальности к высокому. Средний уровень оригинальности преобладает, это может быть обусловлено тем, что достаточно большое количество человек находилось на низком показателе и перешли в категорию среднего уровня. В целом уровень повысился, находится на хорошем уровне. Стоит отметить, что 20 % обучающихся со средним уровнем находятся на границе перехода в категорию высокого, что составляет 12 человек с показателем 32-34 балла.

А также было проведено анкетирование, целью которого было определение уровня сформированности одаренности. На основе методики Хаана и Каффа были разработаны вопросы для тестирования (автор Хармац Ю.В.). Анкета состоит из 30 вопросов, тестирование оценивалось по бальной шкале, баллы определяют уровень сформированности одаренности обучающегося.

Уровни сформированности одаренности обучающегося:

- 1 уровень (низкий), на наш взгляд, может находиться в диапазоне от 0 баллов до 3 баллов.
- 2 уровень (средний), может находиться в диапазоне от 3 баллов до 5 баллов.
- 3 уровень (высокий) находится в диапазоне от 6 до 8 баллов

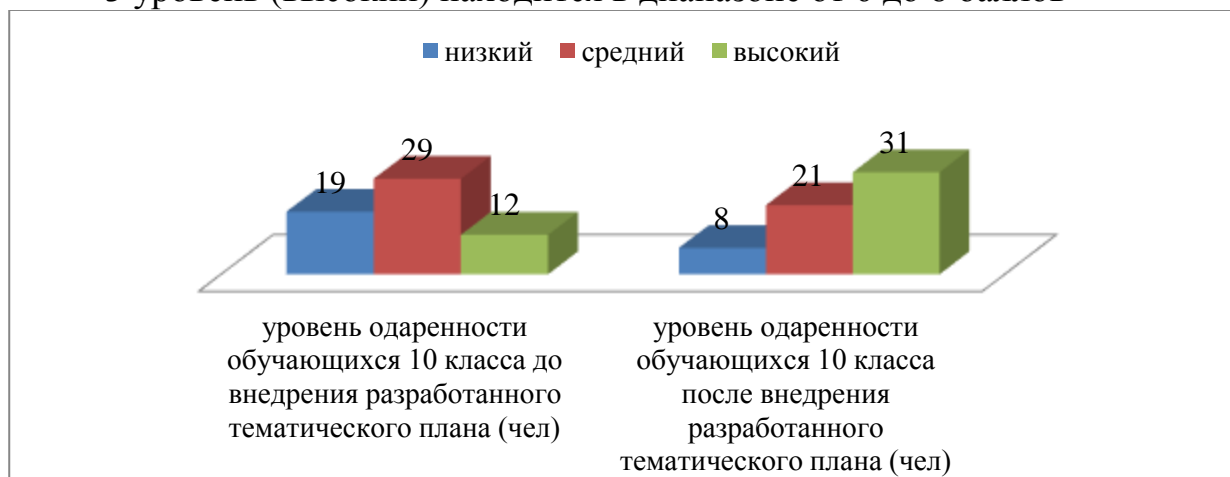


Рис. 3. Показатели одаренности обучающихся 10 классов (чел)

Вывод: Согласно результатам повторного анкетирования показатели одаренности увеличиваются. Не смотря на это, 11 человек по-прежнему остались на низком уровне, прирост показателей наблюдается от 1 до 3 баллов и более, что говорит о положительной динамике развития. Стоит отметить, что 27 обучающихся имеют показали наивысший балл, а это 45% от общего числа испытуемых.

Для определения сформированности двигательного творчества был проведен тест, состоящий из разработки и представления самостоятельно разработанной комбинации на гимнастических матах опираясь на оценивание в художественной гимнастике. Критерии оценивания представлены в таблице 2.

Уровни сформированности двигательного творчества определены следующим образом: 1 уровень (низкий) может находиться в диапазоне от 0 баллов до 8 баллов; 2 уровень (средний) уровень может находиться в диапазоне от 9 баллов до 17 баллов; 3 уровень (высокий) уровень может находиться в диапазоне от 18 баллов до 25 баллов.

Таблица 2

Критерии оценивания комбинации на гимнастических матах

Критерии оценивания	Макс. баллов
Использование предмета, владение им.	1 + 4
Сложность комбинации, использование хореографии.	3+2
Техника, скорость выполнения.	5
Оригинальность, артистичность_музыкальное сопровождение	3+1+1
Самостоятельность в разработке комбинации	5

После проведения последнего урока, представленного в тематическом плане, было проведено повторное составление и показ комбинаций и получены следующие результаты. Наилучший результат по-прежнему был достигнут ученицей 10 Б класса, он составил максимальное количество баллов-25. Самый низкий результат показала обучающаяся 10 Б класса, ее результат остался неизменным- 10 баллов, но наблюдался наиболее не стандартный и уверенный подход к выполнению задания.

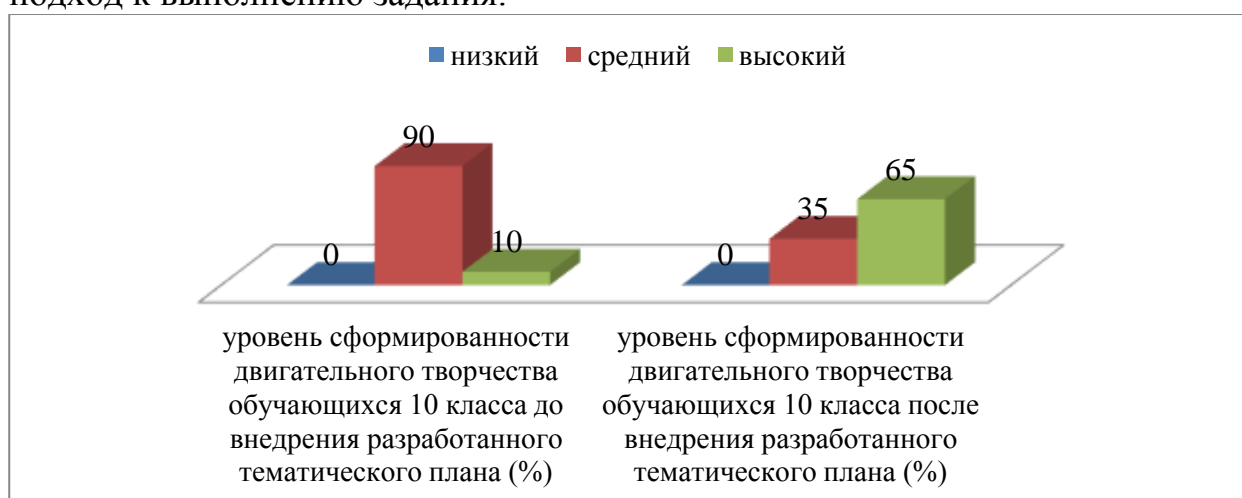


Рис. 4. Показатели уровня сформированности двигательного творчества обучающихся 10 классов (чел)

Вывод: После проведения разработанных уроков, наблюдается значительный переход от среднего к высокому уровню в повышение мотивации. Результаты имеют значительные изменения, высокий уровень составляет 65% от общего количества обучающихся.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980-335с.
2. Алексеев Н.Г. Проблема творческой активности и изучение структуры деятельности по усвоению знания. В кн. «О психологических особенностях творческой активности учащихся.- М., 1962. -208с.
3. Бегидова С.Н. Влияние индивидуально-психологических особенностей на развитие творческих способностей будущих учителей физической культуры // Т и ПФК.-1995.- № 5-6.- С.41-43.
4. Бегидова С.Н., Бегидов В.С. Этапы формирования индивидуального опыта профессиональной творческой деятельности//Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Матер, междунар. науч. - практич. конф. - Чебоксары, 1997. -С.101 – 105.
5. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учебно-методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2000.- 224 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ

Ягомост Е.В.

*студент 4 курса профиля заочного отделения «Физическая культура»
Института педагогики ФБГОУ ВО «ИГУ»*

Условия жизни современного человека в связи с высокими темпами научно-технического процесса характеризуется недостатком двигательной активности, что вызывает значительные нарушения в регуляции различных функций организма, приводит к развитию детренированности жизненно важных систем, что резко уменьшает диапазон приспособительных реакций, способствует развитию различных заболеваний и снижает работоспособность человека [2].

Чтобы обучающиеся школ успешно адаптировались к условиям обучения в средней школе, сохраняли и укрепляли здоровье за время учебы, необходимо соблюдать основы здорового образа жизни и оптимизировать двигательную активность[5]. Известно, что большую часть своего свободного времени школьники используют на различные игры и развлечения, в связи с этим особенно актуальным становится вопрос об организации активного отдыха обучающихся как фактора компенсации двигательной активности. Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для школьников является физическая рекреация, которая включает в себя различные формы

двигательной активности, удовлетворяющие потребность в активном отдыхе (физические упражнения, подвижные игры, элементы физического труда, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, туризм и так далее). Она составляет содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на восстановление работоспособности, организацию активного и полезного отдыха [1,4].

Физическая рекреация является тем самым средством, которое способствует возвращению в лоно ощущений двигательной радости. Термин «рекреация» означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных, а процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение от него. Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни детей и молодежи [3].

Целью нашего исследования было сформировать потребность у обучающихся 5-6 классов с помощью рекреационной физической культуры к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе использовался метод анкетирования, на втором этапе педагогический эксперимент.

В первый этап было проведено анкетирование, целью которого являлось выяснение отношения школьников к двигательной активности и здоровому образу жизни. Исследование проводилось на базе МОУ школы №8 города Черемхово, в исследовании приняли участие обучающиеся пятых и sixth классов. Всего в эксперименте участвовало 127 учеников. Цель эксперимента заключалась в том, чтобы провести анкетирование и выявить отношение школьников к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Из анкетирования мы получили следующий вывод, что для многих занятие спортом – это хороший способ поддерживать здоровье. Почти все обучающиеся знают, что входит в понятие вести здоровый образ жизни и стараются придерживаться этого. А активный отдых присутствует как зимой, так и летом. К сожалению, для большинства причина посещения физкультуры – получение оценки, хотя это один из способов поддерживать себя в форме. Большая часть обучающихся считает, что стоит агитировать людей, проводить пропаганду здорового образа жизни, повысить актуальность физической культуры и спорта в жизни человека.

Во второй этап в исследовании принимали участие два пятых класса, 5 «А» и 5 «В» в возрасте 11-12 лет: 24 человека экспериментальной группы - 23 контрольной группы. Исследуемые классы детей были идентичны по возрасту и физической подготовленности. Уроки физической культуры проходили 3 раза в неделю. В экспериментальной группе мы использовали во всех частях урока сюжетные подвижные игры разной интенсивности и направленности на свежем воздухе, (Приложение 1), с элементами новизны: в подготовительной части урока - в качестве разминки, в основной части - для решения образовательных задач и развития физических качеств, в заключительной - для восстановления организма. Так же проводились физкультпаузы и физкультминутки. А

контрольная группа детей занималась по традиционной схеме урока физической культуры.

В эксперименте использовались следующие тесты, характеризующие основные физические качества и двигательную активность школьников.

Тест 1 «Челночный бег 3×10»;

Тест 2 «Прыжки через скакалку»;

Тест 3 «Прыжок в длину с места».

После анализа полученных данных, мы получили следующие результаты исследования.

В тесте челночный бег 3×10 м на конец эксперимента разница в результатах контрольной и экспериментальной группы составила 0,1 с. в пользу экспериментальной группы, тогда, как до начала эксперимента результаты были идентичными.

В показателях теста «Прыжки через скакалку», так же прирост результатов в пользу экспериментальной группы. Разница результатов составила в 3 раза, в то время как до начала эксперимента она составляла всего лишь в 3 раза.

Такая же картина наблюдается и в показателях третьего теста «Прыжок в длину с места». До начала эксперимента разница в результатах составляла всего лишь 2 см, тогда как после эксперимента — 5 см. в пользу экспериментальной группы.

Дальнейшие результаты в процессе обработки.

Литература

1. Андреева, Е.А. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2009. - 7-10 с.
2. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой. - 2009. - 75–80 с.
3. Гусева, Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н.Л. Гусева, В.Г. Шилко // Теория и практика физической культуры. – 2008. - 26–28 с.
4. Данилейко, М.С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт - Петербург СпбГУФК им ПФ Лесгафта – 2007. – 93 с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учеб.для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС. - 2005. – 462 с.

НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧИТЕЛЕЙ



ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Агафонова Т.А., Бреева И.А, Третьякова С.Ю.
МБОУ СОШ №22, Иркутск; МБОУ Гимназия № 25

В настоящее время перед школой стоит задача внедрения ежедневных занятий физическими упражнениями для каждого учащегося, что изменило индивидуальный подход к каждому ученику. В этих условиях физическая культура человека – это и необходимый атрибут гармоничной личности, и обязательное условие сохранения здоровья, его реабилитации. В связи с этим, весьма сложным является повышение деятельности уроков физической культуры, воздействие которых, даёт положительный результат на укрепление здоровья и дальнейшее вовлечение ослабленных в физическом отношении школьников в активные занятия физической культурой.

Процесс физического воспитания учащихся очень сложен. Лишь при всех составляющих этого процесса можно эффективно и правильно использовать имеющиеся возможности для успешной работы с учащимися в основной, подготовительной и специальной медицинской группе. Пока же постановка работы специальных медицинских групп в школе серьёзно отстаёт от требований времени.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм учащихся. Они меньше двигаются больше сидят за компьютерами, вследствие чего, возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Кроме того возрастает необходимость усвоения и переработке разной информации, а следовательно и напряжение зрительного аппарата. Эти факторы создают предпосылки возникновения сколиотической болезни. Вместе с тем при обучении в школе происходит интенсивное развитие организма. Рациональная физическая активность приводит к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации организма за счёт усовершенствования функций центральной нервной системы, повышение устойчивости эндокринной, сердечнососудистой систем, улучшается функция дыхания, пищеварения, укрепляется скелетная мускулатура.

Уроки физической культуры с применением симметричной гимнастики – важнейшее средство комплексной терапии сколиотической болезни и профилактики нарушения осанки. Методика симметричной гимнастики обеспечивает решение следующих существенных задач:

- Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела. Развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, укрепления мышечного корсета.

- Стабилизация сколиотического процесса на ранних его стадиях в возможных пределах имеющегося дефекта.

- Воспитание и закрепления навыка правильной осанки.

- Нормализация функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Повышение защитных сил организма.

В методике преподавания физкультуры с использованием симметричных упражнений используют гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положениях разгрузки, то есть, не связанных с сохранением вертикальной позы, что позволяет не только увеличивать силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, но и пояснично-подвздошных мышц, а также мышц ягодичной области.

Важным преимуществом является относительная простота методики проведения и подбора, не требующая учёта сложных биомеханических условий работы деформированного опорно-двигательного аппарата.

В качестве средств воспитания осанки могут быть использованы разные комплексы симметричных упражнений:

- Общеразвивающие упражнения с предметами;
- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- Танцевальные упражнения;
- Вольные упражнения;
- Упражнения с элементами плавания.

При выполнении симметричных упражнений целесообразно использовать методические приёмы предъявляющие повышенные требования к осанке:

- ✓ Внесения строго регламентированного изменения в отдельные параметры привычного положения или смены способа его выполнения: введение различных исходных положений; зеркального выполнения упражнений; изменения темпа и ритма выполнения движений; смена выполнения действий.

- ✓ Комбинаторное варьирование движений: усложнение дополнительными движениями; различные сочетания двигательных действий.

- ✓ Изменение внешних условий: использование сигналов, перемена действий; изменение пространственных границ; использование тренажёров.

Специфическое проявление сохранения правильной осанки разнообразно и необходимо целенаправленно развивать: способность сохранять правильную осанку: в обучении упражнениям у стены необходимо начинать с позы правильной осанки; освоенные упражнения целесообразно проводить под музыкальное сопровождение.

✓ необходимо требовать от учащихся точности и максимальной амплитуды движений; выполнять освоенные упражнения на оценку и результат.

✓ для повышения эффективности занятий, направленных на формирование правильной осанки учитывать ряд приёмов: удаление времени сохранения осанки; выполнение симметричных упражнений без зрительного анализа (зеркальный контроль); включение дополнительных упражнений, требующих максимальной мобилизации.

Наряду с симметричными упражнениями применяются следующие упражнения: ходьба; бег в сочетании с ходьбой; терренкур; упражнения в исходном положении лёжа; упражнения в исходном положении стоя; упражнения в исходном положении стоя у стены; игровые упражнения; упражнения на координацию.

Методика воспитания правильной осанки возникает уже на этапе начального разучивания упражнения. Учитель физической культуры должен позаботиться о создании представления у учащихся формирования образа «правильной осанки». Полезно ежедневно воспроизводить положения правильной осанки путём выполнения специальных упражнений у зеркала и стены. упражнения требующие перехода мышц от напряжённого к расслабленному состоянию. Выполняя упражнения на расслабление необходимо следить, чтобы напряжение сочеталось с дыхательными упражнениями, активным выдохом с задержкой дыхания вдохом.

Применение симметричных упражнений может осуществляться средствами различных организационно-методических форм в любой части урока в среднем темпе, обращается внимание на амплитуду движений.

В подготовительной части основным способом организации урока является фронтальный. Его можно применять при проведении ОРУ, упражнений с предметами, упражнений без предметов, упражнений при ходьбе, возле зеркала, стены, ритмических упражнений, упражнений в парах.

Главные задачи выполнения симметричных упражнений решаются в основной части урока, пока у учащихся сохраняются оптимальная и общая работоспособность.

В заключительной части урока проводится релаксация, подведение итогов урока.

Процесс формирования правильной осанки предусматривает использование следующих принципов физической реабилитации:

1. Разносторонность воздействий, т.е. учет всех сторон реабилитации для каждого занимающегося.
2. Комплексность лечебно-восстановительных мероприятий.
3. Последовательность проводимых воздействий (поэтапное назначение восстановительных мероприятий с учетом динамики функционального состояния занимающегося).

А также педагогические принципы:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип непрерывного и комплексного воздействия.

3. Принцип систематичности и последовательности педагогических воздействий.

4. Принцип плановости и оптимальности педагогических воздействий

5. Принцип систематичности и последовательности.

Подводя итоги можно выделить наиболее эффективное комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач для формирования навыка правильной осанки в среднем темпе с максимальной амплитудой движений.

Литература

1. Железняк Ю.А. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.А. Железняк. – М.: Академия, 2016. – 272 с.

2. Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средства физической культуры/ Т.В. Забалуева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №4. – С.70 -84.

3. Григорович Е.С. Физические упражнения средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза/ Е.С. Григорович. –М.: ИНФРА –М, 2016. – 128 с.

4. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников/ Я.С. Вайнбаум// Физическая культура в школе. – 2015. - №2. – С.55 – 59.

5. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей/ А.Д. Викулов. – СПб.: Питер, 2016. – 64 с.

6. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста/ Т.Е. Виленская. – М.: ИНФРА – М, 2014. – 150 с.

7. Алимовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алимовская// Дошкольное воспитание. – 2016. - №6. – С.4 – 18.

8. Амосов М.Н. Раздумья о здоровье/ М.Н. Амосов. – М.: ЭКСМО – пресс, 2016. – 167 с.

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УУД МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аязова Л.И.

МАОУ г.Усть-Илимска СОШ № 12 им. Семенова В.Н.

Требования ФГОС отражают государственную политику в образовательных учреждениях, вызывают необходимость осмысления проблемы содержательной и технологической сторон организации образовательного процесса учащихся.

Таким образом, актуальность опыта работы по применению игрового метода в урочной и внеурочной деятельности обусловлена требованиями ФГОС, с одной стороны, а с другой требованиями общества как такового. В наше время, физическая культура и спорт выходят на первый план, и задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых.

Цель работы: повышение качества обучения детей и развитие УУД.

Задачи работы:

- изучить научную литературу и определить особенности использования игрового методов в физическом воспитании младших школьников;
- внедрить в практическую деятельность игровой метод обучения и прием составления мнемотаблиц (элемент игрового метода);
- разработать критерии отслеживания результатов внедрения игрового метода;
- выбрать диагностический инструментарий отслеживания;
- проанализировать и обобщить полученные результаты.

Признаки игрового метода

1. Сюжетно-ролевая основа

Игровые сюжеты и роли обычно так или иначе отображают определенные жизненные явления, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты и т.д.), в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры).

2. Отсутствие жесткой регламентации действий

Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей [6]. Существенно так же, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно: возможны различные исходы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от других обстоятельств, включая и случайные.

3. Эмоциональность

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется — а при определенных условиях и формируется ряд этических качеств личности.

4. Изменчивость условий

Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы [5].

Опыт использования игрового метода в физическом воспитании с детьми младшего школьного возраста

Перед тем как выбрать определенную игру, ставлю конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры учитываю форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаюсь известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитываю количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.), а также организацию по распределению на команды[2]. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке — игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Перед объяснением учеников размещаю в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, сообщаю название игры, ее цель и ход, рассказываю о роли каждого игрока, его место. Рассказ иллюстрирую показом наиболее сложных движений.

Далее идет этап моделирования игры - составление мнемотаблиц. Игра «прорабатывается» детьми самостоятельно: учащиеся выслушав рассказ об игре, схематически ее изображают на карточке, вырабатывая правила и принципы поведения игроков. Данный прием составления мнемотаблиц является одним из средств формирования УУД учащихся на уроке физкультуры.

После теоретического моделирования дети на практике отрабатывают основные игровые элементы, а затем приступают к самой игре.

Регулируя физическую нагрузку в игре, использую разнообразные приемы: уменьшаю или увеличиваю время, отведенное на игру, изменяю количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки, корректирую количество предметов, усложняю или упрощаю правила игры и препятствия, ввожу кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

УУД, формируемые на уроках физкультуры при помощи игрового метода:

Личностные:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
Игры: «Зайчик», «Уголки», «Волшебная корзина»	Игра «Кот и мыши» Цель: развитие рефлексии и самосознания, творческой активности, эмпатии и чуткости.

Регулятивные:

- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

- оценка – выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
Игры: «Ладони», «Муха», «Корректурка», «Два дела», «Статуя, замри», «Голова - Рамена»	Упражнение «Поймай мышку» Цель: развитие устойчивости внимания, организация детей. На доске изображение шахматной доски. Фигурка мышки - исходная точка. Ведущий диктует маршрут. Задание для детей: проследите глазами, в какой клетке спряталась мышка. Кошка, которая ошибается, остаётся голодной. Усложнение: без предъявления шахматной доски.

Познавательные.

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая).

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
<p>«Найди отличия», «на что похоже?», «поиск лишнего», «лабиринты», упорядочивание, «цепочки», игры, направленные на развитие памяти, воображения, мышления, умение составлять схемы, ориентировки в пространстве.</p> <p>Приемы ТРКМ: прием толстых и тонких вопросов, ромашка Блума, синквейн, дерево предсказаний, верные и неверные высказывания, корзина идей, «верите ли вы?» прием Фишбоун и др.</p> <p>Игры: «Отгадай задуманное», «Снежный ком», «Летает - не летает», «Съедобное - не съедобное»</p>	<p>Игра «Отгадай задуманное».</p> <p>Игра направлена на развитие мышления: на умение обобщать, выделять существенное, анализировать свойства предметов.</p> <p>Ведущий загадывает слово.</p> <p>Участники задают вопросы, чтобы отгадать загаданное слово..</p>

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- конструктивное разрешение конфликтов.

Виды заданий и игр для формирования УУД	Пример игры
<p>Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков, на сплочение коллектива: «Паутинка», «Туристы и скалы», «Ассоциации»,</p>	<p>Игра «Клубок».</p> <p>Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения, сплочение коллектива.</p>

Критерии результативности:

1. Повышение качества обучения детей.
2. Повышение уровня развития физических качеств: от 96% до 100%
3. Сформированность личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных УУД.

Диагностический инструментарий отслеживания результативности:

1. Метод статистики (данные по успеваемости и качеству обученности).
2. Метод измерений (данные по уровню развития физических качеств).
3. Метод стандартизированного наблюдения (уровень сформированности УУД).

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация деятельности играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша).

В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости [3].

УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития

В результате использования игрового метода получены следующие результаты:

1. При 100% успеваемости повысилось качество обученности учащихся с 78%, до 100%.

2. Повысился уровень развития физических качеств:

Сила – от 68%, до 96%

Ловкость – от 80%, до 100%

Быстрота – от 78% до 98%

3. Повысился уровень развития личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных УУД:

Виды УУД	2014 64у.			2015 68у.			2016 63у.		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в
Проявление положительных качеств личности.	27	28	9	25	30	13	10	23	30
Управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	11	39	14	8	36	24	6	27	30
Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	16	37	11	10	33	25	8	27	28
Оказание бескорыстной помощи одноклассникам.	20	28	16	14	24	30	8	22	33
Планирование учебной деятельности.									
Самоконтроль учебной деятельности									
Самокоррекция учебной деятельности									
Самооценка.	38	18	8	28	25	15	10	30	23
Целеполагание как постановка учебной задачи.									
Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий									
Рефлексия способов и условий действия	40	14	10	26	20	22	10	20	33
Постановка и формулирование проблемы									
Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.									
Моделирование	44	12	8	38	14	16	24	15	24
Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия									
Конструктивное разрешение конфликтов	24	24	16	20	24	24	16	13	34

Таким образом, поставленные цели и задачи в работе решены полностью. Изучена научная литература по проблеме использования игрового метода в физическом воспитании младших школьников. Разработаны критерии отслеживания результативности применения игрового метода, отобраны диагностические методики отслеживания результативности. Системное использование игрового метода на уроках физкультуры позволило сделать вывод о его эффективности в работе учителя физической культуры по формированию

УУД учащихся, развития физических качеств, положительного влияния на динамику качества обученности школьников.

Литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М.: Академия. Проект, 2001. - 130с.
2. Александров, С.А. Игра-сказка на уроках физической культуры / С.А. Александров, М.В. Мацкевич. - Спорт в школе: Ежегод. прил. к газ. «Первое сентября», 2000. - №17-18 (00.05). - с.6-7.
3. Ковалев, В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев. - М: Просвещение, 1988. - 310 с.
4. Козленко, Н.А. Теория и методы физического воспитания в начальных классах / Н.А. Козленко, Э.С. Вильчковский - К., 1984. - 220 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М: Советский спорт, 2010. - 464 с.
6. Ливерова, Е.В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания / Е.В. Ливерова. - Спорт в школе: Ежегод. прил к газ. «Первое сентября», 2007. - №9 (412) - 115 с.

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - КАК СРЕДСТВО НАЦИОНАЛЬНОГО УЧИТЕЛЬСКОГО РОСТА

Акопян А.Н.

МБОУ Заларинская СОШ №2 Иркутской области

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. В этой связи следует отметить, что Закон Российской Федерации «Об образовании», программы модернизации образования определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентира – развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования, и сохранения, и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровья сбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здраво творческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. По ФГОС, образовательная работа по «Физическому развитию», строится с учетом потребности детей.

Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика в области физической культуры, так как у многих учеников отсутствует мотивация заниматься спортом. Сделать урок интересным, занимательным – это основная задача учителя. Поэтому одним из приоритетных направлений модернизации общего образования является введение инновационных педагогических технологий в преподавании физической культуры. Они направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется. Для учителей, становится все более актуальным, вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, что бы заинтересовать учащихся. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного и проблемного обучения, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья.

За годы педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь это успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Осознание этого помогло мне сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развивать. Именно этим я и занимаюсь.

За время педагогической работы у меня сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает положительные результаты. Владея традиционными приемами и методами преподавания предмета «Физическая культура», использую так же и инновационные активные формы обучения: проектирование, проблемные лекции, элементы передовых педагогических технологий.

Цель физического воспитания в нашей школе – овладение школьными основами личной физической культуры, под которой понимается ограниченное единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

На второй ступени образования, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, индивидуальные формы работы. Изучение предмета «Физическая культура» предлагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а также владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, области, страны.

Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно влияет на все сферы человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно – залог активной насыщенной жизни и долголетия. Физические упражнения, используемые на уроках, позволяют «выравнивать» недостатки физической подготовленности обучающихся.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Уроки физической культуры я планирую в условиях 3-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащемуся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такого эффекта достигаю при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативным из которых являются – метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у учащихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке

проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. Регулярно на каждом уроке применяю игровые методики, здоровые берегающие технологии, методику мониторинга. На занятиях учитываю интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности.

На занятиях физической культурой ребята приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора. С этой целью они самостоятельно подготавливают обзор спортивных новостей за неделю в районе, стране, мире, разрабатывают комплексы общих развивающих упражнений для разминки, выстраивают индивидуальную траекторию обучения. У ребят воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

Все эти технологические подходы, в огромной степени повышают активность в этом процессе самих учащихся, успешно развивают и оздоравливают, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

Литература

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
5. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
6. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
7. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Акопян О.И.

МБУ Дополнительного Образования ДЮСШ п. Залари Иркутской области

Актуальность. Младший школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Вопрос воспитания физических качеств человека в современном мире актуализируется с каждым днем. Всеобщая компьютеризация и технологизация приводит к сидячему образу жизни, малоподвижности, развитию проблем с лишним весом и т.д.

В условиях модернизации образования и как следствие интенсификации учебной деятельности в общеобразовательных учреждениях возникает проблема снижения уровня здоровья обучающихся. Высокая учебная нагрузка в школе и недостаток физической активности создают психологическую, эмоциональную напряженность и способствуют умственному переутомлению детей. В этой связи требуются использование таких средств физической культуры, которые бы в полном объеме могли дать детям не только физическое развитие, но и психологическую разгрузку. В настоящее время, по данным анализа официальной статистической отчетности и результатов научных исследований, сохраняется тенденция роста заболеваемости, увеличения распространенности хронической патологии, снижения числа абсолютно здоровых людей во всех половозрастных группах. Неблагоприятные сдвиги наиболее выражены в период обучения ребенка в школе. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых с 23,2% до 15,1% и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья с 60,9% до 67,6% и хронические заболевания с 15,9% до 17,3%.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Одним из приоритетных направлений политики государства является повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис занимает третье место. Большая популярность настольного тенниса объясняется высокой эмоциональностью

данного вида спорта и разносторонним позитивным воздействием игр на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Игра в настольный теннис формирует у школьников интерес к занятиям физической культуры. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра в настольный теннис - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Настольный теннис – это динамичный, сложно координированный вид спорта. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движения, но и быстроту реакции, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Перечисленные способности необходимы детям для успешного усвоения учебной программы в общеобразовательной школе.

Цель исследования: изучить состояние проблемы внедрения обучения игре в настольный теннис, как средство третьего урока физической культуры в общеобразовательной школе.

Организация исследования. Нами рассмотрен опыт использования обучения настольному теннису МБУ ДО ДЮСШ п.Залари Иркутской области по настольному теннису, в рамках дополнительного образования в школах п.Залари МБОУ СОШ №1 и МБОУ СОШ №2. В исследовании участвовало более 70 учащихся первых классов. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа и направлены на разностороннюю физическую подготовку, обучение правильной хватке, стойке теннисиста и технике наката и срезки, выбор стиля игры и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной спортивной специализации.

Занятия по настольному теннису для обучающихся начальной школы способствуют решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису.

5. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Результаты исследования. В процессе занятий с детьми настольным теннисом значительно повысился уровень физического развития детей. Этому способствовало использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, а также быстроты, точности выполнения задания с проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий, выносливости для победы в игре.

Педагогическое наблюдение показало, что дети с удовольствием приходят на занятия. В последующие годы записываются в группы спортивной подготовки по настольному теннису до 30% от количества детей, посещающих занятия в первый год обучения, что создает предпосылку создания устойчивой мотивации к обучению настольному теннису в дальнейшем.

Выводы.

1. В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Настольный теннис относится к числу популярнейших спортивных игр. Для него характерный целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки, а обучение которым, оказывает содействие хорошему физическому развитию. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

2. Обогащение содержательной части программы третьего урока по физической культуре в соответствии с методическими рекомендациями «о введении третьего часа физической культуры», целесообразно использовать на основе обучения игре в настольный теннис.

3. Обучение настольному теннису в рамках третьего урока физической культуры в начальной школе, создает возможность производить отбор учащихся с мотивацией на углубленное освоение настольного тенниса в спортивных школах, с перспективой пополнить ряды сборной РФ по настольному теннису.

Литература

1. Барчукова Г. В., Журавлева А. Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Г.В. Барчукова. – М.: 2013. – 87 с.
2. Кастальский О. О. Предупреждение умственного переутомления младших школьников средствами нетрадиционной гимнастики :автореф. дис. ... канд. пед. Наук / О. О. Кастальский. – Челябинск, 2009. – 26 с.
3. Иванов, В. С. Теннис на столе: от новичка до чемпиона /В. С. Иванов.— М.: Физкультура и спорт, 1970 г. – 159 с.
4. Карандина Е. В. – На третьем уроке в начальной школе – настольный теннис // Физическая культура в школе. №1, 2013. – стр. 26-30
5. Лагутин А. Б., Шалашов Н. В. Гимнастика для всех // Детский тренер: 2011. – №2. – стр. 19 – 26

ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Алексеева А.С.

МКОУ СОШ с.Парфенова, Иркутская область

В современном спорте значение технической подготовки непрерывно возрастает. Сильнейшие спортсмены мира обладают относительно равной подготовкой. Следовательно, даже небольшой перевес в каком-либо ее разделе может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как практическое ее осуществление и научное обоснование еще далеки от возможных пределов.

Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня.

Основная задача технической подготовки спортсмена заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели.

Освоенность техники спортсменом характеризуется следующими показателями: стабильностью параметров техники спортивных движений в стандартных условиях; устойчивостью показателей техники и результата при изменяющихся условиях; сохранением двигательного навыка при перерывах тренировочного процесса; автоматизированностью выполнения игровых действий.

Основными критериями техники спортсмена являются:

1) результативность техники, которая обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника;

2) эффективность техники, которая определяется как соответствие ее решаемым задачам и высоким конечным результатам. Эффективность техники спортсмена определяется качеством владения ею, и близостью к наиболее рациональному варианту;

3) стабильность техники, которая связана с помехоустойчивостью и независимостью ее от условий и функционального состояния спортсмена.

Современный уровень развития волейбола предъявляет высокие требования к техническому мастерству волейболистов. Специфика волейбола выражается в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приемов, выполняемых без задержек и оцениваемых судьями экспертно. Только безукоризненное владение техническими приемами дает возможность выхода на высокий технический уровень конкретного игрока и команды в целом.

Выдающиеся показатели можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки волейболистов. Для этого необходимо:

владеть всеми современными техническими приемами волейбола и уметь выполнять их наиболее совершенными способами (их разновидностями) в различных условиях. Такая необходимость обусловлена тем, что волейбол стал носить динамичный характер, повысилась степень активного сопротивления. Все это требует не только быстрых, но и внезапных действий; владеть комплексом приемов, которыми в волейболе приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, в связи с выполнением определенных функций в команде. Волейболисты должны владеть всеми приемами техники. Однако в острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: его подвижность, рост, тактическое мышление и так далее.

На современном этапе ведется широкий поиск средств и методов специальной подготовки волейболистов, позволяющих эффективно управлять тренировочным процессом. Большинство тренеров в практической работе с волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др.

Однако, несмотря на широкую изученность вопросов обучения, технике игры в волейбол недостаточно полно разработана методика технической подготовки волейболистов. Актуальность данного вопроса и послужила основанием для выбора темы: «Овладение техникой элементов волейбола на этапе начальной подготовки».

В волейболе в настоящее время наряду с тактическим мастерством (доминирующим фактором в спортивных играх), одним из основных условий, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень развития технического мастерства.

Техническая подготовка в спортивной тренировке рассматривается как рациональный способ выполнения движения, совокупность средств деятельности спортсмена, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач.

Техническая подготовка обеспечивает рациональность учебно-тренировочного процесса, который заключается в достижении максимального эффекта при минимальных затратах энергии, а главным критерием технического мастерства является эффективность и экономичность действий спортсмена, высокий уровень спортивных результатов и высокая их устойчивость.

Очень важно, применяя обширный состав средств, методов и т. д., составляющих техническую подготовку, добиться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях.

На основе тщательного учета возраста, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся в ходе эксперимента нами был подобран и апробирован комплекс подвижных игр, направленных на улучшение технической подготовки волейболистов.

В подборе игр мы исходили из того, что подвижные игры в подготовке волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

В процессе игры в волейбол для обучающихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В целом предложенная технология проведения тренировок игровой направленности позволяет раскрыть неиспользованные резервы тренировочного процесса, повышать эффективность обучения волейболу.

Для проверки эффективности проведенных занятий с использованием подвижных игр нами было проведено повторное тестирование. При этом использовались те же тесты, что и в констатирующем эксперименте.

В ходе исследования было выявлено, что в процессе целенаправленной подготовки происходит улучшение показателей, как физической подготовленности, так и в заметном улучшении выполнения технических приемов (подача на точность верхняя прямая по зонам).

Средние показатели по технической подготовке контрольной и экспериментальной групп

Группа	Передача мяча сверху из 15 раз		Передача мяча снизу из 15 раз.		Подача мяча на точность по зонам из 6 раз.		Нападающий удар (оценка)		Блокирование (оценка)	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
В начале года	8	9	11	12	2	3	4	4	4	4
В конце года	9	12	11	14	3	5	4	5	3	5

Результаты тестирования в экспериментальной группе показывают улучшение техники выполнения передач, подачи, нападающего удара и блокирования с одновременным улучшением показателей выполнения нормативов. Упражнения в основном выполняются правильно, но у некоторых наблюдаются незначительные ошибки. При выполнении нападающего удара и блокирования многие выполняют в высоком прыжке. Показатели тестирования блокирования выросли от 3 до 5 баллов.

Таким образом, наблюдается относительное увеличение уровня технической подготовленности волейболистов 12-13 лет под воздействием тренировки и как следствие наблюдается значительное улучшение в точности выполнения технических приемов (точности подач). Улучшение результатов тестирования свидетельствует об эффективности применения подвижных игр для совершенствования (развития) технической подготовки волейболистов.

Заключение

Результаты нашего исследования показали, что в экспериментальной группе отмечена положительная динамика выполнения отдельных технических элементов (точности подач) происходит улучшение в технической подготовке юных волейболистов.

Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на обучающихся, обеспечивают тренировочный эффект развития и освоение технических приемов.

Положительным результатом использования подвижных игр в экспериментальной группе являются заметное увеличение двигательного режима и повышение интереса к волейболу как виду спортивных занятий.

Проведенная нами экспериментальная работа подтверждает гипотезу нашего исследования о том, направленное развитие технических умений игры волейбол, с применением подвижных игр будет более эффективным, нежели традиционная методика обучения навыкам игры.

Выводы

На первом этапе работы нами осуществлялся анализ теоретических источников по проблеме исследования «Техническая подготовка

волейболистов». Теоретический обзор позволил сделать вывод о том, что данная проблема еще недостаточно изучена.

Совершенствования технического мастерства спортсмена - это совершенствование большого «набора» движений, формирование которых осуществляется в ходе различных вариативных ситуаций, приближенных к условиям соревнований. При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе.

Очень важно, применяя обширный состав средств, методов и т. д., составляющих отдельные виды подготовки, добиться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе технической подготовки, где слиты воедино техника и тактика, знания, физические, моральные и волевые качества.

В ходе нашего исследования нами была выдвинута гипотеза, что направленное развитие технических умений игры волейбол, с применением подвижных игр будет более эффективным, нежели традиционная методика обучения навыкам игры.

Для подтверждения гипотезы нами на втором этапе работы были подобраны тесты для определения уровня технической подготовки обучающихся. Для этого в теоретической части нами предварительно были рассмотрены особенности технической подготовки на разных этапах.

Далее с помощью тестирования выявили уровень технической подготовленности юных спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

На третьем этапе работы была реализована серия учебных тренировок с использованием специально подобранных подвижных игр в экспериментальной группе.

Заключительным этапом исследовательской деятельности явилось проведение контрольного эксперимента, целью которого было проверить эффективность формирующего эксперимента. После проведения данного этапа работы произошла динамика уровня технической подготовленности обучающихся экспериментальной группы. Это позволило сделать вывод о том, что использование метода подвижных игр в тренировках является эффективным.

Исходя из результатов исследования, мы можем сказать, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

В работе с обучающимися групп начальной подготовки методика подготовки оказалась эффективной, поэтому ее с успехом можно внедрить в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ананьина Н.В. методист, МОУ ДОД ДЮСШ № 6 г. Иркутска
Олейчик О.О. учитель физической культуры МБОУ г.Иркутска СОШ № 53

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику.

Хорошо известно, что силу и выносливость можно успешно развить и в старшем возрасте, а вот с координацией ситуация совершенно иная. Что бы создать хорошую базу и тренированность координации, лучше всего уделять внимание на координационные упражнения в школьном возрасте.

Способность к координации – это способность к равновесию, ориентировке в пространстве, воспроизведению ритма, реакциям и дифференцированиям. Все эти качества просто необходимы детям младшего школьного возраста для дальнейшего развития спортивных качеств.

Под способностью к дифференцированию специалисты понимают координационные способности к точной дифференцировке силовых, временных и пространственных параметров движения.

Для развития КС детей школьного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения (или сокращенно - методы упражнения), основанные на двигательной деятельности. Эти методы используют в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

Еще существует такое понятие как ориентировка в пространстве – понимается как координационная способность к определению и изменению положения тела в пространственно временном поле. Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Способность к ритму – это координационная способность к ритмизации двигательных действий в рамках заданного ритма. Другими словами, это способность к выработке правильного ритма выполняемого двигательного действия.

Способность к равновесию – это координационные способности к целенаправленному и быстрому решению двигательных задач на ограниченной опорной площадке или в положении неустойчивого динамического равновесия.

«Память» координации очень хороша, но только требует она постоянного совершенствования. Ребенок растет, скорости поднимаются, техника подтачивается и тем самым контроль и самоконтроль на уроках физической культуры просто необходим.

Основным методом диагностики координационных способностей детей являются двигательные тесты. Специалистами разных стран определены основные теоретические и методические положения, которые следует учитывать при выборе тестов.

Объективный и системный контроль помогает учителю более точно управлять процессом физического совершенствования детей на уроках физической культуры.

Задачи развития КС младших школьников следует решать в тесной связи задачами общей и специальной физической, технической и тактической подготовкой школьника. В младшем школьном возрасте процесс развития КС должен идти одновременно с воспитанием прежде всего скоростных, скоростно-силовых способностей, а также гибкости и выносливости.

Главной задачей координационного совершенствования в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого базиса (фонда двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития КС. Для ее успешного решения необходимо применять обширный круг двигательных действий. С этой целью применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из них можно рассматривать как координационные.

Самой широкой из них является группа общеподготовительных координационных упражнений. Желательно использовать их как для обучения двигательному действию, так и для развития координационных и физических способностей.

По своему действию применяемые упражнения в младшем школьном возрасте в значительной мере носят генерализованный характер. Умелое сочетание в уроке координационных и физических способностей, особенно скоростных и скоростно-силовых, технического обучения двигательным движениям и КС – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса и предпосылка гармонического психомоторного развития ребенка.

В дальнейшем, по мере улучшения движений, образуется навык, движения становятся слаженными, экономичными. Это позволяет выполнять движения свободно и легко, бежать быстрее, дольше и с меньшей затратой сил.

В заключении хотелось бы сказать, что существует множество комплексов на координацию, и учитель может творчески подходить к урокам и очень четко следить за правильностью исполнения. Ведь, очень много зависит от развития

координации. Все дальнейшие обучения физическим качествам основаны на КС и его развитие необходимо в профессиональном и любительском спорте.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андреева Е.И.

МБОУ СОШ №1 г.Черемхово

Приоритетным направлением российского образования является подготовка учащихся, способных самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться в изменяющихся условиях общества, в различных сферах общественной жизни, в том числе и сфере физической культуры.

Высказывание В. Путина о современной образовательной политике государства «Именно образованные, творческие, физически и духовно здоровые люди, а не природные ресурсы или ядерное оружие, будут главной силой России этого и последующего веков. Успех России – в раскрытии талантов молодого поколения»

Требования ФГОС ООО к результатам освоения Основной Образовательной Программы Основного Общего Образования к предмету Физическая культура

Личностные УУД:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 3) формирование коммуникативной компетентности;
- 4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метопредметные УУД:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- 4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Предметные УУД:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Сегодня важно не столько дать ребенку как можно больший багаж знаний, сколько обеспечить его общекультурное, личностное и познавательное развитие, вооружить таким важным умением, как умение учиться.

В рамках деятельности пилотной площадки опережающего введения ФГОС в нашей школе разработана и реализуется «Программа формирования универсальных учебных действий». Одним из разделов этой программы стала подпрограмма «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности».

Программа учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся на уровне основного общего образования включает в себя:

- ✓ цели и задачи
- ✓ описание основных направлений
- ✓ примерные формы организации проектной и исследовательской деятельности
- ✓ планируемые результаты
- ✓ критерии оценки

В этом году в нашей школе впервые прошла защита ИИП учащихся 9 –х классов как форма государственной итоговой аттестации. С целью эффективного информирования и взаимодействия всех заинтересованных участников образовательных отношений при подготовке к защите ИИП создан сайт «От идеи к проекту» (www.school-1.cherobr.ru, вкладка «От идеи к проекту»), на котором размещена необходимая полезная информация для педагогов, учащихся, родителей.

Таблица 1

Система организации проектной деятельности в МОУ Школа № 1 г. Черемхово

Параллели классов	Тип проектной деятельности	Сроки защиты
5 – 6 классы	Групповые проекты	Январь
7 – 8 классы	Индивидуальные и групповые	Апрель
9 классы	Индивидуальный итоговый проект	Февраль

В итоге был создан и утверждён комплект методических материалов, в который вошли:

- ✓ индивидуальный план выполнения проекта
- ✓ карта самооценки ИИП
- ✓ карта наблюдения за ходом выполнения проекта
- ✓ план индивидуальных консультаций
- ✓ шаблон паспорта проекта
- ✓ экспертная карта

На протяжении нескольких лет в организации образовательной деятельности учащихся на уроках физкультуры я активно использую метод проектов. Проектная технология на уроке физическая культура позволяет строить обучения на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Работая над проектом, учащийся превращается в активный субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает

возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Использование метода проектов позволяет мне решать сразу несколько задач:

- развитие познавательных мотивов, учащихся;
- рациональное распределение учебного времени на уроке;
- интегрированность урочной и внеурочной деятельности;
- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов;
- подготовка учащихся 5-9 классов к защите индивидуального итогового проекта как формы государственной итоговой аттестации.

Темы и направления проектов могут быть самыми разнообразными и зависят от возраста и индивидуальных возможностей учащихся. Старшие - ИКТ презентации, флешмобы, среднее – конкурсы, викторины, младшие – рисунки и комплексы упражнений.

Примерные темы проектов по физической культуре:

Актуальная зарядка — настоящая загадка!

Виды спорта

Во славу скакалки.

Восстановление школьной спортивной площадки.

Где и как растут чемпионы.

Движение — это жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир

Черемхово – спортивный город.

Моя жизнь в спорте

Моя спортивная семья.

Мяч: от игры до спорта.

От крепости физической к крепости духовной.

От чего зависит частота пульса?

Познай себя

Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка».

Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.

Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.

Развитие гибкости

Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.

Сам себе тренер

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты красоты

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.

Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.

Скорость в спорте

Спорт в жизни А.С. Пушкина.

Спорт в жизни моей семьи
Спорт для души и тела
Спорт и американское образование.
Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
Спортивное генеалогическое древо моей семьи
Спортивные праздники в сельской школе
Спортивные семейные традиции
Спортивные суеверия.
Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
Спортивный досуг девятиклассников
Спортивный праздник "Нас не догонят".
Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
Что должен знать юный спортсмен о допинге?
Школьная физкультура — первая ступень к спорту
Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Если говорить о методе проектов, то этот метод предполагает совокупность исследовательских, поисковых, проблемных приёмов, способов, творческих по самой своей сути.

Сегодня хочу поделиться опытом того, как обычный вопрос «Есть ли у нашего города Черемхово спортивная история?» в рамках празднования 100-летнего юбилея родного города превратить в учебно-исследовательский проект.

Проблема. Обсуждение темы проекта. Постановка проблемы, решаемой проектом. Определение цели и практической значимости проекта.

Обсуждение темы проходило группой ребят 7 класса. Исходя из вопроса «Есть ли у нашего города Черемхово спортивная история?» и цели урока «Развитие спортивного движения в родном городе» возникла тема проекта «Спортивная история Черемхово».

Постановка проблемы, решаемой проектом, заключается в ответах на три вопроса: Что мы знаем? Что хотим узнать? Что нужно для этого сделать?

Определение цели и практической значимости проекта заключается в том, чтобы донести до участников смысл «Какую пользу и кому еще может понадобиться такая информация, в чем ее ценность и значимость для вас?»
Определение цели: Создать фильм (в программе слайд-шоу) о становлении спорта в родном городе.

Проектирование или планирование.

Формулирование задач по достижению цели проекта. Выбор способов решения проблемы. Определение этапов и сроков работы. Предварительное оформление паспорта проекта.

Следующий этап работы над проектом — это планирование. У нас есть цель, и чтобы достичь ее, нам необходимо разбить цель на задачи. Учителю необходимо помочь детям в этом: С чего начать? Где и как раздобыть нужную информацию? Познакомить с людьми, которые владеют необходимой информацией и т.д., помочь определиться со способом решения проблемы: кто

нам поможет создать фильм? Как научиться сканировать и редактировать старые фотографии. Затем совместно с участниками проекта необходимо составить план и распределить роли, где и для учителя и родителей отводится определенное место. При этом необходимо учитывать индивидуальные возможности и способности каждого из участников проекта. На этом этапе формируется первичный паспорт проекта.

Поиск информации. Подбор источников информации. Структурирование и преобразование информации.

На данном этапе происходит самостоятельный сбор информации из разных источников, ее анализ и обработка: посещение спроткомитета и спортивных учреждений города, библиотеки и архива города, интервью с ветеранами спорта и беседа с родителями, соседями, знакомыми.

Собранная информация анализируется всеми участниками проекта. Затем результаты сборов обобщаются. Полученная информация выстраивается по временной линейке, оцифровывается. Формируется бумажный (черновой) вариант продукта проектной деятельности.

Продукт. Самостоятельная работа по разработке и оформлению продукта. Заключительное оформление паспорта проекта.

Этот этап работы самый творческий, здесь предстоит ребятам создать сам продукт. Распределить материал, подобрать фон, музыку.

Так как учащиеся 7 класса еще не владеют Программой создания фильмов (слай-шоу) на помощь приходят родители, активные участники проектной деятельности.

На этом этапе окончательно формируется паспорт или портфолио проекта.

Презентация. Подготовка письменной части публичного выступления. Создание электронной презентации для публичной защиты. Публичная защита проекта. Самоанализ результатов деятельности.

Заключительная фаза проекта — это подготовка выступления. Цель данного этапа – раскрытие содержания и результатов проекта, которые осуществляются в форме доклада и презентации. Презентация — это не только демонстрация продукта, но и рассказ о своей деятельности, о том, какие были трудности в ходе работы над проектом, какие возникали проблемы, как они обсуждались, какие идеи были отвергнуты, какие приняты и почему, как преодолевались трудности т.е. получает представление что и как было сделано во время проектной деятельности.

Очень важно после публичной защиты проекта проанализировать положительные и отрицательные моменты в группе всех участников проекта.

Презентуя свой продукт, дети рассказывают о своих идеях, какие идеи были отвергнуты, какие приняты и почему, каким был ход работы, какие трудности преодолевали и как – это так называемая «рефлексия деятельности».

Портфолио. Паспорт проекта. Самоанализ, рефлексия

В заключении подводятся итоги проведенной работы, обсуждается результат, его положительные и отрицательные, роль каждого участника.

Проводится анализ проведенной проектной деятельности. Формируется окончательный паспорт проекта.

Использование в своей педагогической работе метода проекта (не только на уроке, но и во внеурочной деятельности), привело к следующим изменениям:

- у учащихся повысился интерес к работе с различными источниками, в т.ч. с Интернет;

- ученики умеют отбирать, сравнивать, анализировать и обобщать разный материал;

- умеют доказывать и обосновывать выводы, самостоятельно проводить исследования и создавать свои проекты.

- возросли результаты обученности:

Я представила вашему вниманию элементы опыта по организации деятельности в процессе подготовки учащихся 9-х классов к защите ИИП как формы государственной итоговой аттестации.

Проектная деятельность - это очень интересная работа, которая обеспечивает достижение новых образовательных результатов, готовит учащихся к условиям реальной жизни, выводит процесс образования из стен школы в окружающий мир.

Литература

1. Козлова А. Ж. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры // Молодой ученый. — 2017. — №40.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014. среды ОУ // Школьная педагогика. — 2016.

РАБОТА С ДЕТЬМИ, ОТНЕСЁННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Апатенок Н.А.

МАОУ г.Усть-Илимска СОШ № 5

Проблема организации физического воспитания детей и подростков, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), до настоящего времени не решена. К сожалению, нет адаптивных программ для таких обучающихся, четких рекомендаций, финансирования, специальных практико-ориентированных курсов для учителей. Детей с проблемами здоровья, часто и длительно болеющих, нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Именно им особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию организма.

Чем ниже уровень здоровья подрастающего поколения, тем выше ответственность школы и учителей физической культуры в частности. Но

организация и проведение занятий с детьми с ослабленным здоровьем намного сложнее, чем со здоровыми, к учителю предъявляется больше требований.

Цель моей работы: привлечь внимание учителей физической культуры к проблеме организации работы с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Задачи, которые я ставлю перед собой:

- определить основные подходы к организации работы на уроке физической культуры с учащимися всех групп здоровья одновременно;
- показать значение взаимодействия всех участников образовательных отношений.

Учителям физической культуры известно, что дети по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

В нашей школе, как и во всех учебных заведениях, школьники распределены по группам здоровья:

Учебный год / Уровень образования	2014- 2015				2015-2016				2016 -2017			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
I	50	141	82	4	39	173	106	6	38	175	108	8
II	51	161	140	5	40	128	139	3	41	153	159	4
III	1	27	27	-	4	29	44	1	4	28	42	1
всего	102	329	269	9	83	330	289	10	83	356	309	13

Представляю динамику физкультурных групп за три года:

Год	Всего учащихся	Основная группа	Подготовитель ная группа	Специальная медицинская	Освобождены от занятий
2015	687	466	135	82	4
2016	763	533	146	80	4
2017	761	531	169	54	7

Анализ данных таблицы за три последних года показывает уменьшение количества учащихся, определенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы (объясняется изменением подходов к определению группы здоровья).

Комплектование специальной медицинской группы (СМГ) имеет ряд особенностей. Оно должно проводиться к каждому учебному году на основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени выраженности патологического процесса. Списки групп составляются в конце учебного года по данным медицинских осмотров, проведенных в апреле – мае текущего года, визируются школьными врачами и печатями детских лечебно-профилактических учреждений. Наполняемость групп должна составлять 8-10 человек.

Основной формой физического воспитания учащихся СМГ должны быть уроки оздоровительной гимнастики, проводимые 2-3 раза в неделю по 30-40 минут.

Целью занятий физической культурой для детей, которые относятся по состоянию здоровья к СМГ, является ускорение ликвидации патологических процессов, восстановление и укрепление здоровья, достижение максимально возможного для каждого индивида уровня физического развития, психологической и двигательной подготовленности.

Задача учителя физической культуры – содействовать нормальному ходу физического развития и физической подготовленности учащихся, расширять их двигательный опыт, формировать привычку и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Отдельные спецмедгруппы в школе функционировали в течение многих лет, но по причине экономических затруднений с 2014 года такие группы перестали существовать и школьники всех медицинских групп, в том числе и дети с ослабленным здоровьем, вынуждены посещать уроки физической культуры в основной группе.

По сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе в системе проводится ряд мероприятий:

- анализ данных углубленных медицинских осмотров учащихся;
- формирование «Листов здоровья»;
- распределение по группам здоровья;
- проведение индивидуальных бесед с родителями и учащимися (медицинским работником, психологом);
- дифференцированный подбор заданий, комплексов оздоровительной гимнастики учителями физической культуры с учетом заболеваемости учащихся.

На уроке физической культуры дети всех групп здоровья занимаются одновременно, поэтому на педагога ложится большая ответственность. От его мастерства, его доброжелательности, его умения строить урок так, чтобы всем ученикам было комфортно работать, очень много зависит. Учитель должен уметь дифференцированно подать нагрузку для всего класса, не переутомляя детей с ослабленным здоровьем и не снижая интерес у детей основной и подготовительных групп.

На первом этапе я пересмотрела рабочие программы с целью учета детей СМГ, определения педагогических средств и приемов в соответствии с заболеваниями учащихся.

Так как уроки СМГ и уроки физкультуры выстраиваются по единой схеме и включают подготовительную, основную и заключительную части, это немного облегчает учителю вести урок со всем классом одновременно. Поэтому я в начале урока даю индивидуальные задания детям из СМГ.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ – дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Это построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее.

Перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Дети, у которых ЧСС выше 80 ударов в минуту, становятся на левый фланг. Такой же принцип осуществляется при проведении подвижных игр и эстафет.

Я работаю в тесном контакте со школьным фельдшером, так как по этике врачей в классном журнале в «Листе здоровья» отмечают только группы здоровья ребенка, и рекомендации (беречь от переохлаждения, следить за осанкой, следить за зрением) и т.д. мне как учителю физкультуры понятны. Но ведь у многих детей порой бывает не одно, а несколько заболеваний разного типа. Например, в журнале дана рекомендация «следить за осанкой», а в медицинской карте у данного ребенка прописаны и миопия (снижение зрения), и сколиоз, и НОШП (нестабильность отдела шейных позвонков). И учителю физической культуры необходимо знать точный диагноз, весь перечень заболеваний конкретного ребенка, чтобы подобрать такие комплексы упражнений, чтобы не навредить.

Дозировка физической нагрузки на уроках имеет решающее значение. Для её соблюдения использую разнообразные приемы, методы. Регулирую нагрузку:

- темпом движения (то есть количеством движений в единицу времени);
- подбором физических упражнений (путём их усложнения или упрощения);
- амплитудой движений;
- временем, затрачиваемым на выполнение упражнения, и отдыхом между ними (чаще замеряем ЧСС, длительными паузы);
- степенью мышечного напряжения;
- эмоциональным факторам (детям с заболеваниями ССС (серечно сосудистой системы), АД (артериального давления) делаю ограничения участия в эстафетах и соревнованиях).

При проведении занятий физической культуры практикую дифференцированные задания детям в зависимости от типа заболевания.

Если занятия проходят в спортивном зале, дети с диагнозом «миопия» следят глазами за летающими мячами, работают с теннисными ракетками и мячом, если на стадионе – следят за летящими птицами, падающей листвой. Учащимся, страдающим ОДА (заболеваниями опорно-двигательного аппарата), предлагаю комплексы упражнений у шведской стенки, когда основная группа класса выполняет разминку в подготовительной части урока.

В основе заботы о здоровье учащегося лежит принцип: все используемые методы, приемы, средства должны быть оценены с позиции влияния и на психологическое и психофизиологическое состояние ребенка.

Есть дети, которые не комплексуют по поводу своего большого веса (ожирение). Они подвижны, энергичны, ведут себя со сверстниками адекватно, но есть и другие, для которых проблема лишнего веса очень болезненна. При работе с такими учащимися организую взаимодействие с психологом школы,

родителями. И работу веду не от случая к случаю, а в системе, на каждом уроке, пока у ребенка не сформируется уверенность в своих возможностях.

Для достижения этих целей я в своей деятельности практикую следующее:

- ученик на уроке обязательно присутствует в спортивной форме;
- на уроке выполняет упражнения (либо определённые комплексы) в зависимости от тяжести и видов заболеваний;

- проводит комплексы ОРУ (общих развивающих упражнений);

- сдает нормативы (согласно рекомендациям);

- выборочно, один раз в четверть (если много пропусков уроков по болезни) готовит реферат или презентацию по пройденным разделам программы. Это могут быть темы по ТБ на занятиях легкой атлетикой, плаванием, Правила игры в волейбол и баскетбол, История Олимпиады, возрождение комплекса ГТО, известные спортсмены страны, нашего города, школы и другие;

- принимает участие в соревнованиях, если не позволяет диагноз, то в качестве судьи на линиях, помощником судьи.

Учащиеся являются непосредственными участниками здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах. Объем нагрузки, сложность материала должны соответствовать содержанию и организации обучения, возрастным особенностям ребенка. Успех будет виден в единстве действий педагогов, психологов, врачей, родителей и самого ребенка. Акцент делается только на хорошее, на позитивное: в любом поступке, действии сначала выделяю положительное, а только потом с осторожностью отмечаю недостатки с убеждением, что недостатки эти можно и нужно устранить.

Для достижения хороших результатов с каждым ребенком веду индивидуальную работу, а именно – в ходе беседы выясняю, знает ли ученик о своем диагнозе, как он себя чувствует, бывают ли обострения, ухудшение, чем это вызвано. Далее просматриваем, какие можно выполнять и какие не рекомендованы упражнения, предлагаю и показываю, как надо вести дневник самоконтроля, в котором ребенок отмечает своё настроение, пульс до и после занятий, сон, аппетит. Обучаю дыхательным упражнениям, а затем подбираю комплексы упражнений в соответствии с заболеваниями. Ребенок обязательно учит комплекс упражнений дома под присмотром родителей, а потом уже выполняет на уроках физкультуры, выполнение обязательно оценивается.

Только совместными усилиями можно добиться хороших результатов, но прежде всего ребенок должен доверять учителю, а учитель уметь убедить в положительном результате. Обязательна помощь родителей: необходимы поддержка (и моральная, и – иногда - материальная - для приобретения спортивного инвентаря, дополнительной литературы), терпение от всех участников процесса и настойчивость.

Мне как педагогу в работе с детьми помогают советы психолога:

- никогда не сравнивать ребенка СМГ с другими детьми класса, особенно если это не в пользу ребенка;

- чтобы выработать у ребенка чувство ответственности, необходимо, чтобы у него были дела, за которые отвечает только он (отмечает учеников, отсутствующих на уроке, если знает, то и причины отсутствия; подготавливает спортивный инвентарь к уроку: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи);
- хвалить ученика и благодарить надо, но без фальши, иначе у него возникнет чувство собственного бессилия, неуверенности в своих возможностях.

Согласно Письму Минобрнауки РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры», я должна оценивать всех участников образовательного процесса, каждого - по своим критериям. Поэтому учащиеся с ослабленным здоровьем также сдают тесты на физическую подготовленность, но с учетом их заболеваний:

- прыжок в длину с места – 145 -165 см – «отлично», 135 -145 см – «хорошо»;
- челночный бег 3x10 м/сек. – 8.6 – 8.1 – «отлично», 9.0 -10.0 – «хорошо»;
- тест на гибкость (см) – 7 -11 – «отлично», 1-6 – «хорошо»;
- бег 30 м. – 5.7 – 5.3- «отлично», 6.3-5.7 – «хорошо».

Большинство детей выполняют зачетные нормативы на уровне основной группы здоровья, это говорит о том, что ученики на уроках чувствуют себя комфортно, уверенно, значит – успешно.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий на уроке физической культуры позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие и физические способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей.

Применение на уроках технологии дифференцированного подхода ведет к повышению учебной мотивации учащихся СМГ, к снижению заболеваемости, улучшению психологического климата в классе.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать внимание к собственному здоровью и заботу о своем здоровье, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито духовно, интеллектуально и физически.

Литература

1. Каинов А.Н., Шалаева И.Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры – М.:Просвещение, 2003.
3. Лимаренко О.В. Дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников. - Тюмень, 2003.
4. «Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре». - М.: Дрофа, 2001.
5. «Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа, 1-11 классы». - М.: Глобус, 2010.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗНОУРОВНЕВОГО ОБУЧЕНИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Асадулина Г.В.
МБОУ «Гимназия» г. Тулун

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна «Гимназия» является учреждением, ориентированным на обучение и воспитание одаренных, наиболее способных, подготовленных и мотивированных к освоению общеобразовательных программ основного общего и среднего общего образования, обеспечивающих дополнительную (углубленную) подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля. Легко ли работать с одаренными детьми?

Педагогов, впервые встретившихся в своей практике с одаренными детьми, обычно подкупает их ранняя увлеченность (чтением, музыкой, счетом), повышенная любознательность, большой запас знаний, способность быстро обучаться («схватывать на лету») и сосредоточиваться на выполнении учебного задания на длительное время, исследовательская активность и активность в учебном процессе, но при работе с такими детьми есть и трудности. Проблемы заключаются в том, что для одаренных детей и стратегия обучения должна быть другая, с учетом их уровня интеллекта и психофизических особенностей. Эти дети способны сделать очень многое, они любознательны, целеустремленны, они хотят быть лучшими во всем, и работать с ними необычайно интересно.

Физическое воспитание задается целью: формирование с помощью средств физкультуры и спорта таких ценностных ориентаций, которые выражаются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В своей педагогической практике мы столкнулись с тем, что учащиеся, имеющие академическую и интеллектуальную одаренности, в большинстве своем имеют среднее физическое развитие и среднюю физическую подготовленность. В каждом классе есть дети, которые не имеют высокой мотивации к занятиям не только спортом, но и физической культурой, и посещение ими уроков физкультуры обосновано лишь необходимостью получения положительной оценки. Проведя среди этих учеников микроисследование «Урок глазами ученика», мы выяснили причины недостаточной заинтересованности в предмете:

1. Родители меня заставляют (говорят, что стыдно иметь оценки «3» или «4» по физкультуре).
2. Трудно сдавать контрольные нормативы.
3. Значок ГТО – не для меня.

4. Зачем мне физкультура, я все равно не буду великим спортсменом.

5. ЕГЭ по физкультуре мне не сдавать.

Проанализировав ответы учащихся и свою деятельность, мы пришли к выводу, что поддержать интерес к занятиям поможет технология разноуровневого обучения. Выбор данной технологии, в первую очередь, связан с тем, что у учителя появляется возможность обеспечить усвоение учебного материала каждым учеником в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъективного опыта, помогать слабому, уделять внимание сильному. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытать учебный успех, таким образом, повышается уровень мотивации учения. Технология направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всеми учащимся с учетом разного уровня физической подготовки и физического развития, позволяет одинаково продвигаться вперед учащимся с различными способностями.

В основу образовательной технологии заложена идея внутриклассной дифференциации. Поскольку класс, как правило, комплектуется из детей с разным уровнем развития, то неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого учащегося.

Обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, одноклассниками, родителями, как успех, как победа школьника над собой.

Цель технологии разноуровневого обучения: усвоение учебного материала каждым учеником в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта. Актуальность данного опыта и состоит в том, что разноуровневое обучение на уроках физической культуры является средством сохранения здоровья обучающихся и развития их спортивной одарённости, а также позволяет решать социально-образовательный заказ, диктуемый политикой в области образования.

Дифференцированный и личностно-ориентированный подходы необходимы для индивидуального развития каждого обучающегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих сохранение их здоровья, рост физического и творческого потенциала детей, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Опыт последних лет показывает, что наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающего максимально благоприятные условия для ребенка (при подборе соответствующего уровня, сложности учебного материала, соблюдение дидактических принципов

доступности, посильности), является дифференцированное обучение. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающей индивидуальные особенности каждого учащегося.

Основная цель использования технологии уровневой дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.

Разноуровневое обучение на уроках физической культуры является средством сохранения здоровья учащихся и развития их спортивной одаренности. Поэтому и задания разрабатываются с учетом трудностей и объёмом, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося. Детям очень важно чувствовать, что они в состоянии выполнять сложные (на их взгляд) упражнения, поскольку они нуждаются в создании «ситуации успеха» на основе применения индивидуальных эталонов оценивания.

Поэтому в своей практике мы применяем всевозможные формы работы учащихся на уроке: групповые, методы индивидуальных заданий, дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитие физических способностей с учетом типа телосложения, физической и технико-тактической подготовленности, учитываем интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Одной из форм коллективной деятельности обучающихся на уроке является групповая работа, которая, на наш взгляд, активизирует потенциал класса. Повышается учебная и познавательная мотивация учеников, снижается уровень тревожности, страха оказаться неуспешным, некомпетентным в выполнении каких-либо физических упражнений. При совместном выполнении игрового задания происходит взаимообучение, личностный рост каждого ученика, развитие его коммуникативных навыков.

Построение урока так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей, позволяет включать в активную деятельность на уроке всех учеников и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. Достижение более высокого результата (для одного ученика победа в игре на уроке, для другого – победа на городских соревнованиях) вызывает положительные эмоции от уроков физической культурой, способствует движению вперед и развитию ребенка.

Учащихся оцениваем на основе персонального совершенствования, не сравнивая их с другими сверстниками: стандартные тесты физической подготовленности используем для понимания компонентов оздоровительной физической активности и определения индивидуальных целей совершенствования. При оценке физической подготовленности учитываем как

максимальный результат, так и прирост результата. Причем при выполнении двигательных действий есть возможность видоизменять упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Выбирая формы, методы и средства обучения, организовываем двигательную деятельность ребенка на уроках с учетом его возрастно-половых особенностей, динамики физической подготовленности и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся, учитывая индивидуальные показатели состояния здоровья. Внутригрупповая дифференциация обучения, осуществляемая по степени оказания методической помощи каждому ребенку, позволяет выстроить индивидуальную траекторию успеха, подобрать учащемуся адекватные его индивидуальным способностям и возможностям методы и средства обучения.

При таком подходе не вызывает сомнений, что результативность технологии разноуровневого обучения проявляется в стойком повышении уровня физической подготовленности учащихся на любом уровне, у таких детей появляются уверенность, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, формируется умение организовывать себя на достижение поставленной цели.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.- 283с.
2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112с.
3. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии): моногр. / В.А. Вишневский. - М.: Теория и практика физической культуры, 2013. - 270 с.
4. Гуслова, М. Н. Инновационные педагогические технологии / М.Н. Гуслова. - М.: Академия, 2010. - 288 с.
5. Ксензова, Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учеб.-метод. пособие / Г. Ю. Ксензова. - М.: Пед. о-во России, 2000. – 222с
6. Никишина, И.В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе: использование интерактивных форм и методов в процессе обучения учащихся и педагогов/ И.В.Никишина. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. – 91с.
7. Поздняк, С.Н. Дифференциация на основе когнитивных стилей учащихся как способ повышения качества образования / С.Н.Поздняк// Стандарты и мониторинг в образовании. – 2010.-№5.- С.21-27

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА «КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА» В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К ИСПЫТАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ахунов Э.В.

директор детско-юношеской спортивной школы п. Новонкутск

В настоящее время никто не подвергает сомнению значимость физической культуры в системе образования. Мотивирующим фактором желаний трудиться на благо своего здоровья или спортивных достижений является новизна процесса физкультурно-спортивной деятельности, которая зависит от творческого подхода педагога. Встречи спортивных педагогов проходят в соревновательной обстановке, методическом и научном общении, в учебно-воспитательном процессе. Всегда есть чем поделиться с коллегами. В последние 2-3 года стала популярной координационная лестница – тренажер, который можно использовать не только для развития координации, но и всех кондиционных способностей обучающихся.

Цель исследования: определить эффективность применения тренажера «координационная лестница» в формировании скоростно-силовых качеств школьников.

Организация исследования: ежегодно в рамках уроков физической культуры или тренировочного процесса дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы п. Новонкутск проходит подготовка к участию в соревнованиях по ГТО. На «мастер классах» неоднократно видели и слышали об эффективном применении тренажера «координационная лестница» в спортивной подготовке обучающихся.

Когда коснулись вопроса приобретения тренажера, все оказалось не просто. В исследовании приняли участие 22 человека, девушки 10, 11 классов. В состав экспериментальной группы вошли 12 человек; контрольную группу составили 10 человек.

Мы начали с описания упражнений, с элементарных шагов, подскоков, прыжков, которые можно было включить в ОФП обучающихся на лестнице ловкости, она же тренировочная лестница, она же координационная дорожка.

I. Группа упражнений: *И.п. – стойка лицом вперед (продольно лестнице):*

1. ходьба подскоками через одну клетку (шагом левой, подскок на ней, правую согнуть вперед);
2. шаг, подскок в каждую клетку;
3. прыжки на двух ногах вместе, врозь (толчком двух вместе, приземление на две врозь, толчком врозь, приземление на две вместе);
4. на двух вместе, на одну, другую согнуть вперед, (толчком двух, приземление на правую, левую согнуть вперед);

5. толчком двух прыжков на две правой вперед, левой назад; толчком двух прыжков на две левой вперед, правой назад;
6. толчком двух прыжков правой вперед, левой назад; прыжок на две;
7. прыжки выпадами вперед;
8. прыжки в присед (правая вперед), прыжок на двух вверх; прыжки в присед (левая вперед), прыжок на двух вверх;
9. прыжки на двух сгибая ноги к груди;
10. прыжки на двух с поворотом на 90^0 каждый последующий прыжок через левое (правое) плечо;
11. прыжки на двух с поворотом на 90^0 через левое плечо, лицом вперед по направлению движения; то же через правое плечо;
12. прыжки на двух с поворотом на 180^0 через левое (правое) плечо;
13. прыжки на двух с поворотом на 360^0 через левое (правое) плечо
14. чередование прыжков на двух: прыжок в присед, прыжок вверх

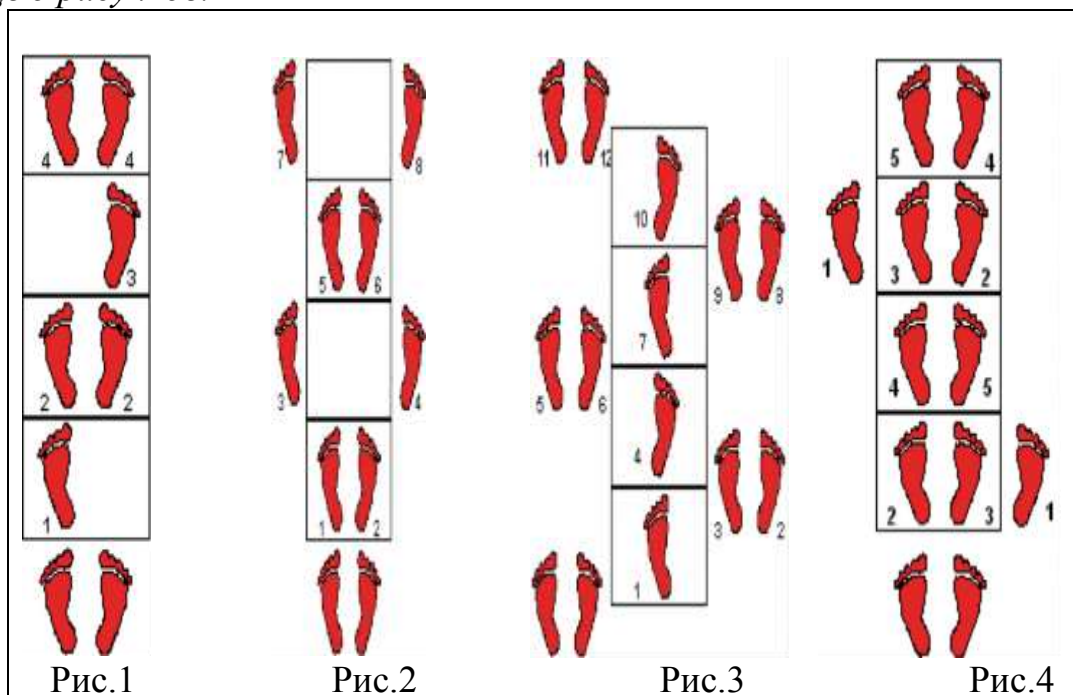
II. Группа упражнений: *И.п. – стойка правым (левым)боком по направлению движения (поперек лестницы): прыжки:*

1. толчком двух, приземление на две (с двух на две);
2. толчком двух, приземление на одну (с одной на две);
3. с одной на две ноги (с двух на одну);
4. прыжки №1- №12 – описанные в группе I.

III. Группа упражнений: *И.п. – стойка спиной вперед (продольно лестнице):*

1. ходьба подскоками через одну клетку (шагом левой, подскок на ней, правую согнуть вперед);
2. шаг, подскок в каждую клетку;
3. прыжки на двух ногах вместе, врозь (толчком двух вместе, приземление на две врозь, толчком врозь, приземление на две вместе);
4. на двух вместе, на одну, другую согнуть вперед, (толчком двух, приземление на правую, левую согнуть вперед);
5. толчком двух прыжков на две правой вперед, левой назад; толчком двух прыжков на две левой вперед, правой назад;
6. толчком двух прыжков правой вперед, левой назад; прыжок на две;
7. прыжки выпадами вперед;
8. прыжки в присед (правая вперед), прыжок на двух вверх; прыжки в присед (левая вперед), прыжок на двух вверх;
9. прыжки на двух сгибая ноги к груди;
10. прыжки на двух с поворотом на 90^0 каждый последующий прыжок через левое (правое) плечо;
11. прыжки на двух с поворотом на 90^0 через левое плечо, лицом вперед по направлению движения; то же через правое плечо;
12. прыжки на двух с поворотом на 180^0 через левое (правое) плечо;
13. прыжки на двух с поворотом на 360^0 через левое (правое) плечо;
14. чередование 3-х прыжков на двух ногах: прыжок в присед; прыжок вверх; прыжок сгибая ноги вперед [1].

IV. Группа упражнений: варианты выполнения упражнений без описания, с помощью рисунков:



Упражнение 1 – «классики» (рис.1)

Упражнение 2 – «внутри-наружу» (рис.2)

Упражнение 3 – «шаг в сторону» (рис.3)

Упражнение №4 – «Танго» (рис.4) [2].

Время выполнения прыжков зависит от уровня физической подготовленности: два занятия в неделю включаем тренажер «лестница»

- низкий уровень: 10 мин.;
- средний уровень: 15 мин.;
- высокий (продвинутый) уровень 20 мин.

подходим к освоению техники выполнения прыжков и легкости их исполнения, увеличиваем количество прыжков или скорость выполнения.

Качественные показатели:

- техника исполнения (балл),
- количество общего затрачиваемого времени (мин);
- скорость выполнения, например, прохождение одной дорожки лестницы (сек)) необходимо фиксировать.

Для обучения достаточно 6-8 упражнений, один поход, или 3-4 упражнения по два подхода, без перерыва. Тренировка на лестнице: три – четыре упражнения по 6-12 подходов, с 1,5 - 2-х минутным перерывом между подходами достаточное количество для одной тренировки, при двух – трех разовом применении в неделю.

Таблица 1					
Планируемые результаты достижения цели ЭГ					
Девушки 16-17 лет	Стартовая позиция: прыжок в длину (см)	9-11 месяц	12-2 месяц	3-5 месяц	цель
1	168 см/ 90,8%	+ 5,6	+5,6	+5,6	золотой знак 185 см-100%
2	155 см 91,2%	+5	+5	+5	серебряный знак 170 см. – 100%
3	143 см 89,4%	+ 5,7	+ 5,7	+ 5,6	Бронзовый знак 160 см – 100 %

Если взять нормативы золотого значка ГТО за 100% всех возрастных групп, определяем поэтапную мотивацию на примере возрастной группы 16-17 лет девушки, тест: прыжок в длину. Констатирующим экспериментом определяем стартовую позицию результата каждого обучающегося. Определяем желание испытуемых достижения цели: золотой, серебряный, бронзовый знаки отличия. От желаемого результата теста определяем разницу показателя нормы и делим ее на весь этап тренировочного процесса. В нашем примере это период одного года обучения с сентября по май месяцы.

Из двенадцати участниц экспериментальной группы цели достигли 6 чел (50%). Четыре человека (33,3%) выполнили тесты на один знак ниже; Два человека не выполнили норматив бронзового знака, но имеют прирост показателей на 12 и 14 (см) соответственно, что составляет 7,5%; 8,75%. В контрольной группе в составе 10 человек, девушки не занимались на лестнице-тренажере и не планировали конкретное увеличение результата теста «прыжок в длину» с места на знак отличия. Прирост результат получили 6 человек от 10 до 7,5 (см.) и 4 человека от 6 до 3 (см). Из чего мы делаем вывод о том, что использование тренажера «координационная лестница» с применяемыми на ней упражнениями, описанными выше, является эффективным средством развития скоростно-силовых способностей.

Таблица 2			
Полученные результаты ГТО девушки 10-11 классов.			
тесты	девушки		
знак	Бронз. знак	Серебрян. знак	Золотой знак
Прыжок в длину с места (см)	160 см	170 см	185 см
Стартовый результат	143 см 89,4%	155 см 91,2%	168см/ 90,8%
Планируемый Прирост за три месяца	5,7 * 3=17,1	5,0*3=15	5,6*3=16,8
Кол-во участников ЭГ	4	4	4
Достижение цели (чел/%)	2/16,6	2/16,6	2/16,6

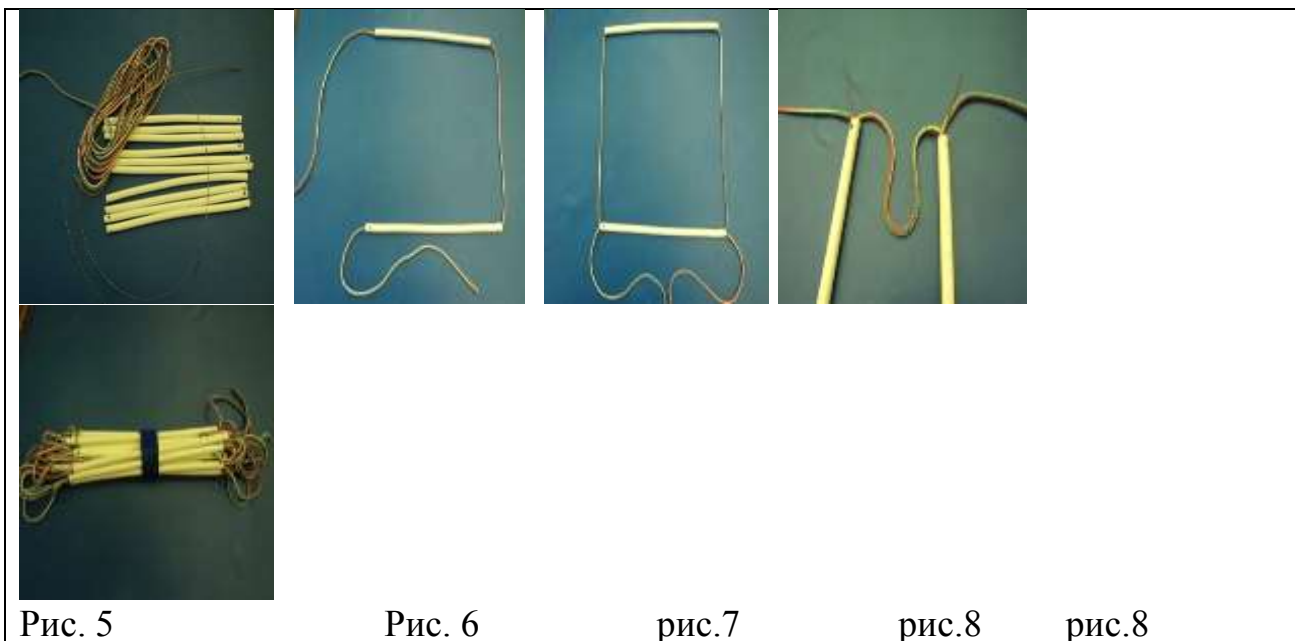


Рис. 5

Рис. 6

рис.7

рис.8

рис.8

Как сделать лестницу своими руками.

1. Для этого понадобятся: отрезки трубы ПВХ диаметром 20мм. и длиной 40 см. (всего 4 погонных метра трубы на 11 ступенек), шнур хозяйственный полипропиленовый длиной 20м. диаметром 7 мм., набор кабельных стяжек 3*100 мм. 25 штук, кусок стальной проволоки (рис. 5).

2. С помощью проволоки продеть один конец шнура через трубу, рис.6.

3. Вторым концом шнура продеваем с другой стороны трубки и прodelываем эту несложную операцию 12 раз по количеству труб. Получится лестница длиной 4.5 метра (рис.7).

4. Нужный размер между трубами (40 см.) выставляется легко, но затем шнур перехватывается кабельной стяжкой, чтобы перекладина не скользила по шнуру. Тренажер в свернутом виде отображен на (рис.8) [3].

Литература

1. Слонимская Л.И., Богатова И.И. Адаптивная физическая культура в образовательных организациях: Учебное пособие. / под ред. Л.И. Слонимской. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2018. – 136с.

2. <http://detenok.ru/?p=3463> описание упражнений

3. <http://volleysert.ru/%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0-%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D0%BC%D0%B8-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8/> координационная лестница своими руками

4. <https://boxinggu.ru/lesenka-dlya-bokserov-trenirovka-na-koordinatsionnoy-lestnitse> тренировка боксеров на координационной лестнице

5. <http://www.victoryway.ru/speedladder/> путь к победе

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Банищикова М.В.

МОУ ИРМО «Карлукская СОШ» д.Карлук

Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления двигательных способностей, которые не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений. В круговой тренировке проявляется высокая работоспособность, высокая плотность урока, а у детей круговая тренировка вызывает море положительных эмоций. В основе круговой тренировки лежит серийное повторение нескольких видов физических упражнений, их подбор должен быть хорошо знаком ученикам и в зале станции располагаются по кругу. В условиях урока физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Уникальность круговой тренировки в условиях реализации ФГОС состоит в ее дифференцированности, дающей возможность индивидуального подхода к каждому ребенку в зависимости от уровня его физического развития и релаксации при заданной нагрузке. Практическая значимость круговой тренировки заключается в разработке методических рекомендаций в помощь учителю по физической культуре в школе. Для того чтобы круговая тренировка приносила наибольшую пользу, необходимо помнить, что у детей младшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, гибкость; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Поэтому необходимо соблюдать несколько правил круговой тренировки:

- Простота, доступность и безопасность.
- Повторность и цикличность.
- Последовательность и всесторонность упражнений.
- Чередование нагрузки и отдыха.
- Дозирование нагрузки. Преимущества этого метода круговой тренировки заключаются в следующем:
 - Концентрируется внимание учащихся на четком, осознанном и правильном выполнении самого упражнения на станциях.
 - Облегчается задача и контроль на уроке.
 - Воспитывается самостоятельность, инициативность, моральные и волевые качества, повышается оздоровительный эффект.
 - Повышается физическая и психологическая подготовка учащихся до определенного уровня в зависимости от возраста и анатомических процессов. У школьников достаточно высокими темпами улучшаются отдельные

координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, гибкость; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Для развития быстроты движений необходимо соблюдать условия: двигательные действия с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т.е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения, направленные на развитие выносливости и силы, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому между ними лучше выполнять упражнения на растяжку задействованных групп мышц. Методы развития выносливости заключаются в применении метода непрерывных упражнений небольшой интенсивности, а также повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами. На основе наработанного опыта применения круговой тренировки на уроках физической культуры можно сделать заключение, что применение этого метода позволяет увеличить физическую активность учащихся, дает прирост результатов, тем самым побуждая их к занятиям физической культурой и повышает уровень здоровья школьников. Круговую тренировку можно включать в основной и заключительной части занятия, а при планировании упражнений на развитие качеств необходимо определить оптимальные пропорции в использовании этой методики, а также правильную дозировку нагрузок. Разработанная методика круговой тренировки на развитие физических качеств дает положительный эффект и ее можно применять на равне с другими методами ведения урочной и внеурочной деятельности физической культуры.

Литература

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Войнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Войнбаум. – М.: Просвещение, 2002. – 245 с.

ВАРИАТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК ПАУЭРЛИФТЕРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Бархатова А.В.

МУДО «ДЮСШ» г. Черемхово, Иркутская область

В современной России развитие пауэрлифтинга получило широкое распространение. Но в отличие от тяжёлой атлетики, пауэрлифтинг, как вид спорта не так широко известен. Подъём штанги в пауэрлифтинге происходит исключительно за счёт силы. Ведь и в переводе с английского пауэрлифтинг это и есть «подъём силой». Наибольшую популярность и развитие в России пауэрлифтинг получил в последнее десятилетие.

Популярность пауэрлифтинга объясняется относительной простотой соревновательных упражнений, отсутствием на начальном этапе дополнительной экипировки, достаточно быстрым прогрессом результатов и положительным влиянием на здоровье спортсмена. В силу своей доступности пауэрлифтинг на данный момент является одним из наиболее эффективных методик развития физических способностей и укрепления здоровья занимающихся.

Занятие пауэрлифтингом способствует увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов, помогают выработать силовую выносливость и многие другие, полезные физические и психические качества, а также воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают общую работоспособность организма. Всё это делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитой личности.

Цель исследования. Определить схему недельных циклов в подготовке пауэрлифтеров групп начальной подготовки на основе вариативности.

Практический опыт показывает особую важность этапа начальной подготовки. В этот период происходит наиболее быстрое развитие силовых способностей, становлением техники, интенсивное протекание процессов адаптации к специфическим условиям занятий силовым троеборьем. Построению тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в силовом троеборье уделяется должное внимание, происходит постоянное совершенствование методик подготовки начинающих спортсменов. Восстановление организма после физических нагрузок требует определенного времени. Поэтому занятия пауэрлифтингом на начальном этапе не требует длительных ежедневных тренировок.

Наиболее оптимальным графиком тренировок для атлетов начального уровня является график тренировок с тремя занятиями в неделю. На данном этапе подготовки — это наиболее оптимальный вариант тренировок.

Начальный этап подготовки спортсменов характеризуется тем, что объем тренировочной нагрузки выражается не в общем тоннаже, поднятом за тренировку, а в количестве подъемов штанги. Так как в период начальной подготовки трудно определить истинный одноразовый максимум спортсмена, тренировочные планы составляются в килограммах от минимального веса. При проведении тренировочного цикла обязательно

соблюдение вариативности, как в месячном цикле, так и внутри тренировочной недели.

Таблица №1

Схема недельных циклов подготовительного периода при 3-х разовых тренировках.

Дни недели	1неделя	2неделя	3 неделя	4 неделя	5неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	Малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	Большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	Средняя	Большая

Вариативность тренировочного процесса не столь высока как при 4 или 5 тренировках в неделю, но вполне достаточная для полного восстановления на этапе начальной подготовки.

Тренировочный план в первые две недели должен включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения в цикле подводящие и направленные на совершенствование техники остальных базовых упражнений или же подсобными и служить развитию общей физической подготовки. Этап начальной подготовки характерен тем, что подсобные упражнения для улучшения общей физической подготовки будут превалировать над классическими базовыми и соревновательными упражнениями. Со временем, по мере совершенствования техники соревновательных упражнений и роста общей физической подготовки, произойдет постепенное выравнивание количества упражнений с дальнейшим увеличением в пользу работы над техникой классических и соревновательных упражнений.

Вывод. На начальном этапе подготовки начинающие спортсмены выполняют тренировку делая больше внимания на подсобные упражнения «доработку» для общей физической подготовки и улучшения техники.

Литература

1. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг — шаг за шагом // Спортивная жизнь России. -1991.
2. Шейко Б.И.Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко
3. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация, 2002.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК» Ю.Ф. ЗМАНОВСКОГО

Батуева А.Ю.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г.Иркутска детский сад № 180*

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Проблема эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, приобретаются двигательные умения и навыки. Потребность в активных, разнообразных движениях является отличительной особенностью дошкольников. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие

поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Использование здоровьесберегающих технологий является необходимым условием повышения качества дошкольного образования. Они представляют собой систему мер по сохранению и укреплению здоровья детей и включают методы, приемы и комплексные способы решения задач здоровьесбережения. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ предполагает наличие двух блоков: здоровьесберегающих и здоровьеукрепляющих технологий. Они реализовываются с целью становления осознанного отношения детей к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье, а также умений беречь, поддерживать и сохранять его. Кроме того, у детей формируются навыки эффективного решения задач здорового и правильного образа жизни.

Наш педагогический коллектив так же, как и другие ДОУ работает над проблемой воспитания здорового ребенка. Учитывая особенности физического развития детей, запрос родителей, и проанализировав современные здоровьесберегающие программы, технологии, была взята авторская технология доктора медицинских наук профессора Ю.Ф. Змановского программа «Здоровый дошкольник» социально - оздоровительная технология, которая включает в себя авторскую программу «Здоровый дошкольник», исследовательские методики, программу родительского университета, методические разработки проект «Новое поколение».

Технология привлекла тем, что оздоровление детей осуществляется не медикаментозными средствами, а естественными силами природы, что обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное развитие детей. Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется комплексно, несёт в себе и воспитательную нагрузку – формирование у ребёнка потребности здорового образа жизни. Реализация технологии носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер, имеет физиологическое обоснование каждого раздела, учитываются закономерности возрастной психофизиологии, педагогической психологии и спортивной медицины. Рекомендуемые средства и методы просты и не требуют необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования, специальной переподготовки педагогов ДОУ. [Змановский Ю.Ф].

Программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского состоит из 6 разделов:

1. Диагностика, т.е. определение исходных показателей состояния здоровья и физического развития детей;
2. Рациональная организация двигательной активности детей;
3. Система эффективного закаливания;
4. Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
5. Обеспечение рационального питания;
6. Создание условий для оздоровительных режимов детей.

Начиная работу по определению исходных показателей, мы пользовались рекомендациями автора. Были изучены антропометрические показатели, включены определение длины и массы тела, а также индексов отношения длины тела к возрасту и массы тела к длине. Эти показатели отражают гармоничность развития ребенка.

Тесты по характеристике двигательной подготовленности проводятся воспитателями и инструктором по физкультуре, включают в себя стандартные параметры: бег на 10/30 м. в секундах, прыжки в длину с места в сантиметрах, метание веса 160-300г. правой и левой рукой в метрах.

На основе мониторинга и с учетом основополагающих принципов технологии, для рациональной организации двигательной активности детей педагогами ДОО разработана модель двигательного режима и детальный стратегический план улучшения здоровья.

Каждое мероприятие, представленное в данной модели, способствует укреплению здоровья детей. Все проводимые мероприятия отличаются преобладанием циклических, прежде всего беговых упражнений и особенно их комбинаций (бег, прыжки, марш и др).

Утренняя гимнастика, как один из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. В технологии Ю.Ф. Змановского не предлагаются конкретные комплексы, поэтому гимнастические комплексы построены на основе повторяющихся циклических упражнений и комплексов в течение 2 недель, по средам гимнастика сопровождается музыкальным оформлением, что способствует улучшению эмоционального состояния детей.

Образовательную деятельность по физкультуре проводим согласно расписанию 3 раза в неделю. Система планирования работы по физическому воспитанию и связанный с ней медико-педагогический контроль позволяют организовать оздоровительную деятельность так, чтобы они способствовали усвоению Программы воспитания ребенка-дошкольника и обеспечивали оптимальный, объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности детей.

При реализации 3-го раздела программы придерживаемся принципам эффективного закаливания, предложенным Ю.Ф. Змановским. Он рассматривает закаливание как систему оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду (и желательно - в домашней обстановке) характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции.

Модель двигательного режима детей

№	Мероприятия	Количество	Ответственный	Место проведения
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре	Физкультурный зал, спортивная площадка
2.	образовательная деятельность по физическому развитию.	3 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физкультуре	Физкультурный зал, спортивная площадка
3.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, согласно режиму дня	воспитатели	Групповая, прогулочные площадки
4.	Спортивные праздники, развлечения, досуги	4 раза в год	Воспитатели, инструктор по физкультуре	Физкультурный зал, спортивная площадка
5.	Занятия в бассейне	2 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по плаванию	Бассейн
6.	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели	Групповая, спортивная площадка
7.	Физкультминутки	Ежедневно, на всех видах образовательной деятельности	воспитатели	Группа
8.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно	воспитатель	Прогулочные площадки
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, закаливающие мероприятия	ежедневно	воспитатель	Группа
10.	Неделя здоровья	2 раза в год	Воспитатель, инструктор по физкультуре	ДОУ
11.	Хореография	2 раза в неделю	Педагог - хореограф	Музыкальный зал
12.	Прогулки-походы	2 раза в месяц в	воспитатели	Микрорайон

Обязательным условием эффективного закаливания по методике Ю.Ф.

Змановского является:

-наличие не перегревающей одежды на открытом воздухе и в помещениях. Ребенок, находящийся на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений он испытывал ощущение зябкости. Одежда должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений.

-поддерживание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18-+20градусов Цельсия, так как при более высокой сверхкомфортной температуре механизмы физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний.

- хождение босиком, при соблюдении постепенности в его интенсивности и продолжительности.

В целях поддержания психологического здоровья, профилактики нарушений эмоционального состояния используем музыкотерапию, арттерапию, специальные психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия.

В реализации задач по решению проблемы воспитания здорового ребенка важно тесное взаимодействие и сотрудничество с семьей и социумом, это одно из условий эффективного оздоровления по технологии Ю.Ф. Змановского. Творческая группа педагогов разработала модель взаимодействия детского сада и семьи в условиях микросоциума.

Целенаправленная, системная работа педагогического коллектива по технологии «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского дает положительные результаты. Мониторинг состояния здоровья воспитанников показал, что к концу дошкольного возраста прослеживается положительная тенденция снижения заболеваемости: число часто болеющих детей снизилось. Индекс здоровья повышается. Кроме того, дети учатся владеть своим телом, проявляют осознанное отношение к физическим упражнениям, к выпускной группе появляется саморегуляция физической нагрузки на занятиях.

Литература

1. Змановский Ю.Ф. К Здоровью без лекарств.-М.: Советский спорт,1991.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Саулина Т.Ф.- М.:Аркти, 2000.
3. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник./Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., и др., 2001.
4. Ефименко Н.Н., Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».-М.:1999.
5. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания.-М.,2005.
6. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений., 2003.

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10-11 КЛАССАХ

Безницкая Ю.А.

*МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» Иркутская область,
(e-mail: kolotilina1987@mail.ru)*

Тема: Степ-аэробика в разделе «Гимнастика»

Цель : Развитие координационных способностей через базовые движения и связки степ – аэробики, повышение уровня двигательной активности.

Образовательные задачи:

Разучить комбинацию, состоящую из базовых элементов и связок степ-аэробики;

Закрепить музыкальную комбинацию из ранее изученных базовых элементов степ-аэробики;

Содействовать повышению координационным способностям.

Оздоровительные задачи:

Способствовать формированию красивого телосложения;

Используя технологию проблемно-поискового обучения развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);

Продолжить работу по включению в занятия оздоровительной степ - аэробики, дыхательных упражнений.

Воспитательные задачи:

Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма;

Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Тип урока: оздоровительный

Метод проведения: индивидуальный, групповой, поточный, командный, соревновательный, игровой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: ноутбук с колонками; степ-платформы – 11 штук; скакалки – 2 шт; ракетки-2 шт; пластинки -2 шт; мяч резиновый – 2 шт; мяч ластиковый – 6 шт; пробки – 4 штуки; ведро пластмассовое – 2 штуки; баскетбольные пакрышки – 2 половины; стойки – 2 шт; свисток – 1; секундомер – 1 шт.

Часть урока	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть – 12 минут	Сосредоточить внимание обучающихся	1. Построение, приветствие, рапорт, сообщение цели урока	1 минута	Внешний вид учащихся
	Подготовить организм к предстоящей работе	2. Строевые упражнения: повороты • налево • направо • кругом		Руки прижаты к туловищу, повороты производятся на пятке и носке. Повороты кругом выполняются через левое плечо.

	Разогреть мышцы и связки	3. Ходьба (обычная) • ходьба на носках – руки вверх • ходьба на пятках – руки за головой • выпады правой, левой ногой • перемещение на степ-платформе, правым боком, то же левым боком *запрыгивание на степ-платформу правой, левой ногой поочередное • прыжки на степ-платформу, с двух ног, прыгивание в стороны Перепрыгивание через степ-платформу с двух ног с наскоком Перепрыгивание через степ-платформу с двух ног	15 шагов 15 шагов 15 шагов 15 шагов 10 пр. 10 пр. 10 пр. 10 пр.	Движение начинается с левой ноги Дистанция 1 метр- ноги, туловище и руки составляют прямую линию руки на поясе, спина прямая Подбородок приподнят, спина прямая, сохранять равновесие, дистанцию При движении помогаем движением рук Выталкиваем руками, толчок носками стоп, прыгивание на полусогнутые ноги выполняем приземление на полусогнутые ноги выполняем приземление на полусогнутые ноги Полусогнутые ноги выполняем приземление на полусогнутые ноги
	Нормализовать дыхание	Ходьба. Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе 1-2 - поднять руки вверх 3-4 – опустить вниз И.П. – О.С. возле степ-платформы	0,5 круга 1-2 3-4	- вдох - выдох
СНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30 минут	Разучить комбинацию, состоящую из базовых элементов и связок степ-аэробики	1-8 – маршевый шаг с левой; 1-8 – то же с правой 1-8 – вистеп с левой; 1-8 – то же с правой	16 р 16 р 16 р	руки на пояс, колено выше руки на поясе, на середину степа становимся с пятки, ноги чуть согнуты в коленном суставе
		1-8 – колено в диагональ с левой ноги; 1-8 – то же с правой ноги 1-8 – Ран –Ран (бег) 1-8 – маршевый шаг с левой; 1-8 – то же с правой соединить базовые упражнения в с маршем связку выполняем изученную комбинацию под	16 р 16 р 16 р 32 р 2x32	руки на пояс, колено выше, спина прямая, плечи вперед не наклонять руки на поясе, забегаем на степ, сходим на полную подошву стопы руки на пояс, колено выше добавляем руки, следим за счётом

		музыкальное сопровождение		выполнять связку чётко под музыку, движения раскрепощенные, следим за правильной постановкой стопы, дыхание произвольное
	развитие силовых способностей верхнего плечевого пояса	<p>выполняем разновысокий отжимания</p> <p>И.П. упор лёжа руки на полу на ступе</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки</p> <p>и.п. упор лёжа левая на полу на ступе, правая на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p> <p>то же правая на ступе левая на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p> <p>И.П. упор лёжа руки на полу на ступе</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки</p> <p>и.п. упор лёжа левая на полу на ступе, правая на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p> <p>то же правая на ступе левая на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p> <p>И.П. упор лёжа руки на полу на ступе</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки</p> <p>и.п. упор лёжа левая на полу на ступе, правая на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p> <p>то же правая на ступе левая на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p> <p>и.п. ноги на ступе, руки на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p>	<p>1-8 раз</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-4раза</p> <p>1-4 раза</p> <p>1-4 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-4 раза</p> <p>1-8 раз</p>	<p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p> <p>-вдох</p> <p>-выдох</p>
	Укрепление мышц спины брюшного пресса	<p>и.п. ноги на ступе, руки на полу</p> <p>1- согнуть руки</p> <p>2-разогнуть руки;</p>	<p>1-8 раз</p>	<p>-вдох</p> <p>-выдох</p>

		<p>и.п. лёжа, спина на степе руки за головой, ноги н полу;</p> <p>и.п. лежа, спина н степе, руки за головой правая нога на полу, лева нога под углом 9 градусов;</p> <p>спина на степе руки за головой, права нога на полу, левая ног под углом 90 градусов поднимание туловища по углом 45 градусов;</p> <p>то же левая нога на полу правая нога под углом 9 градусов;</p> <p>спина на степе, руки з головой, левая нога н полу, правая нога по углом 90 градусов поднимание туловища по углом 45 градусов;</p> <p>и.п. лёжа на животе, рук вдоль туловища 1-4 - ноги, рук поднимаем вверх, 5-8 – приходим в исходно положение</p> <p>и.п. сидя на степе, руки н поясе 1-4 – наклон вперед 5-8 – вернулись в и.п</p>	<p>1-4 раза</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-8 раз</p> <p>повторить раза</p>	<p>- ВДОХ -ВЫДОХ</p> <p>- ВДОХ -ВЫДОХ</p> <p>удерживаем статическую позу «Рыбка» в спин прогнуться, взгляд направлен вперед задержка дыхания следить за дыханием, ног в коленном суставе н сгибать.</p>
<p>Заключительная часть – 8 минут</p>	<p>привести организм состояния восстановления</p>	<p>1 эстафета: ходьба удержива пластинку, подбросит мяч вверх</p> <p>2 эстафета: передвижение приставным шагом, правым или левым боком, ноги н покрышках, скользить п полу</p> <p>3 эстафета: удержать мяч на ракетке передвигаясь быстрым шагом,</p> <p>4 эстафета: бежим, берём крышки бросаем в ведро</p>	<p>30 секунд</p>	<p>бежать нельзя, мяч н роняем</p> <p>покрышки не терять, ног от пола не отрывать</p> <p>мяч не терять, свободно рукой не помогать</p> <p>попасть в цель обязательн</p> <p>удерживать равновесие стопы развернуты, носком наружу</p>

		возвращаем крышки на место 5 эстафета: передвижение по скакалке		объявить оценки повторить связку
		Построение, Подведение итогов урока, Д/з.		

ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС, КАК СРЕДСТВО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКА

Белоглазова Е.В.

*МБОУ «Гимназия №9» г. Усолье-Сибирское,
(e-mail: beloglazova.elena@inbox.ru)*

Веревочный курс - это серия специально разработанных упражнений, которые направлены на:

- освоение групповых стратегий и тактик,
- пробуждение интереса к инициативе, творческому решению проблем,
- самовыражение,
- самопознание и познание других участников,
- уверенность в себе, своих силах,
- просто опыт решения конкретных проблем,
- преодоление страха, собственных комплексов,
- обучение приемам эффективной коммуникации.

Веревочный курс называется так, потому что в его основу положена идея, что члены команды должны быть словно связаны одной веревкой. Кроме того, веревка является важным аксессуаром для многих упражнений веревочного курса. Веревочный курс весь состоит из физически активных упражнений. Но это не простая физкультура. Здесь активно участвует не только организм, но и психика участников. Поэтому упражнения веревочного курса называют психофизическими.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в «Веревочном курсе» ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы.

Веревочный курс может проводиться как на открытом воздухе на специально оборудованных для этого местах, так и в спортивном зале.

Обычно веревочный курс начинается с разминки. Основное назначение разминок — разогрев. Поэтому большинство разминок связаны с физической активностью.

Далее упражнения делятся на низкие (проводятся на высоте до 2 метров) и высокие (от двух до 15 метров). «Низкие» упражнения представляют собой ясно сформулированную задачу на преодоление препятствий, которую предлагается решить группе.

Существует целый класс упражнений, используемых при работе с командами в рамках «веревочных курсов» и требующих отдельного рассмотрения. Их называют «высокими», и их отличительная особенность заключается в том, что они проходят на высоте 6-15 метров и выполняются со специальной страховкой.

Взрослый и детский веревочные курсы отличаются друг от друга. Упражнения очень похожи, но подходить к этому процессу желательно совсем по другому, а именно создаем ПРИКЛЮЧЕНИЕ - сложное и веселое преодоление Гигантских паутин, горных рек, преодоление заколдованных пещер и т.д.

Для детей веревочный курс проходит в виде игры, суть упражнений и правила прохождения объясняются очень доступным и понятным языком, уроки тренинга дети могут начать применять в общении со своими сверстниками сразу же!

Значит веревочный курс для детей это:

- захватывающая игра, участники которой могут повеселиться и расслабиться, получая удовольствие от самого процесса игры;
- учебная программа, которая позволяет испробовать разные модели поведения и взаимодействия со своими сверстниками, получить навыки командной работы, сделать свой вклад в достижении командной цели;
- школа индивидуального роста, которая дает возможность лучше познать себя и других своих сверстников, ощутить свои сильные и слабые стороны, выйти, открыть новые возможности, получить опыт, коллективного взаимодействия, участия в игре, получить переживания и различные эмоции, торжество победы, доверие, чувство локтя;
- осознание и открытия, осознание полученного опыта и пережитых ощущений в ходе коллективных обсуждений или индивидуального общения;
- уроки и выводы, полученный опыт в некоторых смоделированных ситуациях и перенос его в жизненные ситуации.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Падение на доверие - падение на руки всех членов команды спиной вперед.

Прыжок с высоты. Существуют варианты: прыжок вперед на трапецию и падение спиной вперед.

Растяжки - парное упражнение, в котором участники проходят по подвешенным на небольшой высоте расходящимся тросам, упираясь друг на друга вытянутыми руками.

Болото - команда переправляется из одного пункта в другой, используя несколько перевалочных пунктов (несколько брёвен малого размера) и две длинные узкие жерди для перехода.

Переправа - команда переправляется из одного пункта в другой, используя один промежуточный перевалочный пункт (несколько узких коротких брёвен) и две широкие доски.

Зигзаги - команда переправляется по нескольким узким доскам, сложенным зигзагообразно, из одного пункта в другой, не коснувшись земли. Иногда вводятся роли: однорукий (участник не может пользоваться одной рукой), слепой (участник проходит упражнение с закрытыми глазами при помощи других участников), немой (участник не может говорить во время упражнения).

Стена - команда должна переправиться через высокую стену (обычно 4 метра 20 сантиметров — это удвоенная высота человека среднего роста с вытянутыми вверх руками), не используя никаких подручных средств. В данном упражнении обычно снимается деление на команды.

Минное поле - участники делятся на пары, одному из пары завязывают глаза и выпускают на поле с препятствиями, которое с помощью команд другого члена пары «слепому» участнику предстоит преодолеть.

Пропасть - количество участников – 10 – 40 человек. На земле раскладывается веревка длиной 3 – 5 метров. Участники делятся на две команды. Игроки одной команды становятся в ряд друг к другу боком и берутся за руки. Каждая из команд приставным шагом двигается напротив к друг другу по веревке с противоположных концов. Самое трудное - разойтись по веревке когда команды встречаются лицом к лицу. Команда, игроки которой сошли с веревки, считается проигравшей. Для того, чтобы выиграть, разрешается сталкивать игроков противоположной команды с веревки.

Узелки - участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расплекая рук, распутать узел и образовать круг. Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

Электрическая цепь - команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя, таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной

сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Все на борт - оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площадке меньшей величины.

Бревно - оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п). Команда выстраивается на бревне. Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

Тролли - оборудование: тролли - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

Лабиринт - нужно преодолеть препятствия с завязанными глазами, держась друг за друга. Открыты глаза только у замыкающего цепочку. Он видит все препятствия и должен объяснить жестами, как их преодолеть, не произнося при этом ни слова. Например, хлопок по правому плечу означает - шаг вправо, по левому - влево. Участники договариваются об этих условных сигналах перед началом движения.

Треугольники - повязки на глаза для всех членов команды, широкая комната (6х6 кв. м), веревка длиной 6 м. Сделать из нее равнобедренный треугольник. Не забудьте и то, что когда вы попросите ведущего оценить вашу фигуру, вся команда должна держать в руках этот треугольник. Если играющие просят Вас оценить их фигуру, сначала спросите: "Вы уверены, что это равнобедренный треугольник?" Если они согласны, попросите их аккуратно положить веревку на землю и затем развязать глаза и посмотреть на фигуру.

Гусеница - исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди. Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук. Ограничения: при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД, КАК СПОСОБ ЭФФЕКТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА НА ПРИМЕРЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Белосова Ю.И.

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 77 (yuliya_belousova_75@mail.ru)

ФГОС ДО выдвигает перед педагогами дошкольных организаций требования к построению образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых и детей, и использование в образовательной

деятельности форм и методов работы, ориентированных на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития. Исходя из этого, мы можем сделать вывод об исключительной важности индивидуализации дошкольного образования и оптимизации работы с группой детей.

Научным основанием современной концепции образования выступают классические и современные педагогические и психологические подходы – гуманистический, развивающий, возрастной, индивидуальный, личностно – ориентированный.

На практике индивидуальное обучение в чистом виде используется сравнительно редко. Чаще всего индивидуальное обучение реализуется на основе дифференцированного подхода, как условия личностно – ориентируемого обучения.

Личностно – ориентированное обучение – это такое обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самооценку. Дифференцированный подход как условие личностно – ориентированного обучения способствует подготовке особенных детей к восприятию нового, постоянно поддерживая интерес к занятию.

В чем новизна (практическая острота) этой проблемы в настоящее время?

В условиях современного ДООУ «дифференцированный подход» – это создание наиболее благоприятных условий для развития личности воспитанника как индивидуальности, а также средство развития индивидуальности при которой педагог работает с группой детей, составленной с учетом наличия у них каких либо значимых для учебного процесса общих качеств.

«Дифференциация» в переводе с латинского обозначает «разделение, расслоение целого на части, формы, ступени».

Впервые понятие «дифференцированный» подход в обучении появилось за рубежом в начале двадцатого века. Основателями его считают представителей направления гуманистической психологии К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Мей, В. Фракля.

В России наиболее интенсивная разработка началась с 80 –х годов двадцатого века. Мудрик А.В., Кон И.С. и другие разрабатывали модель дифференцированного образования в связи с трактовкой воспитания как субъект субъективного отношения.

В настоящее время ряд ученых (Алексеев Н.А., Бондаревская Е.В., Белухин Д.А. Демакова И.Д., Кушнир А.М., Куканова Е.В., Панюкова С.В., Якиманская И.С., Шадриков В.Д и др.) исследуют и разрабатывают концепции, модели, технологии дифференцированного подхода в обучении.

Дифференцированное обучение это:

- создание разнообразных условий обучения для различных образовательных групп, с целью учета особенностей их контингента;
- комплекс методических, психолого-педагогических, организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Дифференцированный подход представляет собой специфическую форму внутригруппового разделения детей на подгруппы, основанные на похожих, типичных особенностях некоторых детей. Эти подгруппы носят временный характер, они динамичные; переход из одной группы в другую осуществляется с учетом успешности развития каждого ребенка.

Индивидуально – дифференцированный подход к детям осуществляется поэтапно:

- изучение индивидуальных особенностей детей;
- выявление причин этих особенностей, природы их проявления;
- составление характеристик на отдельных детей или на подгруппы со сходными характеристиками;
- разработка программы воспитания в соответствии с этими характеристиками;
- реализация этой программы с помощью различных средств, форм, методов;
- внесение в воспитательный процесс.

Одним из видов дифференциации (разделения) является индивидуальное обучение. По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющих основу формирования гомогенных групп, различаем дифференциацию:

- состояние здоровья, под которым понимается уровень функционирования всех органов и систем организма; отсутствие заболеваний; способность адаптироваться в необычных условиях окружающей среды; высокий уровень работоспособности;
- уровень физической подготовленности, под которым понимается характер освоенных навыков основных видов движений, состояние физических качеств;
- уровень двигательной активности, под которым понимается объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений.

На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским группам, что способствует определению каждой из них оптимальной физической нагрузки и условий физического воспитания.

Это значит, что воспитание детей в коллективе предполагает осуществление не только общего возрастного подхода ко всем детям, но и индивидуально – дифференцированного.

Дифференцированный подход имеет смысл как способ эффективной помощи ребенку в совершенствовании его личности и занимает промежуточное положение между воспитательной работой со всем коллективом и индивидуальной работой с каждым воспитанником. Он облегчает, упорядочивает воспитательную деятельность педагога, так как позволяет разрабатывать методы воспитания не только для каждого ребенка в отдельности, что практически невозможно, например, в условиях большой наполняемости групп и загруженности педагогов, а для “категорий” детей.

Коллектив дошкольников состоит из отдельных детей, из личностей, из индивидуальностей.

На любой возрастной ступени у ребенка формируется не только психологические черты, общие для всех детей, но и собственные, индивидуальные.

В разработках психологов Л.С. Выгодского, П.Я. Гальперина, и др. показано, что каждая личность проходит общие для всех возрастные ступени по-разному. Это приводит к возникновению индивидуальных отличий в самом процессе развития и его результатах.

В процессе дифференцированного подхода изучаем, анализируем, классифицируем различные качества личности и их проявлений у детей, выделяя наиболее общие, типичные черты, характерные для определенной группы воспитанников, и на этой основе определяем стратегию своего взаимодействия с группой и конкретные задачи воспитания, формы включения детей в общую деятельность и коллективные отношения.

Поэтому целью нашей работы стало осуществление дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Вначале мы провели мониторинг физического развития и подготовленности детей. Мониторинг состояния здоровья, их индивидуальных особенностей – одно из необходимых условий сохранения и укрепления здоровья детей. По результатам мониторинга были выявлены дети с низким, средним и высоким уровнем развития физических качеств.

Это позволило нам определить наиболее эффективные методы и приемы дифференцированного подхода в разных формах работы по физическому воспитанию дошкольников, обобщить данный опыт работы и внести коррективы, осуществить прогноз и предупредить нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств, и как непрерывный процесс наблюдения за детьми, позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений.

Результаты считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Поэтому реализовывая индивидуально-дифференцированный подход в работе с дошкольниками по развитию двигательной активности, мы учитываем:

- состояние здоровья, т.к. одна и та же нагрузка для одних детей может быть оптимальной, а для других недостаточной или чрезмерной. Мы индивидуализируем нагрузку в зависимости от физиологического состояния организма каждого ребенка. Очень важно при определении необходимой физической нагрузки для детей дошкольного возраста исходить из особенностей здоровья детей;

- уровень физической подготовленности; учитывая уровень физической подготовленности детей, я не забываю о половых отличиях, проявляющихся в реакции организма детей на физическую нагрузку (подбирая упражнения, обращаю внимание на развитие у мальчиков таких качеств, как сила, мужественность, а у девочек - гибкость, женственность и др.);

- характер двигательной активности каждого ребенка.

Материально - технические условия пребывания детей в ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Во всех возрастных группах имеются уголки здоровья.

Поскольку, физическая деятельность рационально распределена в режиме дня, и просчитаны оптимальные нагрузки на ребенка, процесс утомления у детей не возникает, дети сохраняют бодрость и жизнерадостность. Их активность характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурным оборудованием.

В процессе проведения занятия нагрузку можно дифференцировать следующим образом: изменять темп упражнений; изменять интервалы отдыха; варьировать количество повторений при выполнении физических упражнений; вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой; варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Также дифференцируем разные педагогические приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями. Приемы руководства направлены на дальнейшее совершенствование и закрепление двигательных навыков и умений. На каждом занятии решаем комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Для успешного решения оздоровительных задач следует обеспечивать разностороннюю двигательную активность детей в оптимальных гигиенических и закаливающих условиях, что приводит к нормализации всех функциональных процессов в организме, способствует усилению его жизнедеятельности.

Система физического воспитания дошкольного образовательного учреждения предполагает взаимосвязь всех специалистов детского сада. Целесообразность проведения любого мероприятия рассматривается с позиций сохранности здоровья каждого ребенка. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, «чувство мышечной радости», победы над своим неумением, понимание того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Используемая нами система индивидуально-дифференцированного подхода во время организации физкультурно – оздоровительной деятельности в зале, на улице, физкультминуток, спортивных игр; физкультурных досугов и праздников; утренней гимнастики; дыхательной гимнастики; кружковой работы позитивно сказывается на улучшении здоровья детей, повышении сопротивляемости организма воспитанников детского сада, улучшении показателей физического развития в конце учебного года.

В заключение, нужно отметить, что внедрение дифференцированного подхода в образовательный процесс невозможно без знания индивидуальности каждого ребенка с присущими только ему личностными особенностями. Знание этих особенностей как раз и обеспечивает построение личностно-ориентированной системы воспитания и построения индивидуальной траектории развития ребенка. Следовательно, исходный пункт в организации системы дифференцированного подхода – раскрытие возможностей каждого воспитанника с целью его дальнейшего развития и повышения эффективности всего образовательного процесса в целом.

Литература

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях/ Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №6. - с. 37-48.
2. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет/Е.А. Алябьева// Сфера. – 2014. -142.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками/ Е.Н. Борисова// Пропаганда.- 2009.- С. 144.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения/ М.М. Борисова// Мозайка –Синтез. -2014. – 43.
5. Берескевич З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ/ З.И. Берескевич// - Сфера. – 2004. – С. 32.
6. Васильева М.А. Физкультурно – оздоровительная работа. Тематическое планирование/ М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова// -Учитель. – 2011. –С. 138.
7. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет/ Е.К. Воронова// Учитель. - 2017. – С. 128.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Бобрик Т. Н.

МБДОУ «Детский сад № 15» г.Зима

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка.

Каждый родитель хочет вырастить здорового ребенка, но это не просто. Необходимо не только сохранять здоровье ребенка после его рождения, но и создавать условия и окружающую среду, способствующие дальнейшему оздоровлению детей, учить соблюдению правил здорового образа жизни и

личной гигиены. К сожалению, на сегодняшний день состояние здоровья детей уже в дошкольном возрасте не оправдывает ожиданий современного общества. Поэтому одним из приоритетных направлений в нашем учреждении является сохранение и укрепление здоровья детей. Достижение положительных результатов в оздоровлении детей, возможно при условии применения здоровьесберегающих технологий всеми участниками воспитательно-образовательного процесса: родителями, детьми, сотрудниками детского сада.

В своей работе я стараюсь использовать разнообразные элементы здоровьесберегающих технологий. Занятия физической культурой невозможно представить себе без физических упражнений. В зависимости от поставленных задач я подбираю нужные и наиболее эффективные, их классификация многозначна. В детском саду учу детей овладевать основами выполнения упражнений, это не только положительно сказывается на здоровье детей, но и становится начальным этапом на пути к достижению первых результатов. При выполнении упражнений дети не только развивают физические качества, но и учатся преодолевать свои страхи, сомнения, проявляют смекалку, выдержку, испытывая при этом эмоции, которые положительно сказываются на здоровье. Детям младшего дошкольного возраста очень нравится выполнять упражнения в игровой форме: пройдем по скамье, как по мостику; постоим на одной ноге, как цапля; перепрыгнем через ленты, как через овраг. Дошкольники старшего возраста предпочитают соревновательную форму: кто дальше прыгнет, метнет, бросит, быстрее пробежит и т. д. Особенно интересно наблюдать за дошкольниками при выполнении танцевальных движений под музыкальное сопровождение, в танце дети стараются рассказать о себе на языке своего тела. В этом случае музыкальное сопровождение является дополнительным фактором, положительно влияющим на физическое и психическое здоровье детей.

Умение управлять дыханием – это умение управлять собой. Правильное дыхание стимулирует работу мозга, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, и как следствие избавляет от многих болезней. Именно поэтому на каждом занятии я стараюсь использовать разнообразные элементы дыхательной гимнастики. Она развивает и укрепляет еще не совершенную дыхательную систему ребенка. Я акцентирую внимание на носовом дыхании, так как в последнее время мной было замечено, что многие дети дышат ртом. Знакомлю детей с разнообразными дыхательными упражнениями: поверхностное дыхание, глубокое, дыхание с помощью мышц ребер, живота и в сочетании с произносимыми словами. Больше всего детям нравится выполнять дыхательные упражнения совместно со звуковым подражанием и с артикуляционными упражнениями, способствующими развитию мышц губ, языка, а значит и формированию правильной и связной речи. Дети смеются, подражая звукам, выполняют данные упражнения легко, задорно, непринужденно.

Снятию напряжения и улучшению внимания способствует выполнение кратковременных упражнений – физкультурных минуток и пауз. Именно поэтому я провожу консультации для педагогов, помогаю подобрать

физкультурные минутки и паузы в зависимости от преследуемых целей и задач, в единой тематике занятия.

Без свежего воздуха нельзя представить себе здорового ребенка. Воздушные процедуры способствуют проникновению живительного кислорода в организм ребенка через дыхательные пути и кожу, насыщению жизненно важных систем и органов. Если позволяют погодные условия, я провожу занятия с детьми на свежем воздухе, в перерывах между занятиями проветриваю помещение.

Одним из лучших и доступных средств здоровьесбережения являются водные процедуры, так как оздоравливающие процедуры, проводимые с помощью воды, легко контролировать и дозировать. Водные процедуры, такие как обтирание, обмывание, обливание и купание доставляют огромное удовольствие детям и несут в себе не только оздоровительный, но и закаливающий эффект.

Большое значение уделяю одному из наиболее эффективных средств в профилактике многих заболеваний – босохождению. На коже стоп находятся рецепторы, реагирующие на тепло, холод, изменения в прикасающейся поверхности. Постоянное ношение обуви создает особый микроклимат для ног, поэтому стоит только переохладить или замочить ноги, организм остро реагирует заболеванием. Закаливание с помощью применения босохождения делает стопы менее чувствительными к колебаниям температуры и способствует профилактике простудных заболеваний. А изменения поверхности (ходьба по природному материалу, массажным дорожкам, упражнения с массажными мячами) помогают снизить риск развития плоскостопия.

Для мышечного расслабления и снятия психического напряжения применяю релаксационные паузы, которые помогают детям контролировать свои чувства, эмоции, мышечные ощущения. Усилить эффект мне помогает использование музыкального и речевого сопровождения.

В последнее время все большую популярность в детских учреждениях и игровых комнатах приобретает игровой развивающий оздоровительный комплекс – сухой бассейн. Наше учреждение не стало исключением. Сухой бассейн не только положительно влияет на эмоциональную сферу ребенка, но и укрепляет мышцы, развивает моторику, создает массажный эффект, способствует запоминанию форм, цветов, размеров. Дети не только выполняют игровые задания, но и сами придумывают игровые ситуации.

В век информационных технологий дети ежедневно испытывают большую нагрузку на зрительный аппарат. Ни для кого не секрет, что дети любят проводить время возле экрана телевизора, компьютера, планшета, телефона. Поэтому для профилактики и коррекции нарушения зрения очень часто я использую гимнастику для глаз.

Благоприятное воздействие на развитие мелкой моторики рук, речи, памяти, внимания, воображения оказывает пальчиковая гимнастика. Я знакомлю детей с разнообразными пальчиковыми упражнениями, играми,

инсценировками, чтобы в последствии дети не испытывали затруднений при лепке, вырезании ножницами, рисовании и письме.

Основой оздоровления детского организма является массаж и самомассаж. На своих занятиях я применяю следующие приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, надавливание, пощипывание, похлопывание, постукивание. Также использую предметы мячи, орехи, палочки и д. р.

В рамках работы по сохранению здоровья детей в детском саду проводятся следующие мероприятия: педагогические советы и консультации, открытые мероприятия, мероприятия с участием родителей, дни открытых дверей, родительские собрания, акции, выставки.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий я планирую достичь следующих результатов:

1. Повысить компетентность педагогов в области здоровьесбережения, внедрять в работу разнообразные элементы здоровьесберегающих технологий.
2. Активизировать участие родителей в мероприятиях, проводимых в детском саду, повысить готовность к сотрудничеству, заинтересовать в укреплении здоровья детей.
3. Воспитывать осознанное отношение ребенка к здоровью и жизнедеятельности, повысить результативность.

Литература

1. Журнал «Инструктор по физ. культуре № 4» ООО «ТЦ Сфера», 2015. – с. 19-33
2. Журнал «Инструктор по физ. культуре № 7» ООО «ТЦ Сфера», 2013. – с. 14-80

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАСНИКОВ

Бохач В.В.

МБОУ СОШ №14 г. Ангарск

Переход из начальной школы в основную совпадает с концом детства – достаточно стабильным периодом развития. Мальчики и девочки 10-11 лет это возраст когда первая часть школьной жизни уже позади - ребенок отучился в начальной школе. Он повзрослел. Он чувствует себя взрослым и снисходительно относится к тем «малышам», ряды которых сам покинул всего лишь три месяца назад. Он теперь - пятиклассник! Подростку предстоит понять требования средней школы и приспособиться к ним. Учащиеся переходят из уровня начального общего образования на уровень основного общего образования. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Перестраиваются житейские понятия. Развивается теоретическое мышление. Также к концу этого периода у учащихся должны сформироваться произвольность и способность к саморегуляции. Овладение учащимися УУД – залог успешной социализации, реализации жизненных проектов учащихся. Одним из существенных показателей эффективности обучения признается формирование таких регулятивных действий, как целеполагание, планирование,

прогнозирование, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, способность к волевому усилию по преодолению препятствий. Что же такое саморегуляция?

Саморегуляция это — свойство всех систем организма в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне. Мне стало интересно, как же можно развивать саморегуляцию на уроках физической культуры в школе?

Проанализировав результаты социально-психологической адаптации пятиклассников нашей школы мы увидели, что низкий уровень УУД имеет достаточно большое количество учащихся.

Регулятивные УУД

	Целеполагание	Планирование, прогнозирование	Контроль
Высокий	30%	35%	39%
Средний	57%	50%	48%
Низкий	13%	15%	13%

Уровень физического развития

Уровни физического развития	Количество обучающихся (чел.)	Процент
Высокий	16	17%
Средний	58	61,7%
Низкий	20	21,3%

Затем наложив на эти результаты результаты мониторинга физического развития учащихся можно сделать однозначный вывод: низкий уровень регулятивных УУД имеют обучающиеся, у которых уровень физического развития низкий, а так же школьным психологом было отмечено, что адаптация у данной категории детей проходит сложнее.

Сразу возник вопрос: можно ли на уроках физической культуры с помощью двигательной активности влиять на развитие регулятивных УУД, при этом облегчать адаптацию пятиклассников.

Целью физического воспитания в школе является всестороннее развитие личности через формирование физической культуры личности школьника. В это понятие входит здоровье, хорошее физическое развитие, уровень двигательных способностей. Для достижения этих целей следует руководствоваться основными задачами, направленными на укрепление здоровья, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно принимать их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья, воспитание ЗОЖ. На решение именно этих задач я ориентируюсь в своей деятельности.

Так как учебно-воспитательный процесс в пятых классах, отличается от требований в начальных классах, то при проведении уроков физической культуры нацеливаю детей на увеличение двигательной нагрузки и приобретение навыков и умений в различных видах спорта. На своих уроках использую методы и приемы, которые способствуют развитию личностных УУД: саморегуляции, целеполагания и контроля, так как именно эти характеристики позволяют качественно влиять на процесс успешной адаптации пятиклассников.

Так на уроке физической культуры в пятом классе, целью которого является - освоение приёмов саморегуляции эмоционального и физического состояния учащихся, обращается внимание, на то, что напряженные эмоциональные состояния меняют мимику, повышают тонус скелетной мускулатуры, темп речи, дыхание, пульс, цвет лица, приводящие к ошибкам ориентировки в пространстве, подавленному настроению. Поэтому во вводной части целесообразно введение элементов активных методов обучения, например, игра «Физкульт-привет!».

При сообщении цели и задач урока актуализируется внимание на ощущениях, связанных с настроением (раздраженность, плохое самочувствие, хорошее настроение и т.д.), проводится краткая беседа о роли мимических мышц в создании настроения человека, дается установка на создание собственного положительного настроения с помощью мимики, например: «Придайте лицу выражение радости, грусти. Что изменилось в ваших ощущениях? А сейчас попробуйте догадаться, какое настроение у учителя (учитель показывает различные выражения настроения или показывает картинки). По каким признакам вам удалось это сделать? А как вы узнаете, когда учитель огорчается? Как вы думаете, влияет ли настроение на выполнение физических упражнений и наоборот, можно ли с помощью физических упражнений поднять настроение?» В практической части урока предлагаются ходьба, бег с выполнением имитации движений зверей или людей с соответствующим настроением. Дети выполняют статичные, динамичные и ролевые задания. Статичные (поза, мимика, взгляд): передать вид сердитого человека, удивленного, застенчивого, веселого и др. Динамичные: изобразить движения усталого, хромого, жизнерадостного; больного человека, ходьбу по горячему песку, по камням, кочкам. Ролевые: показать, как движется пингвин (на внутренней стороне стопы), мишка (на внешней стороне стопы), лисичка (скрестным шагом), гномы (в приседе), великаны и карлики, Чарли – Чаплин (стопы врозь, колени не сгибаются). Во время упражнений необходимо следить за осанкой, соответствием мимики и движений выбранному настроению. Для восстановления дыхания можно дать упражнение «Вверх по радуге» (дыхательная гимнастика). Предлагается закрыть глаза, представить радугу. На вдохе - подняться по радуге, на выдохе - скатываться. Повторить несколько раз. Спросить, какие ощущения испытывали? Кому легко удалось подняться по радуге? Какое чувство испытывали при спуске? В каких жизненных ситуациях возможно применение данного упражнения? При выполнении общеразвивающих

упражнений целесообразно применение технологии ритмопластики, например, упражнение «Полёт»: «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как же мы это сделаем?».

В основной части урока возможно использование подвижных игр с применением «сюжетной визуализации», так как ведущим средством физического воспитания является игра. Игра включает в себя имитационные ситуации, ролевые, соревновательно-игровые моменты упражнений. В процессе игровой деятельности значительно развивается способность учащихся к произвольному регулированию своего поведения. Сопряженным воздействием на психическую и физическую сферы отличаются многие известные подвижные игры.

В заключительной части урока предлагаются игры на восстановление дыхания, анализ проведенных игр, рефлексия учащихся по результатам урока.

Результатом подобных уроков является не только освоение приемов саморегуляции, выражения мимики, действующих на настроение человека, но и развитие представлений о возможности влиять на внутренний мир человека, его «Я» через движение. Интеграция средств физической подготовки и психического совершенствования позволяет по-новому формировать деятельное отношение ребенка к действительности, повышая эффективность его развития как личности.

Уроки физической культуры являются предметным полем для развития и отслеживания уровня саморегуляции эмоциональных состояний учащихся. В процессе сопряженного (взаимосвязанное применение средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения) психофизического воздействия двигательная активность включает в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и познавательный, и личностный аспекты, а психологическая атмосфера занятий способствует развитию уверенности в себе, ощущению «чувства локтя», оптимизма и т.д. Двигательная активность способствует формированию здоровых привычек, самоконтроля за стрессовыми ситуациями, отказа от агрессивности. В процессе занятий вырабатывается образ Я-субъекта.

Таким образом, негативные эмоции можно преодолеть с помощью двигательных действий, которые способствуют снятию стресса, помогают приобрести уверенность, снять нервное напряжение, применяя самые несложные упражнения: занять непринужденную позу, установить медленное и глубокое дыхание, расслабить мышцы тела и лица (мимические упражнения, дыхательные упражнения, визуализация). К мимическим упражнениям, как самому простому, но достаточно эффективному способу эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно управлять и соответствующими эмоциями. Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех. Так в гнев сжимаются зубы, меняется выражение лица.

Возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов. Эмоциональное состояние возможно восстановить дыхательными упражнениями. Когда человек рассержен, гневен, испуган, у него нарушается ритм дыхания. Научившись управлять дыханием, можно приобрести еще один из способов эмоциональной саморегуляции. Визуализация также способствует саморегуляции. Например, при выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно применение техники ритмопластики, ролевых упражнений, дыхательного упражнения «Радуга».[5, способы саморегуляции эмоционального состояния]. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие, бесспорно, что отрицательные эмоции, принесенные ребенком на урок из внешней среды, являются причиной дезорганизации, плохого усвоения материала. Но переключить эмоциональное состояние ученика возможно, используя описанные выше приемы саморегуляции. В результате саморегуляции возникает три основных эффекта: эффект успокоения, эффект восстановления, эффект активизации. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения. Ее регулярное применение способствует полноте восстановления сил, нормализует фон деятельности, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма, что не может не отразиться на повышении качества обучения.

Литература

1. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие, М.: Педагогический университет «1 сентября», 2006
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общеобразовательного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 15 декабря 2010г. №1897.// Вестник образования. – 2011 №4.с.16.
3. Способы саморегуляции эмоционального состояния http://cerebro999.ru/publ/vse_o_biznese/samosovershenstvovanie/sposoby_samoreguljicii_ehmoci_onalnogo_sostojanija/30-1-0-569
- 4 "Шутки-минутки" (использование на уроках экспресс-приёмов по снятию психо-эмоциональной нагрузки) <http://www.uchportal.ru/publ/>
5. Электронная книга «Копилочка активных методов обучения» http://sozvezdieoriona.ru/publ/aktivnye_metody_obuchenija/5-1-0-37

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

(теоретический аспект)

Быкова В.А.
МБОУ Боханская СОШ №2

В отечественной и зарубежной литературе достаточно широко освещены проблемы борьбы с различными видами травматизма и совершенно недостаточно – вопросы организации травматолого -ортопедической помощи и профилактики травматизма в спорте.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

1. Виды травм

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени.

Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

2. Неизбежны ли травмы при занятиях физкультурой и спортом?

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

2.1. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм. Причины спортивных травм: - неправильная организация занятий;
- и ошибки в методике проведения занятий;

- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

- ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;
- ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;
- обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

2.2. О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом

Врачебный контроль — система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.

Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. Целью врачебного контроля является всемерное содействие эффективности физического воспитания народа, правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому и духовному развитию, сохранению здоровья людей.

Основными задачами врачебного контроля являются: организация и проведение лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий, квалифицированное решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям здоровых и лиц с отклонениями в состоянии здоровья как в спортивном совершенствовании, так и во время занятий массовыми видами физической культуры; выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение всех физкультурных и спортивных мероприятий.

2.3. Медицинское обслуживание соревнований

Организатор обязан обеспечить медицинское обслуживание соревнований.

Основные задачи медицинского обслуживания:

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в районах старта и финиша, местах питания и размещения участников;
- профилактика спортивного травматизма;
- оказание первой медицинской помощи участникам, эвакуация пострадавших участников.

Соревнования рекомендуется обеспечить машиной скорой помощи.

При проведении соревнований на сложных дистанциях по решению главного судьи могут быть предусмотрены:

- пункты медицинской помощи на дистанции;
- индивидуальные перевязочные пакеты на КП.

О местах расположения пунктов медицинской помощи должны быть информированы служба дистанции, представители команд, участники.

2.4. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов и лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма

Известно, что любая физическая нагрузка приводит в конечном счете к утомлению (комплексу защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения).

Объективно оценить степень утомления организма спортсмена можно только по ряду биохимических показателей крови, таких как содержание молочной кислоты. К психологическим методам восстановления спортсмена можно отнести: психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность каждого ребенка, спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности..

К медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием дополнительных количеств витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия - различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур.

В зависимости от выраженности нарушения деятельности систем и органов выделяют четыре клинические формы перенапряжения:

- 1) перенапряжение центральной нервной системы;
- 2) перенапряжение сердечно-сосудистой системы;
- 3) перенапряжение печени (печеночно-болевой синдром);
- 4) перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевой синдром).

Лечение перенапряжений направлено на регуляцию и стимуляцию обменных процессов, причем происходит заметное увеличение доз принимаемых препаратов и продолжительности курса.

Заключение

И в заключение хотелось бы еще раз отметить следующее. Какие бы глобальные проблемы и вопросы мы ни пытались сегодня ставить, наверное, правильнее всего подходить к ним таким образом, чтобы сама постановка проблемы или вопроса была началом пути, а еще лучше - ключом к их решению.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОО

*Васильева Г.Н. инструктор по физической культуре,
Черневская Е.А, учитель-логопед
МБДОУ детский сад г.Иркутска № 144*

В настоящее время проблеме здоровья уделяют все больше внимания, особенно четкий контроль стоит за здоровьем детей находящихся в детских садах. Разработано много программа для укрепления здоровья, для профилактики различных заболеваний.

Что же такое здоровьесберегающие технологии – это комплекс мероприятий ДОО, который направлен на организацию здоровья и его сбережения под контролем образовательного процесса, помощь в воспитание культуры здоровья, развития личностных качеств, которые в дальнейшем способствуют для реализации и стимуляции принципов сохранения здоровья.

Здоровьесберегающие технологии делятся на 2 категории:

1. Медико-профилактические. Обеспечивают сохранение здоровье детей под контролем медицинского персонала, которые включают в себя осмотры всеми специалистами по возрасту, профилактические прививки, выполнения инструкции согласно СанПину, непосредственный контроль за качеством питания детей, посещающих ДОО.

2. Физкультурно-оздоровительные. Направлены на сохранения здоровья детей, улучшения и укрепления его физического здоровья. Включают в себя различные программы: дыхания, закаливания, комплексы различных упражнений.

В сохранении и укреплении своего здоровья главная роль принадлежит самому человеку. Для детей дошкольного возраста достаточно выполнение простых правил:

- Знать основные правила гигиены и уметь правильно их применять;
- Знать и избегать опасные факторы, которые могут нанести вред здоровью и жизни;
- Представлять свои физические возможности и уровень подготовленности.

Комплекс упражнений и мероприятий в ДОО направленный для сохранения здоровья детей.

Динамические минутки. Учитель-логопед во время занятий проводит упражнения для органов дыхания, зрения. Это способствует профилактике таких заболеваний как, гайморит, астма, насморк, нормализует кровяное давление, сон, восстанавливает способность после рабочего дня. Чтоб упражнения оказывали эффективное влияние обязательные условия для их выполнения- ритмичное и правильное дыхание через нос, при вдохе легкие должны максимально заполниться воздухом, а при выдохе освободиться от него, при появлении хоть небольшого дискомфорта все занятия должны быть прекращены.

Подвижны и спортивные игры. Такие игры могут проводить как воспитатели, так и работники физической культуры и музыкальные

руководители. Их лучше проводить в помещениях с большой площадью и на улице.

Релаксация. Для проведения этих упражнений хорошо подходит музыка Рахманинова, Чайковского, звуки природы. В помещении должно быть тихо и спокойно.

Пальчиковая гимнастика. Эти упражнения рекомендовано делать начиная с самого младшего возраста. Проводить может логопед, психолог, воспитатель. Упражнения направлены на развитие мелкой моторики, в ходе выполнения задействуются все центры головного мозга. Проводить ее можно в любое время.

Гимнастики для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений может проводиться как физкультурным работником, так и воспитателем. Используются различные массажные коврики, мячи, палки.

Физические упражнения. Необходимое условие для их проведения хорошо проветренное помещение. Продолжительность их зависит от возраста ребенка, начиная от 15-30 мин.

Психогимнастика. Этот комплекс мероприятий должен проходить под наблюдение педагога-психолога. Возраст ребенка от 5 лет, продолжительность не больше 25-30 минут.

Дополнительно к оздоравливающим процедурам в ДОУ рекомендуется использовать их и дома. Начинать можно с утренней зарядки, закаливания, полоскания рта отваром ромашки или календулы, частое хождение босиком по полу, но и непосредственно правильное питание.

Кроме воспитателей, медицинских работников, логопеда и психолога большую и главную роль в сохранении здоровья играют родители. Для более детального представления о том, что это такое проводятся различные консультации, беседы, демонстрационный материал в период болезней для их профилактики.

Подводя итоги хочется сделать вывод - сохранение здоровья одна из важных жизненных позиций человечества. Позабывшись о нем с детства, в более взрослом возрасте не будет больших проблем с ним. Ведь для успешной учебы детей надо хорошее физическое и умственное развитие, а достигнуть его можно лишь сохраняя свое здоровье.

ДЕТСКАЯ УЛИЧНАЯ САМООБОРОНА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Вильченко В.П.

МБОУ ДОД ДДТ№2 Иркутск, (e-mail: vadim.vilchenko@yandex.ru)

В связи с резким ростом числа происшествий с проявлением агрессии в школьной среде (примеры в СМИ : 22 удара по девочке в школе ногами руками за брызги водой, неоднократные подрезы и уколы холодным оружием, удары

топором, огнестрел, пневматика, групповое избиение и другое) отметим, что имеется ряд значимых причин этому:

Внешние причины

1. Пропаганда агрессии и жестокости среди учащихся в СМИ, интернет.
2. Пропаганда агрессии и жестокости иностранными видами единоборств.
3. Последствия фармацевтического допинга в единоборствах.
4. Религиозные культовые вербальные сектантские психологические установки пропаганды ненависти и жестокости среди учащихся восточными и западными единоборствами.
5. Пропаганда тренерами спортивных единоборств среди детей и подростков заведомо ложной самооценки о своем виде спорта единоборства как успешного вида ближнего боя.
6. Агрессия как следствие употребления наркотиков индивидом.
7. Психиатрические генетические отклонения индивида.
8. Подмена в физической культуре и спорте содержания и понятий «спорт и состязание» и «бой и убивать».
9. Подмена традиционной культурной российской идентичности.

Внутренние причины

1. Запущенное психомоторное развитие (отсутствие простейшей двигательной координации благодаря нахождению ребенка длительное время в изоляции в домашнем или детсадовском инкубаторе без должного воспитания по возрасту, отсутствие простой и сложной реакции на внешний раздражитель, недостаток внимания, отсутствие самоконтроля, ребенок не реализовал свой возрастной потенциал).

2. Нарушения развития опорно-двигательного аппарата (60% имеют уже различные визуальные степени сколиоза, суженное поле зрения и т.п.)

3. Отсутствие социализации индивида 6-12 лет как личности и члена социального гражданского общества России (Отсутствие у индивида понятий добро, зло, герой, антигерой, РОДИНА, КРАЙ и т.п.)

4. Низкий уровень и невысокое качество домашнего родительского воспитания или отсутствие такового.

5. Виктимное поведение. Неспособность ребенка 6-12 лет создать вокруг себя безопасную среду и утвердить себя как личность.

6. Наличие нарушения пространственной ориентации и координации движений (последствия физической травмы), психотравмы (страх), физиологической травмы (энурез) ребенка как тяжелого последствия недопустимо раннего обучения единоборствам с 4 лет и ранее.

7. Наличие негативного комплекса заимствованной извне физической неполноценности (неспособность быть ловким, приоритет грубой моторики).

Как и чем защититься школьнику ребенку, подростку от физической агрессии в школе, на улице?

Ни один из видов спортивных единоборств в мире не обучает детей, как бороться со страхом в экстремальной ситуации на улице, улица это не спортивное состязание, нет рефери, нет правил. Если взять обычных

спортсменов занимающихся ушу, карате или другими «бойцовскими» стилями, то у них психологическая составляющая может вообще не присутствовать, либо быть не подготовленной для жестких конфликтов на улиц. Обычная статистика: на улице взрослого каратиста и боксера стреляют, тай-боксера режут ножом. Борец не знает, что делать с ножом, травматом, спортивные самбисты не умеют защищаться от огнестрела, топора, заточки. Тактика и техника спортивной рукопашки в перчатках и шлемах с забралами не применима на улице. Условность спортивной одежды. Дети спортсмены-единоборцы понятия не имеют, как противостоять вооруженному нападению. Падать на асфальт и бордюр затылком не умеет каждый единоборец. Такова спортивная специфика.

Наша задача используя технически и тактический потенциал Русского Боевого Искусства : Система РОСС, Стилль Кадочникова обучить курсом Детской уличной самообороны преодолевать и управлять страхом обучаемого ребенка, подростка совершая тактические, технические и психологические не спортивные действия, а действия с целью выжить и минимизировать ущерб своему здоровью.

Для этого необходимы: 1. Не спортивная, а уличная психологическая подготовка. 2. Не спортивная, а уличная техника. 3. Не спортивная, а уличная тактика.

Воспитание и обучение реальной психомоторике с управлением страхом – основа детской самообороны в школе и на улице. Обучаемому ребенку, подростку для того, чтобы выжить на улице, мало освоить технику и тактику уличной самообороны, необходимо подготовить ребенка не только физически, но и психологически.

Воспитать психологию уличного бойца – охотника совершенно не похожего на психологию спортсмена-единоборца. Научить преодолевать себя не для тренировки и спортивные состязания, а для защиты себя в экстремальной стрессовой ситуации внешней агрессии на улице, в школе, в подъезде и т.п. Быть готовым физически и психологически к отражению агрессии. Русское Боевое Искусство предлагает как эффективное не агрессивное средство для отражения и ликвидации агрессии в отношении школьника не спортивное единоборство, а настоящую современную гражданскую самооборону для улицы, для школы, для быта, для дома.

Психологическая подготовка в уличной самообороне.

Ребенку необходимо научиться управлять страхом – как психологическое средство для социализации обучения к адаптации в разных социальных группах окружающей городской и природной среды. Страх — это естественная эмоциональная реакция человека на реальную или воображаемую опасность. контролируемое чувство страха помогает нам выживать в критических ситуациях потому, что когда мы испытываем страх, в крови резко повышается уровень гормона адреналина, который помогает мобилизовать резервы организма на преодоление опасности. Страх - это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута,

заставляет собраться, удесятерять силы. Как же управлять этим чувством ? [2,155]

Мобилизация организма - полезная функция страха, когда страх — наш друг. но если вы постоянно находитесь в напряжении, испытываете неуверенность и беспокойство по каждому поводу, большинство из которых зачастую не имеет под собой реальной почвы, а находится только у вас в голове, то нервная система не успевает восстанавливаться и перестает справляться с постоянными выбросами адреналина.

Страх и неуверенность провоцирует развитие напряжения в вашем теле, особенно в области шеи, плеч, трапециевидных мышц спины, ног. Мышечное напряжение провоцирует еще больший уровень тревожности и беспокойства. Необходимо сделать так, чтобы все работало на самозащиту ребенка, подростка. Для решения этой задачи выполняются основные словесные установки для осознания потребности управления страхом:

1. Научить себя страхом мобилизовать организм на преодоление опасности.

2. Не находиться постоянно в напряжении - психологическом и физическом.

3. Научиться не выбрасывать адреналин постоянно в кровь.

4. Не повышать постоянно уровень адреналина.

5. Постоянный страх и неуверенность должны исчезнуть из вашей жизни.

6. Наличие постоянного страха не решает проблему опасности , а усугубляет ее.

7. Постоянный страх провоцирует напряжения в вашем теле.

8. Постоянный страх провоцирует большой уровень тревожности и беспокойства.

9. Постоянный страх вызывает больше отрицательных эмоций по мере возрастания нервно-мышечного напряжения и зажатости в теле.

10. Не управляя мелкими проявлениями страха в повседневной жизни, вы не сможете управлять проявлением страха в опасной ситуации.

Основные словесные установки тренинга, запомнить и действовать в соответствии с ними :

1. Чтобы избежать конфликтного столкновения к нему надо быть готовым.

2. Нужно знать , что ты готов идти до конца.

3. Быть готовым к самому худшему.

4. Действуй, обучаясь от противного желаемому.

5. Начинай обучение с самого плохого, что может произойти.

6. Тебя бьют палкой по голове, представь ,что ты уже пропустил этот удар.

7. Почувствуй : безысходность этой ситуации, получил удар, получил повреждение, боль, кровь, померкло в глазах, искры в глазах, слезы в глазах, и начинай искать выход из создавшегося положения.

8. Начинаешь думать, как этого можно было избежать.

9. Разложить негативное опасное воздействие удара на части, на составляющие.

10. Сочетать в ударе воздействие угловых и линейных скоростей вектора-направления движения удара по законам физики.
11. Встретить удар в плоскости нанесения и движением предплечья добавить такое ускорение, с которым противник не справится.
12. Обыграть противника на ускорение.
13. Управлять противником.
14. Дать почувствовать противнику «флюиды страха» на невербальном уровне.
15. Контролировать свое чувство страха.
16. Приложи волевое усилие научиться контролировать свой страх [1,55].

В боевой ситуации на улице нужно понимать, что только активные действия помогут решить проблему, образно психологическая установка «бить нужно всегда первым». Такое чувство приходит не сразу, поэтому нужно тренироваться быстро переходить из состояния полного покоя в боевое и наоборот, для этого подготовленному школьнику-самооборонщику нужна одна секунда, а для обычного человека, тем более простого необученного школьника может понадобиться вся жизнь. Только молниеносный психический настрой позволит выжить в любой ситуации, и даже победить.

Техническая подготовка к уличной самообороне.

Полностью состоит из обученных навыков техники падений, кувырков, перекатов и перемещений, страховок, бросков, метания предметов, выведений из равновесия, съёмов, сбиваний, отборов, подсечек, подножек, выбиваний, скручиваний, ударов всеми конечностями, подбивов, уколов, подрезов, подкатов, перекатов подхватов, сдавлеваний, укусов, прихватов, освобождений, болевых, удушающих, подсадов, уклонов, нырков и тп. с соблюдением принципов Русского стиля отличных от всех иностранных единоборств. Акробатика Русского Стиля в Русском Боевом Искусстве традиционно связана моторикой с техникой владения холодного, огнестрельного оружия и подручными предметами, так и действий против них. Психомоторика Русского Боевого Искусства полностью отлична от грубой моторики восточных и западных единоборств и по техническому потенциалу эффективней по количеству и качеству ТТД.

Тактическая подготовка к уличной самообороне.

Обучение ведется тактико-техническими действиями, как групповыми, так и индивидуальными.

Отрабатываются тактические аспекты одежды как школьника, так и агрессора.

Отрабатываются тактические действия на угрозу в помещениях, на улице, на разных грунтах и погодных условиях.

Критерии оценки эффективности обучения «Уличная самооборона для детей.» на конец учебного года определяются результатом участия обучаемого в аттестации согласно нормативным требованиям РОСС, сходны с бальной системой оценкой раздела спецподготовки: Самозащита баз оружия и боевые приемы борьбы в силовых структурах Российской Федерации.

Форма подведения: технические схватки, тактические ситуации, состязания в группах, аттестация.

Наглядный образец памятки «Детская уличная самооборона. Зима»



Рисунок 1

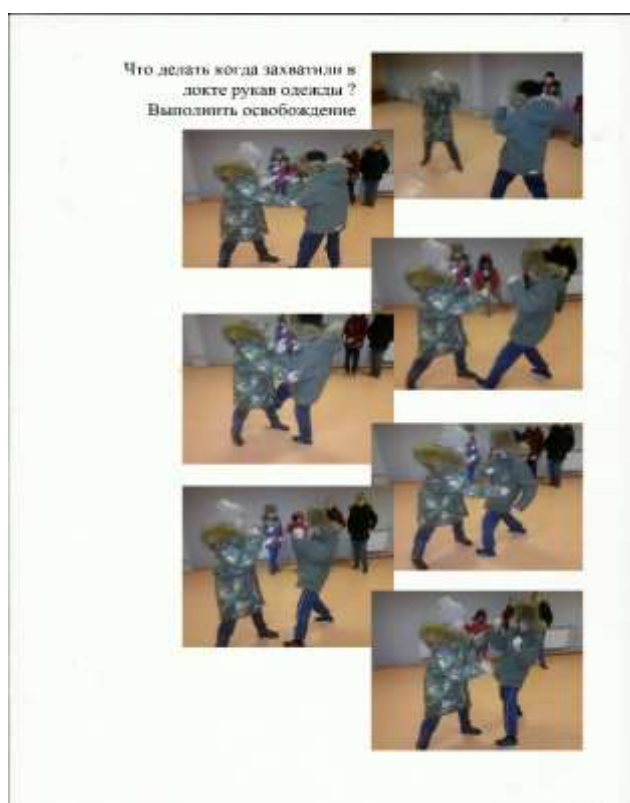


Рисунок 2

Результаты.

Освоены азы психофизической подготовки – комплекса приёмов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности, связанных со значительными физическими и психическими напряжениями, при этом обучаемый ребенок, подросток 6-12 лет повышает свою психическую и социальную устойчивость на фоне своего физического развития.

1. «Детская уличная самооборона» - здоровьесберегающая технология личной физической безопасности школьника в системе образования в случае угроз насилия и агрессии.

Литература

1. Вильченко В.П. Обучение управлению страхом как средство социализации в возрастных социальных группах. / Социализирующий потенциал системы дополнительного образования детей в условиях ФГОС. Материалы региональной научно-практической конференции педагогических и руководящих работников организаций общего и дополнительного образования. 8 апреля. 2014г. - г.Иркутск. ИПКРО 2014. 228 с. С 54-55
2. Кадочников А.А., Ингерлей М.Б. Специальный армейский рукопашный бой. Система Кадочникова А.А. 2002г. С.155

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ФГОС ДО

Волынкина Е.А.

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 95

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Дошкольные учреждения, как первая ступенька в образовании, уже представляют, каким должен быть выпускник детского сада, какими качествами он должен обладать, это прописано в ФГОС ДО. Становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое пространство, требует существенных изменений в педагогической теории и практике дошкольных учреждений, совершенствования педагогических технологий.

Новые возможности воспитания и обучения дошкольников открывает использование инновационных педагогических технологий, и одним из наиболее эффективных в наши дни стал метод проектов.

Следует заметить, что метод проектов не является новостью в мировой педагогике: он начал использоваться в практике обучения значительно ранее выхода в мир известной статьи американского педагога В. Килпатрика "Метод проектов" (1918), в которой он определил это понятие как "от души выполняемый замысел". В России метод проектов был известен еще в 1905 г., когда под руководством С.Т. Шацкого работала группа русских педагогов над внедрением этого метода в образовательную практику. После революции метод проектов применялся в школах по личному распоряжению Н.К. Крупской. Но в 1931 г. постановлением ЦК ВКП (б) этот метод был осужден как чужой советской школе и не использовался вплоть до конца 80-х гг. XX ст. В современных условиях реализации ФГОС ДО проектная технология является одним из основных активных инновационных методов обучения.

Метод проектов можно представить как способ организации педагогического процесса, основанного на взаимодействии педагога, воспитанника и его родителей, поэтапной практической деятельности по достижению поставленной цели.

Проектная деятельность развивает познавательную активность, самостоятельность, творчество, умение планировать в информационном пространстве, работать в коллективе, который должен завершиться реальным результатом [2].

При этом, проектную деятельность можно рассматривать как вид культурной практики ребенка, которая направлена на развитие у него универсальных культурных способов действий (умений), универсальные компетентности, помогающие ему действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности. Культурные практики – это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной

деятельности, поведения и опыта, складывающиеся с первых дней его жизни. Н.Б. Крылова отмечает, что до школы культурные практики формируются, с одной стороны, на основе взаимодействия с взрослыми, а с другой, не менее важной, - на основе его постоянно расширяющихся самостоятельных действий (поиск, собственные пробы, выбор, манипулирование предметами и действиями, фантазирование, конструирование, продуктивная деятельность, наблюдения-изучения-исследования, творчество).

Иными словами, проектная деятельность, как вид культурной практики, - это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно с взрослыми формировать практический опыт, добывать его экспериментальным путем, анализировать его и преобразовывать.

Исходя из этого, метод проектов интересен и полезен не только детям, но самим педагогам, т.к. он дает возможность сконцентрировать материал по определённой теме, повысить уровень собственной компетентности по проблеме, вывести на новый уровень взаимоотношения с родителями, ощутить себя действительно партнером детей в решении исследовательских задач, сделать процесс познания не скучным и чрезмерно назидательным. Этот метод естественно и гармонично вплетается в образовательный процесс детского сада. Метод проектов может использоваться в работе с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста [3].

Образовательная область «Физическое развитие» (по ФГОС ДО) включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Значит, при реализации проектной деятельности в рамках данной образовательной области задачи специфичны для каждого возраста. В младшем дошкольном возрасте – это вхождение детей в проблемную игровую ситуацию (ведущая роль педагога); активизация желания искать пути разрешения проблемной ситуации (вместе с педагогом, например при формировании КГН); формирование начальных предпосылок ЗОЖ. В старшем дошкольном возрасте - это формирование самостоятельной деятельности по выполнению гигиенических и закаливающих мероприятий, интеллектуальной инициативы (развитие умения определять возможные методы решения проблемы с помощью взрослого, а затем и самостоятельно); развитие желания пользоваться

специальной терминологией в процессе совместной двигательной деятельности и др [4].

Таким образом, решая задачи образовательной области «Физическое развитие» мы должны дать детям не только теоретические знания о том, что нужно делать чтобы быть здоровым, но и научить владеть приемами сохранения и укрепления своего здоровья, а также развивать чувство озабоченности своим здоровьем, понимания важности его сохранения и укрепления.

В процессе работы по развитию у детей старшего дошкольного возраста умений заботиться о своем здоровье нами была сформулирована цель: формировать начальные представления о здоровье, обеспечивая их применение в практической детской деятельности.

Для достижения поставленной цели решали следующие задачи:

- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности.

- развивать самостоятельность детей в выполнении правил и норм ЗОЖ.

Реализация поставленных задач проходила в несколько этапов: подготовительный, практический, итоговый.

На первом этапе необходимо было заинтересовать детей, создав проблемную ситуацию, для чего использовался их жизненный опыт. Путем наводящих вопросов дети вышли на проблему, которую необходимо было решить (актуализация опыта дошкольников по теме проекта). Проведено родительское собрание с целью ознакомления родителей с проблемой. Родители поняли и приняли проблему, выразили желание участвовать в проекте. Педагогическая диагностика представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни осуществлялась при помощи беседы, игровых диагностических заданий, проблемных ситуаций (например «Полезная покупка», «Необычное угощение»), наблюдений за детьми в режимных моментах и в свободном общении.

Анализ полученных данных позволил сделать вывод, что воспитанники недостаточно владеют сведениями о здоровье, здоровом образе жизни; не до конца осознают значение ЗОЖ для здоровья, зависимость здоровья от образа жизни. С целью изменения сложившейся ситуации был осуществлен второй этап работы – практический, на котором дети разбились в группы по интересам, родители вместе с детьми собирали материал, работали с разной литературой и другими источниками (энциклопедии, книги и интернет). Были определены сроки выполнения заданий.

На данном этапе проведены основные педагогические мероприятия проекта: Спортивные развлечения и досуги («Путешествие в страну Здоровья», спортивное развлечение «Навстречу Олимпиаде 2018»), познавательные занятия, подвижные, речевые игры, беседы.

На заключительном этапе проекта провели итоговую диагностику по валеологическому образованию детей, создали и презентовали конечный продукт проекта – фотоотчет и презентация деятельности воспитанников, в которых дети рассказывают о том, что они делают, чтобы быть здоровыми.

Оценивать выступление команд пригласили жюри в лице администрации детского сада. Зрителями были специалисты и педагоги ДООУ.

Проанализировав результаты педагогической деятельности по реализации проекта, можно сделать вывод о том, что проектная деятельность эффективна для решения задач образовательной области «Физическое развитие» в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Что подтверждается результатами проделанной работы. А именно, в ходе проектной деятельности у детей расширились знания об окружающем мире, развились общие способности детей. Воспитанники приобрели необходимые социальные навыки. Ребята стали внимательней друг к другу, стали руководствоваться не столько собственными мотивами, но и установленными нормами, изменилось содержание игровой деятельности детей. Игра стала более разнообразной, а сами дошкольники стали интересны друг другу.

В ходе проектной деятельности развились и детско-родительские отношения. Ребенок стал более интересен родителям, поскольку стал выдвигать различные идеи, открывая новое в уже знакомых ситуациях. Жизнь ребенка и родителей наполнилась богатым содержанием.

Литература

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская. - М.: Просвещение, 2003. - 243 с.
2. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. - М.: Мозаика-Синтез, 2008. - 112 с.
3. Виноградова Н.А., Панкова Е.П. Образовательные проекты в детском саду. Пособие для воспитателей и родителей [Текст] / Н.А. Виноградова, Е.П. Панкова. - М.: Айрис-Пресс, 2008. - 208 с.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] / И.М. Новиков. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.
5. Савельева, Н.Ю, Организация оздоровительной работы в ДООУ [Текст] / Н.Ю. Савельева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 464 с.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ СДАЧИ НОРМ ГТО СЕЛЬСКИМИ ШКОЛЬНИКАМИ 1-2 КЛАССЫ

Вотякова Т.В.

МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ», п. Пивовариха, Иркутский район

Одной из главных причин внедрения ГТО является снижение показателей здоровья населения России [1,3]. Это связано с ростом гиподинамии среди всех возрастных групп населения [4], увеличение числа профессий, связанных с сидячей работой, снижением мотивации к занятиям физической культурой и спортом [8], недостаточным развитием доступной спортивной инфраструктуры в населенных пунктах [6,7], несоблюдением основ здорового образа жизни [8]. На организм учащейся молодежи, кроме этого, накладывается высокая учебная и психоэмоциональная нагрузка, нерациональный режим труда и отдыха,

связанный с обучением в образовательном учреждении [7,1], увлечение компьютерными играми и интернетом [3].

Сдача нормативов комплекса ГТО предусматривает достаточно серьезную и длительную физическую подготовку. По мнению разработчиков документа, это позволит изменить менталитет значительной части населения в сторону двигательной активности и соблюдения ЗОЖ, что в конечном итоге, позволит сохранить и улучшить здоровье различных категорий населения, увеличит продолжительность их жизни [4]. На этом фоне динамическое наблюдение за физической подготовленностью и своевременная коррекция двигательной активности различных групп населения является актуальной проблемой. Особенно важно такое наблюдение за самыми юными участниками сдачи нормативов комплекса ГТО I ступени, к которым относятся ученики в возрасте 6-8 лет (1-2 классы).

Исследования физической подготовленности школьников Иркутской области ранее проводились [3]. Однако оценка их готовности к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО не анализировалась. В этой связи актуальным является изучение готовности сельских школьников 1-2 классов к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Формулировка цели статьи. Проанализировать физическую подготовленность учащихся 1-2 классов сельской общеобразовательной школы и дать предварительную оценку их готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО I ступени.

Материал и организация исследования. Работа проводилась в сельской средней общеобразовательной школе МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ" Иркутской области в 2015-2016 учебном году. Всего под наблюдением находилось 216 школьников в возрасте 6-8 лет, из них 106 учащихся 1-х классов (мальчиков $n=52$, девочек $n=54$) и 110 учащихся 2-х классов (мальчиков $n=54$, девочек $n=56$). Мониторинг включал 2-х кратное (сентябрь и май) тестирование физической подготовленности учащихся в течение учебного года.

Использовались тесты, представленные в комплексе ГТО (2014 г.) для I ступени: бег 30 м (с); бег 1000 м (без учета времени); подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики, кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, кол-во раз); прыжок в длину с места (см); наклон вперед с прямыми ногами до касания пола ладонями или пальцами рук (по 5 балльной шкале [8]); метание теннисного мяча в цель с 6 метров (кол-во попаданий). Индивидуальная оценка физической подготовленности детей проводилась как в качественной оценке, так и в баллах и процентах от его должного возрастно-полового уровня, принимаемого за 100% [4].

Материал обработан статистическими методами с вычислением среднего арифметического показателя (M), среднеквадратичного отклонения (s) и стандартного отклонения (m). Учитывая нормальное распределение признаков во всех возрастах наблюдаемых, использовались параметрические методы обработки материала. Оценка достоверности различий независимых выборок

проводили с помощью t-критерия Стьюдента. Статистически значимыми считали различия между значениями показателей при уровне $p < 0,05$.

Изложение основного материала статьи. В табл. 1 представлены результаты испытаний двигательных качеств учащихся 1-2-х классов сельской общеобразовательной школы Иркутской области.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности сельских школьников 1-2 классов на начало и конец учебного года ($M \pm m$)

Двигательные тесты	Классы	$M \pm m$	
		Мальчики	Девочки
<i>Быстрота</i>			
Бег 30м (с)	1 класс (сентябрь)	7,9±0,1	10,2±0,2
	1 класс (май)	7,6±0,1 $p < 0,05$	9,3±0,2 $p < 0,05$
	2 класс (сентябрь)	7,1±0,08	9,4±0,2
	2 класс (май)	6,7±0,09 $p < 0,05$	8,1±0,1 $p < 0,05$
<i>Выносливость</i>			
Бег на 1000 м (без учета времени)	1 класс (сентябрь)	Без учета времени	Без учета времени
	1 класс (май)		
	2 класс (сентябрь)		
	2 класс (май)		
<i>Сила</i>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, кол-во раз)	1 класс (сентябрь)	0,9±0,02	
	1 класс (май)	1,3±0,03 $p < 0,05$	
	2 класс (сентябрь)	1,4±0,03	
	2 класс (май)	1,6±0,04 $p < 0,05$	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, кол-во раз)	1 класс (сентябрь)		10,3±0,9
	1 класс (май)		12,7±1,1 $p < 0,05$
	2 класс (сентябрь)		13,2±1,2
	2 класс (май)		16,4±1,3 $p < 0,05$
<i>Динамическая сила мышц нижних конечностей</i>			
Прыжок в длину с места (см)	1 класс (сентябрь)	110,8±2,1	108,3±2,1
	1 класс (май)	117,1±2,4 $p < 0,05$	113,7±2,3 $p < 0,05$
	2 класс (сентябрь)	120,7±2,5	115,6±2,4
	2 класс (май)	126,5±2,6 $p < 0,05$	119,9±2,5 $p < 0,05$
<i>Гибкость</i>			
Наклон вперед с прямыми ногами (по 5 балльной шкале)	1 класс (сентябрь)	3,1±0,01	3,5±0,07
	1 класс (май)	3,3±0,02 $p < 0,05$	3,7±0,08 $p < 0,05$
	2 класс (сентябрь)	3,3±0,02	3,8±0,08
	2 класс (май)	3,9±0,3 $p < 0,05$	4,1±0,09 $p < 0,05$
<i>Ловкость</i>			
Метание мяча в цель с 6 метров (кол-во попаданий)	1 класс (сентябрь)	1,1±0,2	0,8±0,1
	1 класс (май)	1,6±0,3 $p < 0,05$	1,2±0,2 $p < 0,05$
	2 класс (сентябрь)	1,5±0,3	1,3±0,2
	2 класс (май)	2,2±0,4 $p < 0,05$	1,9±0,3 $p < 0,05$

Установлено (табл. 1), что, в конце учебного года значения показателей у мальчиков и девочек 1-х и 2-х классов во всех тестовых испытаниях выше, чем на начало года ($p < 0,05$). Анализ результатов тестирования сельских школьников свидетельствует о трудности выполнения ими тестов на силу, динамическую силу мышц нижних конечностей и ловкость. Двигательное качество «выносливость» в тесте бег 1000 м не может быть оценено объективно, т.к. испытание проводится без учета времени.

В целом качественный уровень физической подготовленности всех учащихся оценивается как «ниже среднего».

Анализ динамики физической подготовленности учащихся 1-2-х классов свидетельствует об улучшении показателей в двигательных тестах с увеличением возраста, как у мальчиков, так девочек (табл.2). При этом физическая подготовленность школьников 2-х классов достоверно выше, чем у учащихся 1-х классов ($p < 0,05$).

Из табл. 2 видно, что 33,8% мальчиков и 55,5% учащихся второго класса по своей физической кондиции в состоянии выполнить нормативы I ступени комплекса ГТО. Это согласуется с исследованиями В.А.Кабачкова с соавт., 2016 [5] по г. Москва, по количеству учащихся, которые в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТО. Среди учениц 1 и 2-х классов также отмечается динамика увеличения количества лиц, которые могут выполнить нормативы комплекса ГТО. На конец учебного года среди первоклассниц их было 30,8%, среди учениц 2-го класса их доля возросла до 49,7%. Подобную возрастную динамику улучшения показателей физической подготовленности учениц в Ульяновской области отмечали С.А.Блинков и С.П.Левушкин, 2015 [2].

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов в конце учебного года (в %)

Уровень подготовленности	Классы/время обследования							
	1 класс (май)				2 класс (май)			
	м		д		м		д	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	3	5,6	2	3,6	5	9,2	3	5,2
Выше среднего	3	5,6	1	1,8	7	12,9	8	14,2
Средний	12	22,6	14	25,4	18	33,3	17	30,3
Ниже среднего	18	33,9	20	36,4	13	24,0	15	26,8
Низкий	16	30,8	18	32,7	11	20,3	13	23,2

Оценка физической подготовленности школьников предусматривает анализ готовности выполнения ими нормативов комплекса ВФСК ГТО I ступени (табл.3 и 4).

Установлено, что количество мальчиков 1-х классов, которые справились с выполнением нормативов комплекса ГТО в тесте № 1, составило 24 человека (46,1%), в тесте № 2 – 22 (42,3%), в тесте № 3 – 21 (40,3%) учащихся, в тесте №4 – 25 (48,1%), в тесте № 5 – 12 (23,0%) школьников.

Таблица 3

Результаты выполнения мальчиками 1-2 классов нормативов комплекса ГТО I ступени в конце учебного года

Тесты	Классы	Учащиеся 1-х (n=52) и 2-х классов (n=54)							
		Золотой значок		Серебряный значок		Бронзовый значок		Не выполнено	
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1. Бег на 30 м	1 кл	2	3,8	6	11,5	16	30,8	28	53,8
	2 кл	4	7,4	11	20,3	21	38,8	18	33,3
2. Подтягивание на перекладине	1 кл	3	5,7	8	15,3	11	21,2	30	57,7
	2 кл	6	11,1	13	24,0	16	29,6	19	35,1
3. Прыжок в длину с места	1 кл	2	3,8	9	17,3	10	19,2	31	59,6
	2 кл	6	11,1	13	24,0	19	35,2	16	29,6
4. Наклон вперед с прямыми ногами	1 кл	6	11,5	8	15,3	11	21,2	27	51,9
	2 кл	9	16,6	13	24,0	15	27,8	17	31,5
5. Метание мяча в цель	1 кл	3	5,7	4	7,7	5	9,6	40	76,9
	2 кл	5	9,2	8	14,8	16	29,6	25	46,3

К окончанию 2 класса количество мальчиков, которые выполнили нормативы комплекса ГТО в тесте №1, увеличилось по сравнению со школьниками 1 класса на 38,1%, в тесте №2 на 39,2%, в тесте №3 на 49,6%, в тесте №4 на 39,3%, в тесте №5 на 39,8%.

Таблица 4

Результаты выполнения девочками 1-2 классов нормативов комплекса ГТО I ступени в конце учебного года

Тесты	Классы	Учащиеся 1-х (n=54) и 2-х классов (n=56)							
		Золотой значок		Серебряный значок		Бронзовый значок		Не выполнено	
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1. Бег на 30 м	1 кл	3	5,5	6	11,1	15	27,8	30	55,5
	2 кл	6	10,7	9	16,1	20	35,7	21	37,5
2. Сгибание и разгибание рук в упоре	1 кл	3	5,5	5	9,3	10	18,5	36	66,6
	2 кл	5	8,9	11	19,6	18	32,1	22	39,2
3. Прыжок в длину с места	1 кл	3	5,5	7	12,9	13	24,0	31	57,4
	2 кл	7	12,5	10	17,8	19	33,9	20	35,7
4. Наклон вперед с прямыми ногами	1 кл	4	7,4	8	14,8	13	24,0	29	53,7
	2 кл	5	8,9	16	28,5	23	41,1	12	21,4
5. Метание мяча в цель	1 кл	2	3,7	6	11,1	9	16,6	37	68,5
	2 кл	4	7,1	12	21,4	15	26,8	25	44,6

Среди девочек 1-х классов (табл.4) выполнили нормативы комплекса ГТО в тесте № 1 - 24 (44,5%) школьниц, в тесте № 2 – 20 (33,4%), в тесте № 3 - 25 (42,6%), в тесте № 4 – 27 (46,3%), в тесте № 5 – 19 (31,5%).

К окончанию 2 класса количество девочек, которые выполнили нормативы комплекса ГТО в тесте №1, увеличилось по сравнению со школьницами 1 класса на 32,4%, в тесте №2 на 58,8%, в тесте №3 на 37,8%, в тесте №4 на 39,8%, в тесте №5 на 34,8%.

При тестировании установлено увеличение числа учеников 2-х классов, готовых к выполнению нормативов комплекса ГТО. В этой группе зарегистрировано наибольшее число учеников, которые могут выполнить тест на быстроту «бег на 30 метров» (66,7% мальчиков и 62,5% девочек). Трудными для выполнения оказались тесты на скоростно-силовую выносливость, силу и ловкость. В тесте на силу мышц верхних конечностей («подтягивание на высокой перекладине») не справились с нормативными требованиями 35,1% мальчиков и в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре» 39,2% девочек 2-х классов. Наши данные о силовых качествах сельских школьников Иркутской области согласуются с результатами, полученными на Дальнем Востоке [4], где 73,6% мальчиков имеют высокий уровень развития силы.

К окончанию второго класса не выполнили требования нормативов комплекса ГТО в тесте на развитие скоростно-силовых качеств 29,6% мальчиков и 35,7% девочек.

Наиболее успешными оказались испытания двигательного качества «гибкость», в котором отмечается наименьшее количество школьников 2-х классов, не сдавших норматив комплекса ГТО. Среди мальчиков таких оказалось 31,5%, среди девочек 21,4%.

Низкие показатели отмечены в тестах, характеризующие ловкость сельских школьников. Среди мальчиков и девочек 2-х классов на золотой значок смогли сдать менее 10% тестируемых. Число не сдавших нормативы комплекса ГТО в метании мяча, составило - мальчиков 2-х классов 46,3%, девочек 44,6%.

Выводы.

1. Установлены низкие показатели физической подготовленности детей, поступивших в 1 классы сельской школы, о чем свидетельствуют результаты тестирования их двигательных качеств в начале учебного года.

По результатам предварительного тестирования сельских школьников Иркутской области 6-8 лет отмечено, что 64,7% мальчиков и 69,1% девочек 1-х классов, 44,3% мальчиков и 50,0% девочек 2-х классов не готовы к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО. Наибольшие трудности в выполнении двигательных качеств у учеников 1-2 классов вызывают испытания на развитие силы, скоростно-силовой способности и ловкости.

2. Для повышения уровня физической подготовленности сельских школьников младшей ступени следует внести изменения в рабочую программу предмета «Физическая культура», с включением беговых, скоростно-силовых, координационных упражнений на основе игровых и спортивных технологий.

Литература

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006 – 2026 гг) / В.К. Бальсевич // Здоровье для всех. 2010. №.1. С. 45-50.

2. Ефимова Н.В., Мыльникова И.В., Иванов А.Г. Оценка физической подготовленности учащихся Иркутской области (по данным мониторинга) / Н.В.Ефимова, И.В.Мыльникова, А.Г.Иванов // Фундаментальные исследования. 2015. № 7-4. С. 675-678; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38799> (дата обращения: 24.10.2017).

3. Инглик Т.Н. Изучение уровня физической подготовленности школьников начальных классов / Т.Н.Инглик, Н.М.Чернявская, Л.Б.Айбазова // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25594> (дата обращения: 24.10.2017).

4. Муханова Н.В. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культурой / Н.В. Муханова, А.Н. Савчук // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2012. №5. С. 171-174.

5. Нурмиева А.А. Обоснование эффективности медико-социальной профилактики заболеваний органов пищеварения у школьников г. Казани / А.А.Нурмиева, Ф.В.Хузиханов // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6882> (дата обращения: 14.11.2017).

6. Семенкова Т. Н. Факторы «риска», влияющие на здоровье обучающихся в процессе обучения / Т. Н. Семенкова, Н. Э. Касаткина, Э. М. Казин // Вестник КемГУ. 2011.№ 2 (46) . С.98-106.

7. Черкасов В.В. Исследование физической подготовленности школьников выпускных классов на основе испытаний комплекса ГТО / В.В.Черкасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. №1 (143). С.215–218.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Горбунова О.В.

МБОУ СОШ №6 г.Усолье – Сибирское

Внимание – один из познавательных процессов, который является обязательным для формирования учебных навыков. Вместе с мышлением, памятью и воображением внимание помогает эффективно усваивать школьную программу.

В младшем школьном возрасте у ребенка закладываются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание.

Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Умение быть внимательным имеет значение и в развитии учащихся как личности.

Образ жизни младшего школьника приучает детей к длительным умственным напряжениям. Обучающиеся очень подвижны и играют только в интересное. А для того чтобы развить то или иное качество, необходимо создать соответствующие условия. Такими условиями для развития внимания у учащихся является работа на уроке, дома, общественная работа, работа в кружках. Учитель учит детей управлять собой, тормозить свои чувства. Ребенок приучается сохранять рабочую позу. Так постепенно развивается устойчивость внимания.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся,

увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Устойчивость произвольного внимания у младших школьников кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10-15 минут. Младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7-8 упражнений, уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Цель деятельности учителя заключается в стимулировании разных видов активности детей, обеспечивающей оптимальный уровень индивидуального развития, что позволяет ему осваивать разные сферы жизнедеятельности, что отражается в совокупности следующих условий при развитии внимания:

1. Реализовывать единство внутренней и внешней стороны воспитательного процесса. В стремлении достигнуть единства внешнего и внутреннего педагог ориентирует ребенка на активное, самостоятельное, инициативное, творческое решение, проникая во внутренние процессы и замыслы ребенка, помогая становлению его личности - активно деятельной, сильной в преодолении трудностей учения, самостоятельной в различных ситуациях.

2. Педагогически целесообразно организовывать познавательные процессы детей, которые становятся более интенсивными, если в содержание уроков включены различные виды деятельности, способствующие реализации склонностей детей, выявляющие их потенциальные возможности и обеспечивающие развитие индивидуальности. Различные виды деятельности, включенные в учебный процесс, обогащают его, так как вносят специфику в познавательные процессы: художественная деятельность вносит образность в освоение мира; трудовая - дает практически ценные умения; игровая - способствует лучшему восприятию учебного материала.

3. Организовывать разнообразное, многостороннее, насыщенное общение детей, закладывая в нем разнообразные отношения, усиливающие (или ослабляющие) воздействие познавательных стимулов.

4. Побуждать детей к активной познавательной деятельности, оживляя занятия элементами занимательности, используя воздействие средств искусства, развивая навыки коллективного анализа, применяя индивидуальные задания.

Основным средством развития внимания в процессе физического воспитания являются физические упражнения, которые решают задачи не только задачи физического воспитания, но и оказывают прямое или опосредованное влияние на познавательное развитие детей в процессе физкультурных занятий.

Занятия физической культурой могут сыграть немаловажную роль в развитии внимания, так как младшие школьники очень активны и любят уроки физической культуры, в которых следует использовать все типы внимания ученика.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке.

2. Использование игрового и соревновательного методов.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов.

Упражнения для развития внимания разработаны в виде игр, в которые дети с удовольствием играют в команде, где присутствует дух соревнования. Вот наиболее популярные и эффективные игры-упражнения:

При упражнении **«Кто внимательней»** надо прочитать небольшой текст, предложить детям посчитать звук «М» и потом пересказать смысл своими словами.

Игра **«Сколько чего»** предлагает ребенку осмотреться и назвать все предметы определенной формы, цвета, назначенного материала или с названиями на какую-то заданную букву.

Ухо-нос. По команде «Ухо» дети должны схватиться за ухо, по команде «Нос» - за нос. Вы тоже выполняете вместе с ними действия по команде, но через некоторое время начинаете делать ошибки.

«Карлики и великаны». Аналогичная предыдущей игра: по команде «Карлики» дети приседают, по команде «Великаны» встают. Воспитатель

выполняет движения вместе со всеми. Команды даются в разбивку и в разном темпе.

«Съедобное - несъедобное». Водящий бросает мяч, называя любой предмет. Мяч надо ловить только в том случае, если предмет съедобный.

«Игра с флажками». Когда вы поднимаете красный флажок, дети должны подпрыгнуть, зеленый - хлопнуть в ладоши, синий - шагать на месте.

Одиннадцать

Дети встают в круг и бросают мяч друг другу. При этом тот, кто начинает игру, говорит «Один» и перекидывает мяч. Затем называть цифры не надо, но тот, кому достанется мяч на счёт одиннадцать, должен его отбросить, а не ловить.

Если поймал – выбыл из игры. Если случайно назвал цифру, кроме «Один», тоже выбыл из игры.

Между двух огней («Охотники и утки»)

Играют две команды. Одна из них располагается в квадрате со сторонами примерно 7—9 метров. Игроки другой команды, поделившись на две равные группы, занимают места с двух противоположных сторон площадки. Один из игроков берет в руки волейбольный мяч.

По сигналу игроки, находящиеся за пределами площадки, начинают выбивать мячом из игры тех, кто находится в середине. Если игрок осален в любую часть тела, кроме головы, или выронил мяч из рук, пытаюсь поймать его с лёта, он покидает квадрат. Метающие мяч могут

перебрасывать его через площадку игрокам своей команды, если те находятся ближе к сопернику, бегающему по площадке. Игра заканчивается, когда последний игрок будет выбит из квадрата. После этого игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая вывести из игры всех игроков за меньшее время.

В игре может действовать следующее правило: тот, кто поймал мяч, не только сам остается на поле, но и возвращает в игру выбывшего товарища. Если такого игрока нет, то команда получает запасное очко, которое позволит не выходить из игры тому игроку, который будет осален позднее. При таком варианте правилами устанавливается время игры, например, 5 минут. Тогда итог подводится по количеству игроков, выбитых за это время одной и другой стороной. Не засчитывается попадание в игрока от земли, в голову, не разрешается при метании заступать за черту.

Часто для игры чертят большой круг, в середину которого входит одна команда, а другая располагается по внешней стороне окружности. Правила игры остаются прежними или упрощаются, например, игрокам центра не разрешается ловить мяч руками. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не покинут круг.

Пионербол с двумя мячами. Команды из 6—8 игроков располагаются по разные стороны сетки, а игроки, стоящие ближе к углам площадки, получают по мячу. По сигналу они перебрасывают свои мячи на сторону соперника. Задача каждой команды поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно так, чтобы на стороне противника

оказались одновременно два мяча. При этом мячи должны коснуться одновременно земли или рук игроков. В этом случае игра останавливается свистком, и команда, на площадке которой два мяча, проигрывает очко. Подачу начинают новые игроки. Партия длится до 10 очков, которые должна набрать одна из команд, после чего игроки меняются сторонами площадки, и проводится вторая партия, случае ничьей для выявления победителя назначается третья партия.

Судья следит за выполнением следующих правил, мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко; мячи, столкнувшиеся в воздухе, возвращаются для новой подачи. Мяч не должен пролетать под сеткой или приземляться (при начальной! подаче или в ходе игры) за границами площадки противника. В этом случае команда проигрывает очко. Однако можно играть мячом, отскочившим от сетки в ходе розыгрыша мяча на площадке. Если мяч отскочил от сетки после подачи, игра останавливается, и команда теряет очко.

Заключение:

Внимание – это сложная, многогранная психическая функция. Оно характеризует состояние психических процессов и является одной из сторон психической деятельности. Внимание является необходимым условием любого вида деятельности.

В физическом воспитании, как в любой другой деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной. На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Таким образом, занятия физической культуры играют огромную роль в решении задач по формированию и развитию внимания учащихся.

Литература

- 1.Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968. - 367 с.
- 2.Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. - М., 2000. - 192 с.
- 3.Гоноболин, Ф.Н. Внимание и его восприятие / Ф.Н. Гоноболин. - М., 1972. - 128 с.
- 4.Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1980. - 246 с.
- 5.Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. - 280 с.
- 6.Тарасова, Л.Е. Коллективное внимание младших школьников / Л.Е. Тарасова // Начальная школа. - 2003. - № 10 - С.95-98.
- 7.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М., 2002. - 264 с.

ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Емельянова Е.Н.

МБОУ «Гимназия №1 им. А.А. Иноземцева» г.Братск, (katyaborovkaya@mail.ru)

Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития современной системы образования. Воспитание здорового образа жизни у детей разного возраста является одной из основных задач, которая встает перед школой, а также родителями. Не смотря на то, что в школе дети проводят значительную часть своей жизни и школа занимается формированием здорового образа жизни как в урочное время, так и во внеурочное, то есть различные секции и кружки, решающую роль играет, в первую очередь семья. Необходимо школьникам создать культ здоровья, показать красоту физического, социального и психического совершенства. Необходимо у школьников формировать убежденность в необходимости вести здоровый и активный образ жизни, для физического, психического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- 1) Соблюдение режима дня;
- 2) Мероприятия по закаливанию;
- 3) Правильное питание;
- 4) Занятия физическими упражнениями;
- 5) Соблюдение гигиенических процедур.

Чтобы все эти пункты соблюдать, каждому учащемуся поможет собственный дневник самоконтроля, в котором все эти параметры он будет ежедневно соблюдать и контролировать.

В дневнике самоконтроля школьники делают страницу «Режим дня», на которой пишут свой режим дня (учебные занятия в школе и дома, занятия физическими упражнениями, прием пищи, сон, отдых и свободное время). Если правильно распределить эти компоненты в течение дня, то это будет способствовать минимальной затрате энергии и повышению работоспособности организма. В последующем правильный режим дня способствует укреплению организма.

Необходимо указать также свои показатели физического развития (вес, рост, ЧСС, частоту дыхания, окружность грудной клетки) для сравнения со средними значениями, а также для самостоятельного контроля развития собственного организма.

На страничке «Закаливание» ведутся записи о начале закаливания, постепенном изменении температуры (воздуха или воды), условий проведения закаливающих процедур, чтобы в последующем отслеживать влияние используемых мероприятий на организм и оценить их эффективность.

Страница «Самочувствие» позволит отслеживать свое настроение, аппетит, состояние каждый день, и возможность подумать, чем вызвано плохое

самочувствие. Народная мудрость гласит «Какова еда и питье – таково и житье». Необходимо следить за питанием, ведь от этого может и меняться настроение, аппетит и общее самочувствие.

Одним из главных условий здорового образа жизни это двигательный режим школьников, даже если делать зарядку по 20 минут в день, это уже способствует активизации функциональных систем организма и укреплению здоровья. Начинать воспитание к своему здоровью необходимо с раннего возраста, родителям нужно с раннего детства формировать у ребенка культуру физических упражнений, показывая на собственном примере. Для контроля своей физической подготовки на странице «Показатели физической подготовки» проводить мониторинг контрольных нормативов и записывать в начале учебного года (сентябрь), середине (январь) и конце (май). Отслеживая показатели физической подготовленности, школьники могут самостоятельно стремиться к улучшению этих значений. В дальнейшем наблюдение за изменением полученных показателей может быть полезно при подготовке к сдаче норм ГТО.

В дневник самоконтроля можно записать комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на укрепление различных групп мышц, упражнение на развитие физических качеств (силы, быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, выносливость) и проводить их.

Дневник самоконтроля помогает сформировать у учащихся привычку к организованности, порядку, дисциплинированности, способствует воспитанию чувства ответственности за свое здоровье. Учащиеся начинают дорожить своим здоровьем и следят за физическим развитием.

Здоровье помогает нашим детям выполнить все то, что ложиться на их хрупкие плечи, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровый образ жизни школьников является источником хорошего самочувствия и успешной учебной деятельности. Здоровью надо учить, и в этом может помочь ведение дневника самоконтроля.

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА КАК СРЕДСТВО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПРОБЛЕМ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Еремчук В.Ю. МБОУ СОШ № 11 с УИОП
Литовкина Е.П. МБОУ Гимназии № 25*

В настоящее время проблема школьной дисциплины не потеряла актуальность, а только обострилась. Школьники стали более активны, самостоятельны и инициативны, свободны в выражении своего мнения, в поступках и не склонны к безусловному соблюдению дисциплинарных правил. Под дисциплиной мы понимаем – наличие в коллективе твердо установленного порядка, определенных правил и требований, соблюдение которых является обязательным для всех членов данного коллектива [3].

В чем проявляется недисциплинированность учащихся младшего школьного возраста – это отсутствие полного внимания, сосредоточенность на предмете, не полное осознание норм и правил поведения в стенах школы и их полное несоблюдение. Для профилактики данных проблем учителю следует тщательно готовиться перед проведением занятия. Речь идет не о подборе упражнений или о планировании самих занятий в целом, а именно создание моделей проблемного поведения учащихся с их решением.

В педагогической литературе довольно часто встречаются термины модель образования и модель обучения. В данном случае мы рассматриваем «Модель обучения». Этот термин используется применительно к организации учебного процесса. Не для кого не секрет что дисциплина – это не мало важный фактор обеспечивающий полноценное проведение занятия физической культурой. В городских школах наполняемость начальных классов составляет от тридцати до сорока учащихся, именно поэтому организовать качественный образовательный процесс крайне сложно. Главная задача педагога на раннем этапе обучения научить школьников ценить и рационально использовать учебное время. Так же стоит развивать способность планировать свою учебную деятельность, которое в свою очередь способствует развитию таких черт как самоконтроль и предусмотрительность. Вот для чего необходимо перед каждым уроком озвучивать цель, задачи. Дети должны знать структуру предстоящего урока, учитывать объем предлагаемой нагрузки и время, отводимое на проведения занятия.

Зачастую учитель сталкивается с такими проблемами, решение которых не находит в научной-методической литературе. Поэтому педагог сочетает в себе ученого и практика. В процессе учебно-воспитательной работы он получает новые знания о ребенке, которые использует в последующих уроках. Научный подход в работе, таким образом является основой собственно-методической деятельности педагога. Проработав некоторое время учителем физической культуры, мы начали откладывать в методическую копилку методы и приемы по организации занятий.

Конечно же, начинать надо с того, что каждый педагог должен обладать рядом профессиональных признаков, которые в свою очередь формируют модель компетентности. Она обеспечивает эффективную реализацию педагогической функции. К этим признакам относят:

- Понимание базовых основ.
- Способность прогнозировать процессы и явления.
- Способность использовать интуитивные процессы.
- Оригинальный подход в организации деятельности.
- Компетентный подход к организации работы.

Учитывая возрастные особенности младшего школьного возраста, а это потребность в активной игровой деятельности, лучшего всего начинать урок с игры (к примеру «класс смирно»). При проведении разминки в случаи нарушения дисциплины следует предложить нарушителю выполнить роль учителя и провести разминку. Прокомментирав, что это достаточно

трудоемкий процесс и с ним могут справиться только очень ответственные учащиеся. В следствии чего обучающиеся захочет решить задачу и доказать, что он в силах это сделать. Точно по такому же принципу можно организовать проведение общеразвивающих упражнений, сопровождая их методическими указаниями. При организации основной части, конечно же, главную роль играет заинтересованность учащихся. Но все же, учитывая количество учащихся, всегда существует момент «простоя». В этих случаях необходим прием применительно к дисциплине учащихся. К примеру (Игра «три шороха» учащиеся допустивший третий шорох наказывается штрафным баллом и выполняет физические упражнения в виде нескольких приседаний, прыжков или отжиманий). В рефлексии обязательно необходимо указать дисциплинарные нарушения и дать понять учащимся, что в потраченное время мы могли бы провести любимые подвижные игры.

После проведения дисциплинарных работ мы получили достаточно неплохие результаты. Во всех классах дисциплина встала на должный уровень и позволяет организовывать качественный образовательный процесс. Главное не использовать методы приемы до того момента, когда они потеряют свою актуальность. В период проведения нескольких занятий необходимо придумывать новые. Освоение знаний, умений и навыков учащихся, зависит не только от багажа знаний учителя, но и от способности организовать учебно-воспитательный процесс. Умение смоделировать процесс на основе прогнозирования, дает достаточно положительный результат в достижение планируемой цели.

Литература

1. Акаев, А.А. Моделирование и прогнозирование глобального, регионального и национального развития / А.А. Акаев, А.В. Коротаев, Г.Г. Малинецкий. - М.: КД Либроком, 2012. - 488 с.
2. Афонин, В.В. Моделирование систем: учебно-практическое пособие / В.В. Афонин, С.А. Федосин. - М.: Интуит, 2016. - 231 с.
3. Проблема развития когнитивно-творческих способностей обучающихся в современных условиях. – Сборник монографий. – Т.: УзНИИ педагогических наук им. Т.Н.Кары-Ниязи, 2012. – 554 С.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Жубайканова В.С.

МКОУ СОШ с.Лохово, Иркутская область

Остановимся подробно на особенностях круговой тренировки. Класс делится на несколько небольших групп (5 – 6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана чёткая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой

организационно – методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формой занятий – чёткое нормирование физической нагрузки и в тоже время строгая индивидуализация её.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 -10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определённые группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определённых двигательных качеств. В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на 6 – 8 групп по 3 – 5 человек.

Заранее перед уроком размечают места (станции) для выполнения упражнений. Для более чёткой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укреплённым на ней плотным листом бумаги размером А4) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Перед началом выполнения комплекса для каждого ученика устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых двух уроках. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, ученики по команде учителя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30 – 45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2 – 3 минут для отдыха.

В это время ученики записывают число повторений в личную карточку учёта и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2 – 3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д.

После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка: МТ/2 или МТ/4 в зависимости от подготовленности класса. На последующих уроках ученики выполняют каждое упражнение установленное число раз.

Как показывает практика, весь комплекс из 8 – 10 упражнений выполняется примерно за 10 – 12 минут (время на каждое упражнение 45 секунд, на паузы для отдыха – 30 секунд). При планировании уроков это необходимо учитывать.

Для лучшей организации класса в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Учитель

выбирает себе место, от куда ему более удобно наблюдать за классом, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Учителю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчёта пульса. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем ещё через две минуты в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку ученика (карточки хранятся у учителя).

Подсчёт пульса даёт возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Ученикам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту. Рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем уроке. Исходя из обобщения опытом, можно рекомендовать в учебном году 18 – 22 занятий по методу круговой тренировки. Ориентировочное распределение их в году может быть таким: 1 четверть – на 4 – 5 уроках, 2 четверть – на 4 – 5 уроках, 3 четверть – на 5 – 6 уроках, 4 четверть – на 5 – уроках.

Приведём примерный комплекс упражнений.

1. (1 станция) Сидя верхом на скамейке, встать, стать ногами (поочерёдно) на скамейку, сойти со скамейки, вернуться в исходное положение.

2. (2 станция) Из виса лёжа (девушки) согнуть и разогнуть руки. То же (юноши), но из виса лёжа согнувшись, одновременно выпрямляясь в тазобедренных суставах.

3. (3 станция) Лёжа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение.

4. (4 станция) Лёжа на груди, руки вверх ладонями на пол, поднять туловище, руки и ноги (прямые), вернуться в исходное положение.

5. (5 станция) Стоя, палка горизонтально вниз хватом сверху на ширине плеч, продеть правую ногу между палкой и руками и выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же, левой ногой.

6. (6 станция) Из упора лёжа, руки на скамейке. Девушки: согнуть руки, одновременно опустится на колено; разгибая руки, вернуться в исходное положение. Юноши: переставить руки (поочерёдно) на пол, вернуться в исходное положение (так же поочерёдно переставляя руки)

7. (7 станция) Стоя боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперёд, вернуться в исходное положение. То же на левой.

8. (8 станция) Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение.

9. (9 станция) Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, вернуться в исходное положение.

10. (10 станция) Из основной стойки, палка горизонтально внизу, хватом сверху, шире плеч. Наклонится вперёд, одновременно поднять палку вверх (спина прямая, палка выше головы, смотреть на палку), вернуться в исходное положение.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды находящиеся в зале, причём так, чтобы не передвигать их далеко.

Поскольку одна из основных особенностей круговой тренировки – выполнение с индивидуальной дозировкой, нужно заготовить личные карточки учеников для учёта физической нагрузки и показателей реакции на неё.

Карточки заполняют сами ученики, однако порядок записи нужно разъяснить. В графе «№ станций» на первой строчке записывается номер той станции. С которой ученик начинает выполнять упражнения. Например, №5. Далее в столбик далее в столбик записываются номера последующих: 6,7,8,9,10,1,2,3,4.

В графе «1 МТ» (1 максимальный тест) записывается число повторений упражнения, выполняемого с максимальным напряжением и быстротой на каждой из 10 станций.

В последующих графах указывается дозировка упражнений на очередных занятиях. Например:

МТ+2/2*2

Означает, что к максимальному количеству повторений нужно прибавить ещё два повторения и сумму разделить пополам, а комплекс упражнений повторить дважды (два круга). В графе «Тренировочный объём» заносится сумма повторений на всех десяти станциях.

В графе «2 МТ» (2 максимальный тест) указывается максимальное число повторений на заключительном уроке цикла. Разница показателей между двумя тестами с учётом качества выполнения упражнений характеризует воздействие занятий по избранному методу.

Так, если в последнем уроке МТ вырос по сравнению с первым – значит, выросла сила. Если количество ударов пульса снизилось или осталось прежним при увеличении количества повторений, - значит, повысился уровень выносливости. Разработкой комплекса упражнений, изготовлением указателей и карточек, собственно. И заканчивается подготовка к проведению круговой тренировки.

Таблица 1

Индивидуальная карточка учёта спортивных достижений

№ станции	Содержание упражнения	МТ	Тренировочный объём	2МТ	Прирост достижений
1					
2					
3 и т.д.					
Пульс после прохождения круга					
Пульс после двух минут отдыха					
Замечания					

Заключение

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении учащимися и контролем за её воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышает плотность занятий. Так как упражняются все учащиеся одновременно и в тоже время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

ПОЛЬЗА ТАЙСКОГО БОКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Журавлев Е.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Иркутска Дом детского творчества № 5 (e-mail: evgeniyzhuravlev@yandex.ru)

Тайский бокс является видом единоборств, набирающим все большую популярность по всему миру во многом благодаря своей эффективности и универсальности. Ежемесячно в стране проводятся сотни турниров, соревнований различного уровня. Федерации тайского бокса открываются во всех регионах нашей страны.

Муай тай для детей появился в России совсем недавно, приблизительно в 90-х годах, и с того времени он приобрел неоспоримый успех среди единоборств. Это единоборство соединило в себе две совершенно разные культуры – восток и запад, ведь спортивные элементы тесно переплетаются с традициями Востока.

У большинства родителей, имеющих детей школьного возраста, возникает вопрос, куда отдать ребенка заниматься спортом? Каким видом спорта лучше заниматься мальчику? Хотите, чтоб ваш ребенок рос здоровым и спортивным? Хотите, чтоб у него выработался сильный и отважный характер? Тогда занятия тайским боксом для детей – это то, что ему нужно. Занятия помогут вашему сыну стать сильным и здоровым, что значительно повлияет на его характер

Данное направление – это боевое искусство, которое берет свое начало из Таиланда. Правила боя предусматривают нанесение ударов кулаком, ступней, голенью, локтем и коленом. Именно через такие особенности этот вид боевых искусств прозвали «бой восьми конечностей»¹

С того момента как вы приведете ребенка в зал, до того момента, как он начнет выступать на соревнованиях может пройти не один год. Возможно, этот момент не наступит никогда, так как выступать на соревнованиях никто не заставляет и все зависит от желания самого ребенка и его родителей.

Многие родители считают, что тайский бокс, и другие единоборства это мордобой. Но муай тай – это боевое искусство. Искусство держать дистанцию, защищаться от ударов и наносить удары самому. Если уж и сравнивать тайский бокс с чем-то, то это скорее фехтование, с той лишь разницей, что в фехтовании используются сабли и рапиры, а здесь ноги и руки.

Также считается, что тайский бокс очень травмоопасен. Здесь тоже не все так просто. В любом спорте могут быть травмы, и муай тай не исключение. Но говорить о том, что этот вид спорта травмоопасен более, чем другие, не следует. Даже сравнивая тайский бокс с классическим боксом, можно с уверенностью сказать, что он безопасней для здоровья ребенка! А все потому, что нанесение ударов в тайском боксе распределено по всему телу, а не сконцентрировано преимущественно на голове, как в классическом боксе. Таким образом, происходит укрепление всего тела, а не «отбивание» головы, как это часто считают. Также следует отметить наличие защитной экипировки, сводящей к минимуму возможность травм и ушибов². Достоинств в занятии таким видом единоборства уйма, несмотря на то, что оно имеет место жестокости, но и это помогает в достижении высокого уровня.

Во-первых, на тренировках по муай тай тратится очень много энергии. В наше время, когда ребенка возят на машине в школу и из школы домой, а физическая активность почти отсутствует, дети не могут израсходовать свою энергию. Часовая, а иногда и более, тренировка по тайскому боксу сможет дать выход неумной энергии маленького человека.

Во-вторых, тайский бокс учит гибкости, ловкости, выносливости и многим другим полезным в повседневной жизни вещам. Для детей предусмотрена специальная программа тренировок.

На занятиях ребенок все время находится в активном движении: оттачивание ударов по груше, работа в паре, бой с тенью, участие в спаррингах – происходит качественный выброс лишней энергии и быстрое увеличение всех физических характеристик тела. Скорость реакции и умение моментально принимать решения – обеспечены.

На тренировках большое внимание уделяется общефизической подготовке, отработкам защит от различных ударов, маневренности. В результате этого, на соревнования воспитанники выходят уверенно и с огромным желанием. В итоге имеем:

Хорошую физическую форму. Техника боя составляет треть времени на занятии. Остальные 2/3 – это интенсивные упражнения, укрепляющие мышцы, тренирующие мышцы и препятствующие появлению избыточного веса.

Дисциплинированность. В основе любого боевого искусства лежит дисциплина – умение справляться с эмоциями, мыслить здраво, оценивать свои возможности и подавлять агрессию. Этот вид единоборства также учит слушать старших (тут важно подобрать тренера, вызывающего доверие у родителей).

Коммуникабельность. На групповых тренировках общение с другими детьми – это часть процесса. Дети учатся прислушиваться друг к другу, общаться без лишних эмоций. Кстати, как ни парадоксально, но боевые дисциплины повышают эмпатию – способность сопереживать. Муай тай для детей будет прекрасным способом выработать сильные качества характера. Он учит быть

стойким в любой жизненной ситуации и идти навстречу к трудностям, а не убегать от них.

По результатам опроса родителей воспитанников. Через полтора года после начала занятий тайским боксом отмечена положительная динамика:

- заметно повысилась физическая подготовка ребенка - ответили 92% респондентов;
- произошло улучшение дисциплины ребенка - отметили 68% респондентов;
- уменьшение агрессии у ребенка, и повышение эмоциональной стабильности - отметили 64% респондентов;
- развитие навыка самообороны отметили 77% опрошенных.

При этом совершенно не обязательно заниматься муай тай на профессиональном уровне и участвовать в соревнованиях. Хотя, если ребенок проявит амбиции и захочет заработать медаль, тренер займется его подготовкой и сведет все риски к минимуму.

Польза тайского бокса для детей

- развитие физической силы и выносливости;
- проработка всех групп мышц и гармоничное общее физическое развитие;
- выработка лидерских качеств, уверенности, спокойствия;
- улучшение дисциплины. Повышение уровня внутренней ответственности;
- уважение к противнику, эмоциональная стабильность.
- практический реальный навык самообороны

Если вы хотите укрепить здоровье вашего ребенка, помочь ему реализовать избыточную энергию, воспитать характер и привить дисциплину – тайский бокс для детей станет хорошим выбором.

Литература

1. Заишников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. Издательство: Олимпия Пресс, Терра-Спорт. 2002
2. Ковтик А.Н. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих. Издательство: Питер. 2010

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Завозина Т.В.

МКОУ СОШ с. Голуметь, Черемховского района

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В послании президента В.В. Путина Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической

культуры и спорта, особенно среди молодежи». Далее президент отметил, что востребованы новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, прежде всего для детей младшего возраста, так как именно в этом возрасте на всю жизнь закладываются привычки и интересы, которые необходимо начинать формировать в школе.

Здоровьесбережение обучающихся является одной из самых важных задач в образовании, которую ставит национальный проект «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья. В соответствии со Стандартом основная образовательная программа образовательного учреждения должна содержать программу формирования культуры здорового образа жизни, задачи которой - создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Основным условием формирования и надежного обеспечения здорового образа жизни является внедрение физической культуры в повседневную деятельность, в быт каждого человека. В числе главных факторов сохранения здоровья - физическая культура, регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма, увлеченность спортом и туризмом.

Человек постоянно находится в ситуации выбора одного из альтернативных решений. Критерием такого выбора выступает ценность. Если мотивы конкретной деятельности задаются часто ситуацией, то ценности порождаются социальными и культурными условиями жизни и более глубинными факторами существования человека. "Ценность" отражает все то, что осознается и переживается личностью как актуальная значимость, как смысл, идеал, предстает как сущностная характеристика сознания и поведения человека. Ценности физической культуры можно условно разграничить на интеллектуальные, двигательные, технологические и мобилизационные.

Содержание интеллектуальных ценностей представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, закаливания и здорового стиля жизни. Учителя физической культуры ежегодно выступают на педагогических советах и родительских собраниях. Мы рассказываем о развитии двигательной активности школьников, о физиологических особенностях учащихся, об отношении к своему здоровью как к **ценности** - высшему достижению физической культуры личности, стараясь донести до родителей всю важность и необходимость занятий физической культурой для укрепления сотрудничества: учитель - ученик – родитель. Учащиеся творчески подходят к изучению теории физической культуры: самостоятельно готовят доклады и сообщения. Они выбирают следующие темы: влияние физической культуры на организм, движение - это жизнь, гигиена физических упражнений, закаливание, здоровый

образ жизни, сохранение здоровья и другие. Учащиеся принимают участие в соревнованиях по физической культуре, как на школьном, так и на районном и областном уровнях, где неоднократно становились чемпионами и призёрами.

К ценностям двигательного характера относятся лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения в двигательной подготовленности человека. Учителя нашей школы постоянно вовлекают родителей в проведение Дней Здоровья, походов, все эти спортивно-массовые мероприятия с участием родителей и педагогов школы способствуют популяризации физической культуры и спорта в семьях и школе. В Дни открытых дверей учителя приглашают родителей на открытые уроки и спортивные мероприятия. Учителя физической культуры постоянно сотрудничают с тренерским составом спортивной школы, привлекают и направляют детей в секции, по различным видам спорта исходя из интересов детей, поэтому 30% учеников нашей школы занимаются в спортивных секциях ДЮСШ. Проводим тестирование учащихся в начале и в конце учебного года, отслеживая уровень физической подготовленности, самооценку физических качеств, самоанализ двигательной деятельности учащихся.

Под технологическими ценностями физической культуры понимаются различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, то есть все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки. Участвуем в разработке программ районной Спартакиады учащихся, составляем рабочие учебные программы по предмету. Проводим информационные и организационные мероприятия для родителей и классных руководителей. Это программа, которая включает в себя дополнительные занятия физическими упражнениями во внеурочное время по следующим видам спорта: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, лыжи. Курс способствует профилактике асоциального поведения учащихся средствами физической культуры и спорта.

К мобилизационным ценностям физической культуры относятся: способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение противостоять стрессам. В первую очередь это подготовка учащихся к соревновательной деятельности, а также самостоятельное формирование команд и судейство учащимися различных соревнований. Ценности вырастают из потребностей. Осознание здоровья как величайшего блага, удовлетворяющего основные (биологические) потребности человека как основу удовлетворения других (социальных) потребностей человека, побуждает человека к его сохранению и укреплению.

Осознание здоровья как высшей ценности человека и личный опыт, отражающий взаимосвязь образа жизни и физических упражнений, формируют у человека желание в повседневных физических упражнениях.

Каждый человек, начиная заниматься физическими упражнениями, выбирает один из видов физкультурно-спортивной деятельности, который соответствует его биологической природе, социально-психологическим и возрастным особенностям.

В силу целенаправленного, избирательного характера интересов в сознании человека формируется относительно устойчивое представление о приоритетности занятий физическими упражнениями, использовании различных видов спорта, форм организации занятий. Юноши желают заниматься видами спорта, связанными с проявлением силы и смелости, ловкости и быстроты. Девушки предпочитают виды спорта с элементами красоты, демонстрацией пластичности и гибкости. Часто интересы характеризуются полифункциональностью, т.е. установкой заниматься не одним, а несколькими видами спорта. Эти интересы могут иметь относительно устойчивую структуру во времени и пространстве.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

- соматическое здоровье - определяет текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;

- физическое здоровье - характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы;

- психическое здоровье - указывает на состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Оно обусловлено биологическими и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

- нравственное здоровье - опирается на комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности. Ее основу определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе: малая двигательная активность (гипокинезия); нарушения в питании, переедание; алкоголизм; наркомания; курение; психологические стрессы.

Они не только ускоряют процессы старения, сокращают продолжительность жизни, но и способствуют возникновению различных заболеваний.

"Образ жизни" является понятием, характеризующим особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-экономических условиях. Он охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

Стиль жизни отражает определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности. Он выступает как существенный признак индивидуальности, проявление ее относительной самостоятельности, ее способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, интересной жизни в духовном, нравственном и физическом отношении. Это подчеркивает, что здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии "здоровый образ жизни", который объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в необходимых для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья.

Элементами здорового образа жизни являются: двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Одним из очень важных показателей здоровья является хорошая физическая подготовленность, которая определяется уровнем развития основных физических качеств и составляет основу высокой работоспособности в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Умственная и трудовая деятельность школьника сопряжена с длительной концентрацией внимания, удержанием тела в статических позах за столом или партой, требует хорошего развития силы, выносливости соответствующих мышечных групп.

При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации своих возможностей необходимо знать: особенности периодов онтогенеза; сенситивные периоды, характеризующиеся неодинаковой степенью реагирования человека на воздействия, направленные на формирование и развитие его жизненно важных качеств, навыков, способностей; эффект обучения физическим упражнениям.

Под "сенситивными периодами" понимаются периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений, навыков. Исходя из этого, учителя нашей школы строят процесс физического воспитания так, чтобы специально направленные воздействия на определенные

физические способности концентрировались бы в сенситивные периоды их естественного развития.

В случае развития определенных физических качеств в сенситивный для них период не только достигается их максимальный прирост, но и значительно дольше сохраняются полученные результаты. Так, самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Наиболее ускоренными темпами развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек характеризуется возраст от 7 до 10-11 лет. В этом же возрасте происходит интенсивный прирост в развитии выносливости. Гибкость необходимо развивать в младшем школьном возрасте. Наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет - всё это мы учитываем при планировании учебного процесса по физической культуре.

Мышечная деятельность - необходимое условие нормального физического и психического развития ученика. Однако достижения общества ведут к снижению доли активной двигательной деятельности. Это вызывает нарушение слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов, структуре скелетных мышц и миокарда, снижение иммунитета и общей устойчивости организма к повреждающим факторам окружающей среды. Этого можно избежать при систематических занятиях физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию центральной нервной системы (ЦНС), которая обладает высокой степенью приспособляемости к новым требованиям и меняющимся условиям внешней среды. Использование в учебной деятельности упражнений с различным ритмом, временными и пространственными параметрами способствует повышению функциональной подвижности нервных процессов. Во время обучения ученика новому движению можно заметить, что вначале оно получается неловким и неуклюжим, но постепенно с каждым занятием становится более рациональным, появляются точность, непринужденность и быстрота.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - .63 с.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры, 2002, №4, - С.2 - 7.
4. Быховская И.М., Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 11 - 15.
5. Давыдов В.Ю., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Всё для учителя физической культуры): учебно-методическое пособие. - Уфа, 2003. - 150 с.
6. Безруких М. М., Сонькина В. Д., Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы применения: Методические рекомендации /. – М. – Педагогика, 2002.– 254с.
7. Холл Джим, Игры для детей младших классов. Развивающие игры, упражнения... /Джим Холл, пер. с англ. Бобровой Т. А. – М; Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2009. – 124, с.: ил.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГТО»

Кирик А.В.

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

Успешность деятельности – физической, интеллектуальной, духовной, во многом зависит от состояния здоровья человека и уровня его физической подготовленности. Не случайно с древних времен известна истина: “В здоровом теле здоровый дух”. Этим объясняется исключительно важная роль физического воспитания как неотъемлемой части комплексных воспитательных воздействий, направленных на разностороннее развитие личности.

Введение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в программу школы – новшество, имеющее целью продвижение здорового образа жизни и профилактику хронических заболеваний школьников, воспитание патриотизма и гражданственности, развитие детского спорта. В содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» в нашей школе включены элементы физических упражнений (тестов) по освоению комплекса ВФСК ГТО.

Все мероприятия по внедрению комплекса, мы проводим в процессе урочной деятельности, а также, во внеклассных мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Деятельность обучающихся к освоению комплекса ГТО осуществляется при прохождении следующих разделов программы.

В разделе «Знания о физической культуре», *с целью* создать положительное представление о комплексе ГТО, предусмотрено проведение уроков, с использованием материалов по пропаганде ВФСК «ГТО»; знакомство ребят с содержанием ВФСК «ГТО» и его историей в нашей стране; применение технических средств обучения: презентаций, видеофильмов; анкетирование обучающихся, что является показателем развития познавательной активности школьников, осуществления метапредметного подхода в преподавании.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», *с целью* создать положительную мотивацию у школьников для занятий, приобщить к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм комплекса, предусмотрены практические уроки ГТО.

Основная задача учителя физической культуры на уроке – научить ребенка правильной технике двигательного действия.

Эффективность учебной деятельности школьника будет зависеть не только от системы хорошо усвоенных знаний, и двигательных действий, но и от уровня самооценки. Для достижения положительной динамики учебных действий, ребята с первого класса знакомятся с приемами самооценки.

Урок ГТО в 4-м классе: «Проверь себя, готов ли -Ты?», целью является: освоение умения анализировать и объективно оценивать собственные результаты.

Но, применить приемы самооценки, обучающийся сможет только тогда, когда будут сформированы необходимые навыки. На первых уроках ставлю **задачу**:

1. Ознакомить ребят со способами выполнения тестовых заданий.



2. Научить правильному выполнению упражнений.



3. Формировать навыки самооценки.



Формирование у обучающихся навыков самооценки *позволяет*:

-объективно оценить себя, ставить перед собой реальные цели и достигать их в собственном темпе развития;

-сравнивать результат собственной деятельности с эталоном;

-анализировать выбор способа учебного действия правильного или неправильного;

- искать ошибки и пути их исправления.

При оценивании своих достижений, ребята фиксируют результаты в индивидуальных листах, помечая разноцветными наклейками. Данный метод *дает возможность*, как самому ученику, так учителю и родителям анализировать результаты, наметить дальнейшие пути улучшения результатов, а также, принять решения о готовности сдачи норм комплекса ГТО.

В тесном контакте работаем с учителями физической культуры среднего и старшего звена. Активную помощь в проведении «Уроков ГТО» в начальной школе, оказывают обучающиеся средних и старших классов, освобожденные от физических нагрузок по состоянию здоровья.

ПРЕИМУЩЕСТВЕННОСТЬ МЕЖДУ МЛАДШИМ И СРЕДНИМ ЗВЕНОМ



Система оценивая наглядно показывает самостоятельную работу ученика, при этом, мотивация к успешному выполнению упражнений и к занятиям физической культурой во всех ее формах *повышается*.

Таким образом, относительно простые усилия учителя по развитию интереса ребенка к предмету «Физическая культура» приводят в той или иной степени к формированию устойчивой потребности занятиями спортом, физкультурой, появляется стимул к достижению успеха и к ведению здорового образа жизни.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей.

Литература

1. Галеева Н.Л. /, Сто приемов для учебного успеха ученика на уроках в начальной школе/ Москва, 2013 г.- 125 с.
2. Матвеев А.П. /Методика физического воспитания в начальной школе/ Санкт-Петербург, Книга по Требованию, 2003 г.- 248 с.
3. Панкратов В.Н., Крылова Л.В. /Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни, 2009 г.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) /в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508.
5. Столбов В. В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю., / История физической культуры и спорта / Санкт-Петербург, Физкультура и спорт, 2001 г.
6. Шевченко С.Д. /Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004г.

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ В СОВРЕМЕННОМ ДЕТСКОМ САДУ

Климова В.М.

*МБДОУ детский сад №1 «Аленушка», инструктор по физической культуре,
klimovvalentina@yandex.ru*

Дошкольное образование – важная составляющая социальной жизни страны. От качества образования в ДОУ зависит очень многое, поэтому дошкольное образование сейчас рассматривается как важнейший социоформирующий фактор.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от взрослого, от того, как будут воспитываться дети, какие полезные привычки они приобретут.

Программа воспитания в детском саду предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. Основной задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, которое содействует всестороннему развитию ребенка.

Недостаточность внимания к созданию условий для физического воспитания может повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре в детском саду требует строгого соблюдения правил техники безопасности.

Введение современных образовательных стандартов предполагает необходимость дать возможность ребенку самому выбирать, чем бы он хотел заниматься. А задачей педагога является умение создавать учебные ситуации как особые структурные единицы игровой деятельности, а также уметь переводить учебные задачи в игровую ситуацию. Традиционный подход к образовательной деятельности в ДОУ ушел в прошлое. Федеральные Государственный Образовательный Стандарт требует замены планов-конспектов технологическими картами основной образовательной деятельности.

Реализация стандарта меняет представление педагога о современном занятии: ребенок выступает не объектом, а субъектом образовательной деятельности; он активно участвует в педагогическом процессе; преобладают индивидуальная и коллективная деятельность; отдается приоритет деятельности ребенка. Задача педагога состоит в том, чтобы создать мотивацию для изучения предлагаемых упражнений, умело направить желание ребенка просто подвигаться в целенаправленное освоение двигательных навыков.

Современное физкультурное занятие должно отвечать требованиям ФГОС:

- Нацеленность деятельности на формирование желания у ребенка заниматься физкультурой.
- Использование современных технологий: ИКТ, проектная деятельность для эмоциональной поддержки.
- Физкультурная деятельность должна проводиться с учетом возрастных особенностей, а так же соответствовать требованиям программы.
- Связь теории с практикой предполагает использование полученных на физкультурных занятиях умений в самостоятельной подвижной деятельности.
- Реализация дифференцированного обучения. Работа с часто болеющими детьми и детьми, имеющими показатели физического развития выше средних значений.
- Осуществление обратной связи: педагог-ребенок. Согласно ФГОС, ребенок может предложить какой-либо вариант двигательной деятельности. Задача педагога так грамотно построить обучение, чтобы в рамках образовательной деятельности были учтены пожелания ребенка.

Работа с родителями – важнейший компонент успеха. Недаром говорится, что за каждым чемпионом стоит его мама. В нашем учреждении родители играют большую роль. Они участвуют в соревнованиях, являются судьями спортивных соревнований. Легко работать в саду, где родители видят и помогают в твоей работе. Рис 1 – 8 Приложение 1.

Современный российский детский сад прежде всего должен соответствовать определенным требованиям, которые регламентируются нормативно - правовой базой РФ.

Большинство детей-дошкольников после пребывания в атмосфере домашнего уюта и родительской заботы попадают в совершенно новый и чужой мир детского сада.

Социально-экономическая ситуация, сложившаяся в Российском обществе, привела к серьезным изменениям в системе образования в целом и в дошкольном его звене, в частности. Эти изменения коснулись как организационного, так и содержательного аспектов дошкольного образования.

В соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом система дошкольного образования стала представлять собой многофункциональную сеть дошкольных образовательных учреждений, ориентированную на потребности общества и предоставляющую большое разнообразие образовательных услуг с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

В современном детском саду образование ребенка-дошкольника должно быть направлено на обогащение, а не искусственное ускорение (*акселерацию*) развития. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования.

Главное преимущество детского сада - наличие детского сообщества, благодаря которому создается пространство для накопления социального опыта ребенка. Только в условиях детского сообщества ребенок познает себя в сравнении с другими, осваивает способы общения и взаимодействия, преодолевает присущий ему эгоцентризм (направленность на самого себя, восприятия окружающего исключительно с собственной позиции).

В настоящее время изменилась и сама система дошкольного воспитания. Введена дифференциация дошкольных образовательных учреждений по видам и категориям. К существовавшему ранее единственному виду - "детский сад" добавились новые детские сады: с уклоном на интеллектуальное, художественно-эстетическое или физическое развитие воспитанников, детский сад для детей с отклонениями в физическом и психическом развитии и др. Все это позволяет родителям выбирать образовательное учреждение, соответствующее их запросам. Это важно, так как на данный момент характер родительского запроса явно устремлен на ожидание от современного детского сада высокого уровня интеллектуальной подготовленности детей.

Специфика образования в дошкольном возрасте давно известна, но не стоит забывать, что в современные детские сады ходят современные дети. Ведь не случайно мы очень часто слышим фразу: «*Современные дети другие!*». И дело не в цвете ауры современных детей...

Данные психолого-педагогических исследований говорят о том, что у нынешних детей проявляется слабость воображения, недостаточное развитие слухового восприятия и понимания, недостаточный уровень речевого развития и другие нарушения. Все эти показатели являются результатом сложившейся социальной ситуации.

Очевидно, что в условиях современного детского сада следует максимально ее оптимизировать. Современный детский сад должен соответствовать социальному запросу общества и делать ставку на будущее и на личностное развитие своих воспитанников.

Современный детский сад – это эффективное использование новаторских идей и инновационных технологий в образовательном процессе. Он должен постоянно развиваться и идти в ногу со временем.

Инновации и традиции – вот два ориентира в современном детском саду.

Современные дети открыты для любой информации, они смелые и стремительные, креативные. В настоящее время дети растут и развиваются в условиях информационного общества.

С самого рождения они сталкиваются с современными высокотехнологичными достижениями. Сейчас у детей резко снижена фантазия,

творческая активность. Дети нацелены на получение быстрого и готового результата нажатием одной кнопки.

В слове «детский сад» ключевое слово «сад». Это значит, что о детях нужно также заботиться, как за плодоносными деревьями и красивыми цветами. И поэтому треугольник зеленого цвета. Вспомним басню Крылова «Лебедь, Рак и Щука». «Когда в товарищах согласия нет, на лад их дело не пойдет, а выйдет из него не дело, только мука». Отсюда следует вывод, что нам стоит объединить наши усилия для того, чтобы детям было комфортно и интересно в детском саду. И тогда мы можем сказать: «Я - современный воспитатель, обучаю современного ребенка с помощью современного родителя в современном детском саду».

В заключении хочется сказать, я согласна, чтобы сделать дошкольное образование качественным и доступным. Принцип искусства воспитания гласит: дети должны воспитываться не для настоящего, а для будущего.

Литература

1. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте: лекции по психологии. М., 2000
2. <http://www.coolreferat.com>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/03/28/individualnyy-podkhod-v-obuchenii-i-vospitanii-deteydoshkolnogo>

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО И НОО

Ковалева Н.А.

МКОУ Русско Мельхитуйская ООШ, Иркутская область

Процессы модернизации образования требуют переосмысления его содержания и реализации в контексте федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). Сегодня очень важно, чтобы эти документы работали, и преемственность дошкольного и начального образования осуществлялась в соответствии с теми идеями, которые отражены во ФГОС дошкольного и начального общего образования. Сравнение ФГОС НОО и ФГОС ДО показывают наличие предпосылок для реализации преемственности дошкольного и начального образования.

Одним из интегральных показателей деятельности дошкольного и начального общего образования является формирование готовности детей к обучению в начальной школе. Этот показатель отражает качество работы педагогов, педагога – психолога, медицинского работника и различных педагогов – специалистов. Формирование готовности предусматривает одно из основных направлений - сохранение и укрепление здоровья детей.

В многочисленных современных исследованиях психологов, педагогов доказано, что функциональное развитие и состояние здоровья ребенка дошкольного возраста является фактором, во многом определяющим

успешность его обучения в начальной школе. В соответствии с этими целями оздоровительно-воспитательной работы являются обеспечение оптимального режима, диагностика состояния, коррекция и укрепление здоровья детей. Совместная деятельность педагогических работников детского сада и школы, специалистов медицинской, психологической служб направлена на выполнение следующих задач:

- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
- Воспитание потребности у детей здорового образа жизни;
- Реализацию системы эффективного закаливания детей;
- Профилактику и коррекцию отклонений в состоянии здоровья детей.

На протяжении нескольких лет мы были участниками проектов по сохранению и укреплению здоровья. Это осуществлялось на основе ряда принципов:

- Адекватность физической нагрузки с учетом состояния здоровья, возрастно-половой зрелости детей, времени года;

- Сочетание двигательной активности с общедоступности закаливающими процедурами;

- Обязательное включение в комплекс физического воспитания детей элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости кардиореспираторной системы (бег, ходьба, подъем на ступеньку, приседания);

- Методическое обеспечение проведения физкультурного занятия, оценка двигательной активности путем вычисления общей и моторной плотности;

- Необходимый медицинский и педагогический контроль физического воспитания и оперативная коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья ребенка:

- Оценка физического развития ребенка (2 раза в год);

- Определение физической подготовленности ребенка (2 раза в год, оцениваются показатели в динамике, на начало и конец учебного года);

- Осмотр детей выявления нарушения осанки; введение в утреннюю гимнастику и физкультурные занятия упражнений для укрепления мышечного каркаса спины, профилактики плоскостопия.

Мы создали здоровьесберегающее пространство для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС ДО НОО. Чтобы достичь поставленной цели мы решаем следующие задачи:

1. Разработать модель здоровьесберегающего пространства для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС.

2. Повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС.

3. Содействовать повышению педагогической культуры родителей в области охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС .

4. Создать методические рекомендации по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС.

Данный проект реализуем через комплекс мини - проектов: Спортцентр «Детские олимпийские резервы»; Игровой клуб «Я+ты»; Досуговый центр «Здоровейка».

Результатом инновационной деятельности считаем: разработку модели здоровьесберегающего пространства для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС; повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС; повышение педагогической культуры родителей в области охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия в условиях реализации ФГОС.

Литература

1. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А. М. Сивцова //Методист. — 2007. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. —М.:ВАКО,2007.

2. Якурина М. В., Докина Е. Г., Трунова Н. Н., Гартвиг Ю. Г. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016. — С. 160-163. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/208/11241/>

3.Кузнецова М.И. ФГОС и совершенствование системы контроля и оценивания достижений младших школьников / М. И. Кузнецова// Начальная школа плюс до и после. - 2011. - № 3. - С. 19-23. - Библиогр.: с. 23.

4.Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 120 с.

5.Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.

6.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комиссарова С.А.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №56" г.Зима*

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введением ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Также актуальным является вопрос о том, как помочь

нашим детям укрепить и сохранить здоровье, как построить воспитательно-образовательный процесс в детском саду без ущерба для здоровья детей.

Одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей. И каждый детский сад решает эту задачу по-своему.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их общее название «*здоровьесберегающие технологии*».

Главное назначение таких технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Поэтому, перед собой поставила цель: формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. формировать мотивацию у детей к получению знаний о культуре здоровья.
2. повышать компетентность родителей по проблеме формирования у воспитанников предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной и профилактической работы с детьми.
3. повышать компетентность педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Для достижения данной цели работа велась в трех направлениях:

«Работа с детьми»

«Работа с родителями»

«Работа с педагогами»

В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в которые входят:

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

Релаксация.

Гимнастика после сна

Дыхательная гимнастика

Подвижные и спортивные игры

Технологии обучения ЗОЖ в которые входят:

Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение

Физкультурные занятия

Самомассаж.

Серия занятий по валеологии.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»)

Коррекционные технологии

Артикуляционная гимнастика

Технология музыкального воздействия

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность и их применение в воспитании и развитии детей дает положительный результат. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью.

Для работы с педагогами провела тест на тему «Применение здоровьесберегающих технологий», проанализировав знания педагогов, оказалось, что они имеют недостаточный запас знаний по данной теме.

Работа с педагогами для их самообразования проводилась в различных формах: консультации на различные темы: «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ при использовании здоровьесберегающих технологий в работе с детьми»; «Роль воспитателя в проведении НОД по физической культуре»; «Гимнастика пробуждения в ДОУ, как один из компонентов оздоровительной работы»; «Методика проведения подвижных игр на прогулке» и т. д. Провела мастер – классы «Методика проведения самомассажа с детьми», «Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением»; «Будь здоров, воспитатель!» и т. д.

С воспитателями вместе обсуждаем проведенные занятия, учитываем, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогаю педагогам, совершенствовать их навыки и умения.

Оказываю помощь в подборе комплекса упражнений для различных гимнастик, проведении физкультминуток, организаций подвижных игр на прогулке.

Также работа проводится в тесной взаимосвязи с музыкальным руководителем. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно- оздоровительная работа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, я использую разнообразные формы работы: открытые занятия по физической культуре с детьми для родителей; беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников, совместное создание предметно – развивающей среды, анкетирование. А так же для родителей в ДООУ ведется работа подпроекта «Здоровая семья» в рамках проекта «Родительский Открытый Университет».

Цель данного подпроекта: повышение педагогической компетентности родителей по вопросам основ здорового образа жизни.

Задачи:

2. Расширять представления родителей о ценности здорового образа жизни.
3. Помочь родителям оценить собственные методы приобщения детей к здоровому образу жизни.
4. Обучать родителей вести здоровый образ жизни в семье.
5. Расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей дошкольного возраста
6. Показать родителям значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста.
7. Расширять знания родителей о значении посещений спортивных секций.

Так, в рамках реализации подпроекта, провела консультации на темы: «Вредные привычки – вред здоровью в семье», «Игры на развития зрения»; «Здоровый образ жизни – в семье», мастер – класс «Гимнастика для глаз»; «Утренняя гимнастика», «Подвижные игры вместе с мамой». Семинары на тему: «Здоровье ребенка в ваших руках»; «Здоровьесберегающие технологии в ДООУ». Считаю, что данная работа позволит привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Таким образом, использование в работе инструктора по физической культуре здоровьесберегающих технологий способствует результативности воспитательно – образовательного процесса, высокому уровню физического развития. У детей, получивших знания о культуре здоровья, формируется стойкая мотивация к здоровому образу жизни.

Литература

1. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДООУ // Методические рекомендации, М., 2009. с102,108.
2. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения // октябрь 2016 №

ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Корнилова Ж.В.

МБОУ СОШ №1 г.Братск, (soba4kabtk@mail.ru)

Важнейшее требование к школе всех уровней и непереносимое условие научно-технического и социального прогресса - формирование качеств личности. Анализ основных видов творческой деятельности показывает, что при её систематическом осуществлении у человека формируются такие качества как быстрота, ориентировка в изменяющихся условиях, умение видеть проблему и не бояться её новизны, оригинальность и продуктивность мышления, изобретательность, интуиция, такие качества, спрос на которые очень высок в настоящее и несомненно будет возрастать в будущем.

Проблемное обучение в школе имеет большое образовательное значение. Оно удовлетворяет потребности учеников в знаниях, способствует формированию личности школьника. Обучение в школе с помощью продуктивных методов принято называть проблемным обучением. В одном из своих проявлений проблемное обучение побуждает учащихся к решению учебной проблемы. В разрешении учебной проблемы выделяют главные этапы:

- Создание проблемной ситуации.
- Анализ проблемной ситуации, формулировка проблемы и представление её в виде одной или нескольких проблемных задач.
- Решение проблемных задач путём выдвижения гипотез и последовательной проверки.
- Проверка решения проблемы

Первый этап это создание проблемной ситуации это психическое состояние интеллектуального затруднения, вызванное с одной стороны, острым желанием решить проблему, а с другой не возможностью это сделать при помощи наличия запаса знаний или с помощью знакомых способов действия. И создающие потребность в приобретении новых знаний или поиске новых способов действия. Для создания проблемной ситуации необходимо выполнения ряда условий (требований):

- Наличие проблемы.
- Оптимальная трудность проблемы.
- Значимость для учащихся результата разрешения проблемы.
- Наличие у учащихся познавательной потребности и познавательной активности.

Анализ проблемной ситуации - важный этап самостоятельной познавательной деятельности учащихся. На этом этапе определяется, что дано и что неизвестно, взаимосвязь между ними, характер неизвестного и его отношение к данному известному. Все это позволит сформировать проблему и представить её в виде цепочки проблемных задач. Проблемная задача отличается от проблемы чёткой определённостью того, что следует определить. Проверка правильности решения проблемы включает в себя сопоставление цели, условий

задач и полученного результата. Большое значение имеет анализ всего пути проблемного поиска. Особенно важно провести анализ ошибок и уяснить суть и причины неправильных предложений и гипотез.

Роль педагога и учащихся на четырёх стадиях решения проблемы может быть различной: если все четыре стадии выполняет педагог, то это проблемное изложение. Если выполняет учащийся, то это исследовательский метод.

Рассмотрим применение продуктивного метода обучения на уроках физического воспитания. В одном из своих проявлений проблемное обучение побуждает учащихся к решению индивидуального физического развития, физической и двигательной подготовленности, содействует приобретению специальных понятий и знаний о здоровом и гармоничном развитии человека, отражает запросы школьника в физическом самосовершенствовании.

Как уже говорилось, в проблемном обучении выделяют четыре направления в методической работе:

Информативные задачи поставленные учителем на уроке, носят дидактически последовательный и образовательный характер. Они содействуют стремлению ученика к знаниям на занятиях физическими упражнениями и обеспечивают готовность к индивидуальному решению задач физического воспитания на уроках физической культуры, при выполнении домашних заданий, самостоятельных тренировок, направленных на развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Индивидуально, личностно ориентированные формы выполнения физических упражнений наиболее эффективны, так как двигательные действия, производимые учениками, точно рассчитаны по набору упражнений, объёму, дозировки на индивид школьника, чего нельзя в полной мере достигнуть в коллективных способах выполнения движений. В сочетании урока физической культуры, тренировки спортивной секции, час здоровья и др., это значительно повышает результативность процесса физического воспитания.

Усвоение специальных знаний и физкультурно-спортивных умений происходит на занятиях физическими упражнениями путём самостоятельного приобретения системных сведений в области физической культуры и спорта, а так же практического освоения двигательных действий на уроке и в самостоятельных занятиях. Это осуществляется на основе оценки индивидуального уровня здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности ученика.

Педагогический контроль за усвоением знаний и умений осуществляется общепринятыми способами при оценке выполненных учеником нормативных требований (Российский образовательный стандарт по физической культуре) и определение результатов воздействия физических упражнений на организм школьника. Он направлен на коррекцию задач, средств, метод и форм занятий, действий учителя и учащихся на пути физического самосовершенствования школьника. При этом следует обучить учеников различным способом самоконтроля на уроках физической культуры и других занятиях.

Формирование потребности и создание условий для самостоятельного

приобретения физкультурно-спортивных знаний и умений является существенной заботой учителя физической культуры и способствует побуждению к индивидуальному и умелому выполнению физических упражнений с пользой для собственного здоровья.

Четвёртый этап это коррекция педагогических действий учителя направлена на достижение более высоких по сравнению с первоначальным, развивающих результатов в обозримых отрезках занятий: четверть, полугодие, год обучения, каникулярное время. При этом необходимо научить ученика регулярно проводить срезы личных достижений, вселяя динамику успеха, и затем с помощью учителя физической культуры выстраивать дальнейшую стратегию занятий на перспективу. Осуществляется выход на новый уровень задач физического воспитания.

Учитель в контакте со школьниками на основе педагогического сотрудничества с семьёй путём совместной развивающей деятельности детей и взрослых выходит на управляющую систему занятий физическими упражнениями на уроках физическими упражнениями, в самостоятельных формах физического воспитания учащихся. Под педагогическим управлением в физическом воспитании школьников понимают функции рационально организованной системы физического воспитания, направленной на реализацию содержания и форм занятий физическими упражнениями, обеспечивающие наилучшее выполнение целей физического воспитания. Управление выражается в поддержании оптимального режима работы педагога и учащихся, в повышении профессионализма и культуры педагогической деятельности, настроенной на эффективное физическое воспитание школьников. Из таблицы видно, что методика проблемного обучения идёт от приобретения знаний к постановке задач и двигательных действий ученика в направлении проверки знаний и умений опытным путём. Ученики должны быть хорошо знакомы с гигиеническими нормами и правилами безопасности выполнения физического упражнения.

Изложенная методика способствует развитию репродуктивного мышления, формирует логическую память, содействует решению задач индивидуального воспитания школьников, приучает учеников решать различные вопросы личностно-ориентированной физической и двигательной подготовки. Ученик, таким образом, приходит к пониманию учебного предмета «Физическая культура» как базовой области образования, формирует своё физическое и духовное здоровье, что приводит его к пониманию физической культуры как части современной культуры общества, к развитию личности школьника.

Таблица 1

П\№	ДЕЙСТВИЯ учителя	ДЕЙСТВИЯ ученика
1	Педагогическая характеристика упражнений ОФП: название, описание, назначение, дозировка, последовательность выполнения, правила составления и смены комплексов, определение педагогического эффекта занятий.	Изучить литературу. Самостоятельный подбор упражнений, обоснование и демонстрация на уроке индивидуализированных упражнений ОФП, комплексов утренней гимнастики, Ведение дневника самостоятельной тренировки и самоконтроля.
2	Акробатика: группировки, перекаты, стойки, перевороты. Недосказанные объяснения и выполнения упражнений. Обучение различным падением в группировке. Безопасность при падении.	Поиск рациональных способов падения на бок, вперёд, назад в полёте, на ягодицы. Избежание травм при падении. Тренировка на мягком грунте (двойном мате т.д.) под контролем старших.
3	Ходьба как основной жизненно необходимый двигательный акт человека, значение в жизнедеятельности, осанка, улыбка, мужская и женская ходьба, походка. Варианты ходьбы в зависимости от характера опоры (в гору, под гору, по пересечённой местности, по снегу, песку, воде).	Самостоятельное изучение учеником теории ходьбы по книгам. Ходьба на месте перед зеркалом. Самостоятельное освоение различных видов ходьбы. Выработка красивой ритмичной ходьбы, с правильной осанкой и приятной улыбкой.

В свете сказанного выше о продуктивных методах, можно отметить достоинства проблемного обучения в целом:

- Проблемное обучение учит мыслить логично, творчески, научно.
 - Проблемное обучение учит самостоятельному творческому поиску знаний.
 - Проблемное обучение преодолевает затруднение.
 - Проблемное обучение делает учебный материал более доказательным, способствует
 - превращению знаний в убеждения.
 - Проблемное обучение вызывает положительное эмоциональное отношение к учению занятиям физическими упражнениями.
- Проблемное обучение формирует и развивает познавательны интересы.
- Проблемное обучение формирует творческую личность.

Литература

1. Лернер Н.Я. «Проблемное обучение». М. 1974г.
2. Матюшкин А.М., «Проблемное ситуации в мышлении и обучении». М. 1972г.
3. Радугина А.А., «Психология и педагогика». М.2003г.
4. Скаткин М.И., «Совершенствование процесса обучения». М.1971г.
5. Янсон Ю.А.. Физическая культура в школе. Ростов - На - Дону. 2004 г.

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

*Красильникова М.С.
МАОУ СОШ №69 г.Иркутск*

Плавание — способность человека передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища без поддерживающих средств.

Предметом учебной дисциплины «Плавание» является изучение закономерностей физического совершенствования человека с помощью специфических для плавания средств, методов и форм организации занятий.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков; — изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания; — всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость; — ознакомление с правилами безопасности на воде.

В системе физического воспитания плавание представлено в качестве: массового средства разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет; массового средства оздоровления, закаливания, активного отдыха населения; средства профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вида массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

Совершенно очевидно, что плавание - это важный и необходимый двигательный навык, и каждый человек должен уметь плавать

Для того чтобы научиться относительно свободно и безопасно чувствовать себя в воде не нужно обладать особыми способностями. Но, тем не менее, большое количество несчастных случаев с детьми школьного возраста ежегодно происходит из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема стала сегодня настолько актуальной, что нашла свое отражение в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в ст. 15 п. 5. указано, что Органы исполнительной власти различных уровней в области образования и здравоохранения, а также руководители дошкольных и других образовательных учреждений должны обеспечить высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневных учебных и внеучебных занятий, создать условия для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать.

В связи с этим, массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание. Особое место плавание занимает в системе физического воспитания обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений как вид специальной прикладной физической подготовки. Но вместе с тем, нельзя рассматривать обучение навыкам держаться на воде и преодолевать вплавь необходимые для спасения жизни расстояния как одну из главных задач школьной программы, потому что плавание является мощным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам

спорта. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует детскому возрасту. Дети в возрасте 7-9 лет хорошо осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных детских соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями детей и подростков, которые могут проявляться наилучшим образом в специфических условиях водной среды.

Гибкость и подвижность в суставах позволяет ребятам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания, причем техника эта наиболее рациональна, т.к. дети обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Высокая степень двигательной обучаемости позволяет ученикам младших и средних классов успешно овладевать новыми упражнениями и движениями, поэтому многие специалисты считают школьный возраст с 9 до 12 лет наиболее оптимальным для обучения плаванию. Физиологические и психологические особенности организма детей и подростков так же в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на уроках физической культуры в школе. Трудно переоценить значение плавания как одного из популярных и массовых видов спорта для школьников и учащейся молодежи. Вместе с тем сегодня на первый план выходит проблема состояния здоровья обучающихся. Поэтому оздоровительная и гигиеническая роль занятий в воде привлекает к себе внимание все большее число специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Регулярное посещение бассейна, систематические водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, постепенно становясь потребностью и привычкой. Вместе с тем, занятие плаванием укрепляет нервную систему, что наиболее важно для детей школьного возраста, испытывающих большие психоэмоциональные нагрузки. Нервная система детей и подростков чрезвычайно подвижна, процессы возбуждения, как правило, преобладают над процессами торможения. Плавание является незаменимым средством для уравнивания этих процессов, т.к. температура воды и циклические движения оказывают успокаивающее действие на организм школьника. Занятие плаванием благотворно влияет на дыхательную систему. Плавание улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмического дыхания. Правильный ритм дыхания во время плавания с укороченным выдохом и удлиненным вдохом в свою очередь положительно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Механическое воздействие давления воды на поверхность помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу, поэтому плавание считается одним из лучших средств физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности. Плавание - незаменимое средство для устранения различного рода нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Одна из основных причин этих нарушений - неправильное положение школьника за партой во время занятий и как следствие искривление позвоночника. Это связано с тем, что обучающиеся с нарушениями осанки имеют, как правило, «плохой корсет», т.е. слабо развитые мышцы спины, которые не держат позвоночник в нужном

положении. Плавание - один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц. Благодаря горизонтальному положению и механическим свойствам воды разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, поэтому плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения. Для техники спортивного плавания характерна непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды. Такие упражнения великолепно развивают мышцы и связки голеностопных суставов и способствуют укреплению и формированию стопы, предупреждая ее деформацию и плоскостопие. Видимо, нет необходимости говорить о важности школьного образования для будущего успешного овладения какой-либо из профессий. В полной мере это относится и к физическому воспитанию в школе. Ведь при всем многообразии, решаемых на уроках физической культуры и в ходе внеурочных занятий задач интегрирующим фактором, определяющим целевую направленность всего образовательного процесса, является создание предпосылок или базовой основы для дальнейшего совершенствования сформированных в школе двигательных навыков и умений, уровня развития физических качеств, приобретенных знаний и первоначального опыта их использования для сохранения здоровья, а самое главное для дальнейшей профессиональной деятельности. Говоря о непрерывности физкультурного образования, многие специалисты считают, что наряду с формированием физической культуры личности профессиональная направленность образовательного процесса может послужить связующим фактором, позволяющим в полной мере уточнить цели и задачи, а также содержание занятий по физическому воспитанию в старших классах средней школы.

Особенно это характерно для занятий плаванием в рамках всей школьной программы по физической культуре. Если в младших классах занятия в бассейне целесообразно использовать для обучения техники спортивных способов плавания, а также как эффективное оздоровительное и корригирующее средство, то для старшеклассников, которые уже определились с выбором будущей профессии, связанной с необходимостью владеть прикладными плавательными навыками, вполне актуальным будет использовать занятия с более прикладной направленностью.

Согласно программе по физической культуре школьники должны изучать некоторые виды прикладного плавания - ныряние в глубину, длину, способы транспортировки тонущего, а также приемы и действия, связанные с прикладным плаванием, - приемы освобождения от захватов тонущего, способам искусственного дыхания.

Такой подход, на наш взгляд, было бы целесообразно использовать и при обучении школьников старших классов основам прикладного плавания. Так как в учебном процессе можно применять сходные по направленности средства и методы, решая задачи совершенствования техники спортивных способов плавания и развития специальных качеств, обуславливающих высокие результаты на соревнованиях, а также с опережающим воздействием создавать

базовые предпосылки для обучения необходимым прикладным плавательным навыкам в будущем профессиональном обучении сегодняшних старшекласников.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. — М. : ФиС, 2001.
2. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования / И. Л. Гончар. — Одесса : Друк, 2006.
3. Ивченко Е.В. Оздоровительная направленность занятий плаванием : Теория и методика здорового образа жизни /под ред. Г. П. Виноградова, А. К. Кульназарова, В. Ю. Салова. — Алматы, 2004
4. Крылов А.И., Кононов С. В. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта" 2006 года
5. Теория и методика плавания в системе оздоровительно-спортивных технологий : учеб.-метод. пособие/ [Т. Г. Меньиуткина и др.]. — СПб. : Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кузнецова Т.О.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г.Иркутска детский сад № 51 «Рябинка»*

Дошкольный возраст - это период, где осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций; закладывается база для развития физических и духовных способностей, овладение элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и формирование основ здорового образа жизни. Физическое воспитание и развитие детей направлены на достижение физического совершенства. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым можно только усилиями семьи и педагогического коллектива дошкольного учреждения. Если данный период будет упущен, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Основная образовательная программа дошкольного учреждения обеспечивает организацию целостного образовательного процесса в ДООУ с учетом возрастных, индивидуальных, психологических, физиологических особенностей детей, а также современных образовательных технологий.

Одной из главных целей является сохранения и укрепления психофизического здоровья детей, а также формирования необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, определяющими являются здоровьесберегающие технологии, которые отражены в работах современных авторов.

Для укрепления позвоночника, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, выполняем упражнения растяжки, используя методику

Константиновой А.И. «Игровой стретчинг». Данные упражнения способствуют благоприятному воздействию на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность; способствуют развитию силы, выносливости, координации движений и развития гибкости.

Музыкально-ритмические композиции, рекомендованные программой «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, включаем в разные формы организации работы с детьми: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники, досуги и развлечения. Движения в сочетании с музыкой, позволяют ребенку овладевать разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Для формирования устойчивого интереса у детей к играм с элементами спорта, для применения их в самостоятельной деятельности, развития физических и морально-волевых качеств через упражнения, игры и эстафеты применяем технологию Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье!».

Методическая разработка Ю.А. Кирилловой «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп» позволяет развивать речь детей в двигательной деятельности, как в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР, так и в группах общеразвивающей направленности. У детей формируется умение действовать в коллективе, согласовывать движения с речью, развивается уверенность, смелость и выдержка. Подвижные игры с речевым сопровождением быстрой и малой подвижности способствуют ускорению развития речи, расширению объема словарного запаса, развитию крупной и мелкой моторики, координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов. Игры и упражнения применяются не только на физкультурных занятиях, но и в разных видах деятельности в течение всего времени пребывания детей в дошкольном учреждении.

Из программно-методического пособия «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева используем упражнения для закаливания, формирования и коррекции осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную и звуковую гимнастику.

Повышают интерес у детей к занятиям физической культурой увлекательные упражнения, рифмованные фразы, точечный массаж, «Веселый игротренинг» рекомендованный К.К. Утробиной в методическом пособии «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».

Для повышения резистентности организма включаем в физкультурные занятия: общеразвивающие упражнения, самомассаж, физкультминутки, пальчиковый игротренинг, подвижные игры, дыхательные упражнения, представленные в методическом пособии М.Ю. Картушиной «Зеленый уголок здоровья».

Для успешной и результативной работы по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении создана современная развивающая среда и необходимый набор оборудования для спортивно – массовых и оздоровительно – профилактических мероприятий:

- медицинский кабинет оборудован в соответствии с Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 5 ноября 2013 г.;

- музыкальный зал с набором пособий для музыкально – ритмической деятельности;

- кабинет педагога-психолога оборудован развивающими играми, пособиями для снятия психомышечного напряжения, песочным столом для индивидуальной и подгрупповой работы с детьми и т.д.;

- физкультурный зал оснащен современным оборудованием с целью повышения качества занятий физической культурой, для обучения воспитанников разным видам движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр, целенаправленного формирования различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств);

- прогулочные участки групп распределены на микропространства для спокойной и подвижной деятельности. Спортивная площадка оборудована снарядами: разноцветная мишень для развития меткости - (метание в вертикальную цель); дорожка «Гусеница» для развития и сохранения равновесия; спортивный комплекс «Жираф», лесенка – дуга «Лиана», лесенка «Лошадка», многофункциональный спортивно – игровой комплекс для развития лазания, перелезания; площадка с разметкой для проведения занятий на свежем воздухе в теплый период времени;

- в группах организованы и оснащены двигательные центры для проведения подвижных игр разной интенсивности, игр с элементами спорта, а также для индивидуального развития детей в основных видах движений.

Реализация физкультурно-оздоровительных технологий осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями дошкольного учреждения в условиях специально организованных форм работы.

1. Физкультурные занятия – как основная форма организованного систематического обучения двигательным умениям и навыкам. Типы физкультурных занятий характеризуются разнообразием: обучающие-тренировочные (элементы спортивных игр), традиционного типа, по системе игрового стретчинга, с использованием фольклора (сказки, потешки, загадки, русские народные подвижные игры, хороводные игры), сюжетные, построенные на подвижных играх различной интенсивности, музыкально – ритмические, с элементами акробатики, тематические, на свежем воздухе. Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в зале, для детей 5-7 лет третье занятие проводится на воздухе, что способствует развитию всех систем организма и повышению сопротивляемости к простудным заболеваниям.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня. Утренняя гимнастика с целью вовлечение организма ребенка в деятельное состояние,

проводится в различных формах: традиционный комплекс, подвижные игры, построенные на фольклоре, музыкально-ритмические и т.д. Также в работе с детьми применяется гимнастика после сна, психогимнастика, релаксация, имитационные упражнения, двигательные рассказы, ситуационные мини-игры, ритмопластика, музыкально-ритмические композиции, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, игротренинг. В группах компенсирующей направленности для детей с ТНР - пальчиковый игротренинг, ладонные игры, логоритмика, звуковая гимнастика.

Использование игровых образов, ситуаций и непосредственно игры позволяют детям лучше и быстрее осваивать двигательные умения, развивать нравственные чувства. Для решения этого направления в дошкольном учреждении созданы картотеки: «Банк игр», «Русские народные игры», «Хороводные игры», «Вспомогательные и подводящие игры на уроках гимнастики», «Игры с превращениями», «Игры – миниатюры», «Динамические паузы», «Оздоровительные игры», «Игры малой подвижности» и т.д.

3. Активный отдых. Физкультурные досуги с целью повышение интереса к занятиям, благотворного влияния на организм ребенка, закрепления двигательных умений и навыков проводятся 1 раз в месяц в разных формах: игры – эстафеты, спортивные игры, по фольклору, музыкально-ритмические, сюжетные и т.д.

В дошкольном учреждении при активном участии творческой группы по физическому направлению «Здоровый малыш» проводятся тематические праздники с целью создания положительного эмоционального благополучия и представления достижений в формировании двигательных навыков: «Малые олимпийские игры», «День защитников отечества», «Масленица», «День защиты детей», «Неделя здоровья», «Зимние спортивные забавы» и т.д.

4. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня (в группе и на прогулочном участке).

Выстроена система работы по обогащению здоровьесберегающей среды, в рамках которой реализуется проект «Здоровьесозидающее пространство в условиях ДООУ и семьи», целью которого является обеспечение охраны и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Налажено продуктивное взаимодействие с родителями в вопросах физического воспитания и развития детей, которое организуется и проводится через разнообразные формы сотрудничества.

Общие, групповые:

- тематические встречи: «Растим детей крепкими, здоровыми и жизнерадостными», «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», «Сотрудничество педагогического коллектива и семьи», «Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста»;

- клуб родительских встреч «Азбука здоровья»: «Здоровье – богатство, его сохраним и к этому дару детей приобщим», «Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни», (цикл встреч один раз в квартал);

- семинары, практикумы, тренинги: «Подвижная игра в жизни дошкольника», «Как сохранить здоровье детей и взрослых»;
- психолого-педагогическое просвещение через оформление информационного поля на темы: «Роль родителей в укреплении и развитии организма ребенка», «Организация рационального двигательного режима ребенка в семье», «Значение развития двигательных навыков у дошкольников», «Закаливание в домашних условиях», «Спортивный уголок дома», «Игра во время болезни», «Зимние травмы»;
- дни открытых дверей: «Давайте знакомиться»;
- тематические недели с активным участием родителей и детей: «Неделя здоровья», «Я - человек», «Зимние забавы (игры, виды спорта)», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Спорт, спорт, спорт!».

Индивидуальные формы сотрудничества:

- консультации, беседы, наблюдение за своим ребенком во время образовательной деятельности, ведение дневника здоровья и листка самоконтроля.

Вовлечение родителей в творческую деятельность дошкольного учреждения: конкурсы: «Лучший девиз», «Распорядок дня в картинках», «Мама, папа, я – здоровая семья!», книжка-малышка «Правила безопасного поведения в физкультурном зале»; выпуски газет, фотомонтажей: «Зимние забавы», «Летний отдых всей семьей», «Наши достижения», «Физкультура в поколениях», «Растим здорового ребенка»; совместная двигательная деятельность (соревнования, досуги, праздники, развлечения): «Вместе с мамой, вместе с папой», «Родители, занимайтесь со мной», «Вместе весело шагать», «Спортивные малыши», «Мама, папа, я – спортивно-интеллектуальная семья», «Вместе, мы сила», «Дорожная азбука», «В гостях у сказки», и т.д.

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Результаты записываются в протокол и индивидуальные карты развития детей, по которым выстраивается индивидуальный маршрут по освоению двигательных навыков. Мониторинг проводится два раза в год совместно с медицинским персоналом и старшим воспитателем дошкольного учреждения.

Таблица 1

Результаты мониторинга

Уровень.	2014/15 уч. г.		2015/16 уч. г.		2016/17 уч. г.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Высокий	16 - 7%	52 - 23%	26 - 11%	64 - 29%	21 - 11%	52 - 29%
Средний	221 - 91%	190 - 77%	192 - 87%	159 - 71%	176 - 83%	157 - 73%
Низкий	5 - 2%		5 - 2%		12 - 6%	

Система организованного двигательного режима прослеживается в положительной динамике увеличения высокого и среднего уровня физической подготовленности детей. Эффективное применение современных образовательных технологий – здоровьесберегающих, игровых, личностно-ориентированных, способствует повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, формированию у всех участников образовательного процесса ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление психофизического здоровья.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ К УРОКОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кустова Э.Э.

с. Курлук, Иркутский район, Иркутск

Роль уроков физической культуры возрастает в связи с проблемой сохранения здоровья и развития физического потенциала школьников. Результативность воспитания и обучения во многом зависит от личности учителя, который играет решающую роль в формировании основ здорового образа жизни.

Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. Базовое, а тем более профилированное школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих.

Поэтому одной из наиболее **важных задач** на современном этапе обучения учащихся считаю развитие физических качеств.

Актуальность проблемы, её практическая значимость обусловили выбор объекта и предмета исследования.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры.

Предмет исследования – способы развития физических качеств учащихся с использованием инновационных технологий на уроках физической культуры.

В соответствии с выше изложенным были определены **цели**:

1. Изучить состояние проблемы в теории и на практике;
2. Выявить роль и значение инновационных технологий в учебно-воспитательном процессе;
3. Определить, в какой мере реализуется формирование инновационных технологий на уроках физического воспитания;
4. Обобщить и распространить опыт работы по использованию инновационных технологий на уроках физической культуры.
5. Формировать основы здорового образа жизни.
6. Апробировать и внедрять новые формы и методы работы.

7.Использовать диагностические методики при подготовке к урокам и планировании работы.

8.Осуществлять индивидуальный подход.

Важнейшими источниками исследования являются:

- литература по вопросам теории и методике проблем;

Для разработки концепции построения своей профессиональной деятельности на инновационные педагогические технологии.

Инновация (от лат. *in* — в, *novus* — новый) означает нововведение, новшество.

В условиях модернизации образования происходит смена образовательной парадигмы: предлагаются иное содержание, иные подходы, иное право, иные отношения, иное поведение, иной педагогический менталитет.

Инновационность: наличие оригинальных авторских идей и гипотез относительно перестройки педагогического процесса.

Развитие школы, прогресс в отдельных направлениях ее работы могут осуществляться только как инновационный процесс: замена устаревших и неэффективных средств новыми средствами для данных условий и более эффективными, использование новых идей, технологий.

Педагогическая технология – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения [Т.В. Машарова].

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

В чём же я вижу пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Для этого использую здоровье сберегающие технологии. Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

2.Деятельность учителя в аспекте реализации здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Для достижения целей здоровье сберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровье сберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; тренинги и др.

Весь опыт работы по данной теме был обобщён в методическом пособии «Методические рекомендации по организации специальной медицинской группы в общеобразовательных школах.», «Комплексы упражнений для проведения занятий в специальной медицинской группе», которое рассматривалось на городском экспертном совете. В нём:

1. Основные задачи физического воспитания учащихся отнесённых к СМГ
2. Характеристика программы по физической культуре для школьников, отнесённых к СМГ
3. Комплектование СМГ
4. Организация учебного процесса.
5. Методические рекомендации по проведению занятий с детьми СМГ
6. Врачебно- педагогический контроль на занятиях с детьми СМГ
7. Особенности методики оздоровительной физкультуры, обусловленные клиническим диагнозом ослабленных детей.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Так же использую **игровые технологии** на уроке с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и

индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

Игра – это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая; воспитательная; развивающая; психотехническая; коммуникативная; развлекательная; релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. В разделе программы «Легкая атлетика» я использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств.

Все эти игры очень важны для развития личности.

Когда в первый раз слышишь фразу “компьютер на уроке физкультуры”, то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Так сначала думала и я, но до тех пор, пока сама не освоила информационные технологии и стала применять их в своей работе. Теперь для меня совершенно очевидно, что без ИКТ невозможно обойтись.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно.

Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей, у них

появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации “вырастает” интерес к предмету.

В школе имеются все условия для проведения уроков с компьютерной поддержкой: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер, поэтому в мою практику включены уроки с компьютерной поддержкой.

Так же использую на уроках физической культуры электронные презентации. Это позволило мне при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более демонстративным.

Изменяется содержание деятельности преподавателя; преподаватель становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности.

В заключении хочется отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.-105с.
3. Кан-Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество. - М.: Педагогика, 1990.-68с.
4. Зеленкевич И.Б., Ивашкевич М.З., Пилипцевич Н.Н. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения // Вопросы организации и информатизации
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.-345с
5. Молоков Ю.Г., Молокова А.В. Актуальные вопросы информатизации образования // Образовательные технологии: Сборник научных трудов. - Новосибирск, ИПСО РАО.-1997.-1. с.77-81.
6. Методические рекомендации / И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 49 с.
7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998. - 256 с.
8. Теория и методика физического воспитания, т. 1, 1967;История физической культуры и спорта,1975;Доклад Профессора, д.п.н. Лукьяненко В.П.
- 9.Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004.-208с.
- 10.Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. Пособие. М., 1997. 43-75.

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

<i>Иванова Л.В., Бахарева Е.В., Шарыкин Г.А.</i> Адаптация студентов к условиям обучения в вузе	3
<i>Калашникова Р.В., Лелявина А.К.</i> Потребностно-мотивационные составляющие двигательной активности студенческой молодежи.....	7
<i>Павличенко А.В.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средних специальных учебных заведений	12
<i>Петрунова К.А.</i> Здоровый образ жизни: понятие, его составляющие. формирование здорового образа жизни	17
<i>Русаков А.А.</i> Дисциплины по выбору как средство профессиональной подготовки будущего педагога	21
<i>Савиных Т. П., Фельдман Р. И.</i> Особенности формирования навыков безопасного поведения детей младшего школьного возраста	23
<i>Фельдман Р. И., Савиных Т. П.</i> Роль ценностно-мотивационных ориентаций в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	26

НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СТУДЕНТОВ

<i>Абцаров Д.А.</i> Особенности развития силовых способностей у юношей в старшем школьном возрасте	30
<i>Баранова Я.И.</i> Совершенствование специальной работоспособности у биатлонистов на тренировочном этапе подготовки	32
<i>Бархатова А.В.</i> Вариативность тренировок пауэрлифтера на начальном этапе подготовки	34
<i>Бураев В.Б.</i> Скандинавская ходьба как средство повышения уровня физических качеств детей младшего школьного возраста	36
<i>Власова А. Р., Кравчук О.В.</i> Правильная осанка – ключ здорового образа жизни	38
<i>Головкова Д.С.</i> Применение средств круговой тренировки на уроках по физической культуре в 11 классах	41
<i>Гуринов В. О.</i> Развитие навыков самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	44
<i>Зырянова Ю.И.</i> Обучение двигательной способности гибкость в начальной школе	48
<i>Константинова Т.А.</i> Легкоатлетические упражнения как средство развития физических качеств у обучающихся 10 класса	50
<i>Никитин В.С.</i> Оценка развития главных двигательных качеств у юных спортсменов волейболистов 15-17 лет	52
<i>Пантелеева А.В.</i> Занятия каратэ, как средство социальной адаптации подростков 14-16 лет	54
<i>Попов В.А.</i> Эффективность использования спортивных единоборств и командно-игровых видов спорта в развитии объема внимания занимающихся	61

Садовникова С.А. Самостоятельная работа обучающихся по предпрофессиональной программе «Баскетбол»	64
Сахаров А. А. Военно-патриотическое воспитание подростков 14-15 лет средствами физической культуры	69
Северушенков С.А. Развитие координационных способностей у дошкольников 5-6 лет средствами спортивных и подвижных игр	71
Софьина М.И. Гимнастические упражнения как средство развития жизненно-важных двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста	74
Чистякова Ю.В. Предметная область «другие виды спорта и подвижные игры в реализации предпрофессиональной программы по легкой атлетике	75
Федоров В.М. Дополнительное образование как ресурс индивидуального развития ребенка	79
Филиппов Д.В. Развитие специальной выносливости единоборцев 12-13 лет в подготовительном периоде	82
Хармац Ю.В. Определение значимости двигательного качества гибкость у студентов профиля физическая культура педагогического института ИГУ	85
Хармац Ю.В. Формирование двигательного творчества обучающихся 10 классов на уроках физической культуры средствами гимнастики ...	90
Ягомост Е.В. Физическая рекреация как средство формирования двигательной активности и здорового образа жизни у обучающихся 5-6 классов	95
НАУЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧИТЕЛЕЙ	
Агафонова Т.А., Бреева И.А, Третьякова С.Ю. Формирование правильной осанки на уроках физической культуры	98
Аязова Л.И. Особенности игрового метода в развитии физических качеств и УУД младших школьников на уроках физической культуры	101
Акопян А.Н. Инновационная деятельность учителя физической культуры - как средство национального учительского роста	107
Акопян О.И. Настольный теннис как средство развития способностей младших школьников	111
Алексеева А.С. Овладение техникой элементов волейбола на этапе начальной подготовки	114
Ананьина Н.В., Олейчик О.О. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры	119
Андреева Е.И. Организация проектной деятельности на уроках физической культуры	121
Апатенок Н.А. Работа с детьми, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на уроках физической культуры	126

Асадулина Г.В. Технология разноуровневого обучения, как инструмент формирования индивидуальной траектории развития учащихся в системе физического воспитания	132
Ахунов Э.В. Применение тренажера «координационная лестница» в развитии скоростно-силовых качеств и подготовке школьников к испытаниям всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	136
Банищикова М. В. Использование приёмов круговой тренировки для развития физических качеств учащихся в условиях реализации ФГОС	141
Бархатова А.В. Вариативность тренировок пауэрлифтера на начальном этапе подготовки	142
Батуева А.Ю. Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ через использование технологии «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского	144
Безницкая Ю.А. Конспект урока по физической культуре в 10-11 классах	148
Белоглазова Е.В. Верёвочный курс, как средство психофизического воздействия на организм школьника	153
Белусова Ю.И. Дифференцированный подход, как способ эффективного совершенствования личности ребенка на примере организации физкультурного занятия	157
Бобрик Т. Н. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками	161
Бохач В.В. Роль физической культуры в адаптации пятиклассников ..	164
Быкова В.А. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой	169
Васильева Г.Н., Черневская Е.А Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.....	173
Вильченко В.П. Детская уличная самооборона, как эффективное средство социализации и физического развитие в системе школьного и дополнительного образования.....	174
Волынкина Е.А. Использование метода проектов в решении задач образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО.....	180
Вотякова Т.В. Предварительные итоги сдачи норм ГТО сельскими школьниками 1-2 классы	183
Горбунова О.В. Развитие внимания на уроках физической культуры в начальных классах	189
Емельянова Е.Н. Значение и место дневника самоконтроля в здоровом образе жизни	194
Еремчук В.Ю., Литовкина Е.П. Моделирование учебно-воспитательного процесса как средство прогнозирования дисциплинарных проблем организации педагогической деятельности	195
Жубайканова В.С. Развитие физических качеств «Метод круговой тренировки»	197

Журавлев Е.В. Польза тайского бокса для детей школьного возраста ..	201
Завозина Т.В. Формирование ценностей физической культуры и здорового образа жизни у учащихся	203
Кирик А.В. Оценка индивидуальных достижений младшего школьника на уроках физической культуры в режиме внедрения комплекса ВФСК «ГТО»	209
Климова В.М. Современные дети в современном детском саду	212
Ковалева Н.А. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся на этапе реализации ФГОС ДО и НОО	215
Комиссарова С.А. Применение здоровьесберегающих технологий как условие формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста	217
Корнилова Ж.В. Проблемное обучение на уроке физической культуры ...	220
Красильникова М.С. Роль плавания в физическом воспитании школьников	225
Кузнецова Т.О. Эффективность применения современных образовательных технологий и методик по физическому развитию детей дошкольного возраста	228
Кустова Э.Э. Инновационные технологии как способ повышения мотивации у учащихся к урокам физической культуре	233