

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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
XII Всероссийской
научно-практической конференции*

Иркутск, 2020

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

П 78

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

П 78 Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования: Мат-лы Всероссийской науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2020. – 212 с. ISBN 978-5-6044424-9-4

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

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

Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

ISBN 978-5-6044424-9-4

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

© Коллектив авторов, 2020.
© ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2020.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА В ШКОЛЕ

Абрамова О.В.

МБОУ г. Иркутска СОШ №30

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы: что такое специальная медицинская группа, сколько бывает групп у школьников, классификация групп. Кто должен заниматься в специальных медицинских группах.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, занятия, специальная медицинская группа, здоровье, обучающиеся, нагрузка.

SPECIAL MEDICAL GROUP AT SCHOOL

Annotation. The article discusses what a special medical group is, how many groups there are in school children, and the classification of groups. Who should be engaged in special medical groups.

Keyword. Physical culture, physical exercises, classes, special medical group, health, students, load.

*Движения составляют главный источник здоровья,
бездействие есть могила здоровья,
движения могут заменить лекарства, между тем,
как всевозможные лекарства вместе взятые,
никогда не могут заменить движений.
Тиссо, врач, XVIII век, Франция*

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. [1]

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети стали больше сидеть, меньше двигаться, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статистические напряжения. Повышенные нагрузки увеличивают вероятности возникновения у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: повышение артериального давления, нарушение осанки, зрения, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь, приводит к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и др.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. [1]

Статистика показывает, что число школьников с разнообразными заболеваниями увеличивается из года в год. [2]

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом. [1]

Повседневные наблюдения медиков и учителей физической культуры свидетельствуют о том, что на всех этапах обучения в школе физическое воспитание способствует должному структурному, функциональному и двигательному развитию не только здоровых, но и ослабленных детей. Обучающимся необходимы правильно организованные занятия физической культурой, поскольку мышечная работа способствует развитию жизненно важных свойств организма – гибкости, выносливости, силы, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем детей. Физические нагрузки обязательно должны соответствовать как индивидуальным, так и возрастным возможностям, в том числе особенностям состояния здоровья детей. [4]

Нет нужды повторять в очередной раз, какую обеспокоенность вызывает состояние здоровья сегодняшних подростков и детей. Примерная статистика медицинских работников нашей школы это 18% современных школьников врачи относят к первой группе здоровья, около 65% – ко второй, а 17% детей серьезно больны.

Прежде всего, следует понять, что группы здоровья, и группы здоровья для занятий физкультурой – это не одно и то же.

1. Под группами здоровья понимают 5 групп, в которые зачисляют детей, в соответствии с оценкой их здоровья.

2. Что касается медицинских групп здоровья для занятий физкультурой – их 3 группы.

- Основная. Здоровые дети, не имеющие серьезных проблем со здоровьем и соответствующие нормам по развитию.
- Подготовительная. Дети с незначительными проблемами со здоровьем.
- Специальная (А, Б). Дети с серьезными нарушениями в работе главных систем организма и с хроническими заболеваниями.

Многие родители (и даже учителя) не знают, что для каждой физкультурной группы здоровья существуют свои комплексы занятий и даже время, которое положено на эти занятия, противопоказания и показания.

Не все понимают, что специальные медицинские группы отличаются от обычной ЛФК. А разница проста: ЛФК проводят врачи в поликлиниках, тогда как занятия для медицинских групп по физкультуре проводят учителя физической культуры в школах.

Одной из важнейших и актуальных проблем современной школы является решение задач по вовлечению в систему физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам и нуждающихся в особой регуляции интенсивности их физической нагрузки, проведению профилактических и обучающих мероприятий [5].

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья.

В специальную физкультурную группу А зачисляются дети с 3-й группой здоровья:

- Имеющих хронические заболевания, пороки развития, и пр.
- С нарушениями развития, которые требуют обязательного ограничения физической нагрузки.

Имеющих серьезные нарушения в работе организма, не мешающие учебе, но являющиеся противопоказаниями к занятиям физкультурой.

Детей из специальной группы А допускают до:

1. Занятий по специально разработанной программе.
2. Занятий отдельными видами школьной программы с обязательным снижением нормативов.
3. ЛФК.

Дети из специальной группы А не занимаются с остальными детьми – для них следует проводить отдельные уроки, которые должны вести специально подготовленные учителя по специальным программам. После лечебно-оздоровительных мероприятий обучающиеся могут быть переведены в подготовительную группу.

В специальную физкультурную группу Б зачисляются дети с 4-й группой здоровья:

- Имеющих хронические заболевания без выраженных признаков нарушения общего самочувствия.

То есть, дети из этой группы допускаются до общих теоретических занятий, но от физкультуры в школе в целом освобождены.

Детей из специальной группы Б допускают до:

1. Занятий ЛФК.
2. Занятий по комплексной специальной программе, разработанной специалистом – дома, самостоятельно.

В данную группу ребенка может определить решение врачебной комиссии, а справка выдается исключительно на определенный срок, по истечении которого требуется ее повторная выдача с проведением комиссии и обследованием.

В процессе физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма; [3]
2. Расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; [3]
3. Повышение иммунитета; [5]
4. Освоение основных двигательных навыков и качеств; [5]
5. Воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой; [5]

6. Обучение элементарным навыкам самоконтроля. [5]

В программу по СМГ дополнительно включены разделы «Дыхательная гимнастика». Дыхательные упражнения используются в течение всего периода обучения с целью выработки у обучающихся глубокого дыхания, усиления вдоха; в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища.

Особое внимание на занятиях уделяется упражнениям укреплению мышц спины и брюшного пресса и на формирования правильной осанки.

Условием работы СМГ является строгое соблюдение всех ограничений, предусмотренных в программе. В занятия не включаются упражнения связанные с натуживанием, продолжительным статическим напряжением, вызывающем длительную задержку дыхания. Ограничены упражнения на скорость, силу и акробатические упражнения [5].

В связи с особой значимостью роли занятий физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, в нашей школе создаются условия для организации занятий СМГ для обучающихся младшего, среднего и старшего звеньев.

Согласно нормативным документам, на основании медицинских справок и заявлений родителей из обучающихся 1-11 классов, относящихся к СМГ, было сформировано две группы.

Занятия организованы в две смены, с учетом смены, в которой обучаются дети. Если урок физической культуры в их классе стоит первым или последним, обучающиеся могут не посещать занятие. Для обучающихся, занимающихся в неурочное время в кружках, расписание устанавливается в индивидуальном порядке.

У нас в школе созданы две специальные медицинские группы III А в которых проводят занятия два учителя по физической культуре прошедшие курсовую подготовку по теме: «Организация учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах в учебных заведениях»

Первая группа 13 человек.

Вторая группа 5 человек.

Из этих ребят

С нарушением опорно-двигательной системы – 6 детей.

С нарушением эндокринной системы – 2 ребенка.

С нарушением органов дыхания – 2 ребенка.

С заболеванием мочевыводящей системы – 4 ребенка.

С заболеванием органов пищеварения – 1 ребенок.

С заболеванием нервной системы и сердечно-сосудистой системы – 1 ребенок.

С заболеванием органов зрения – 2 ребенка.

Так же у нас в школе имеются ребята которые относятся к специальной медицинской группе III Б их у нас 16 человек, они посещают занятия ЛФК при поликлинике, из них имеют заболевания:

Органов зрения – 4 ребенка

С заболевания нервной системы – 3 ребенка

С заболеванием сердечно-сосудистой системы - 2 ребенка

С нарушением опорно-двигательной системы – 5 рдетей.

С заболеванием почек – 1 ребенок.

С заболеванием эндокринной системы – 1 ребенок.

С этими ребятами на уроках физкультуры проводится индивидуальная работа теоретического характера это различные тесты, кроссворды, проекты работа с учебником. Так же эти ребята могут быть отличными помощниками при принятии различных нормативов.

Детей не нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения еще нужнее, чем здоровым.

Обучающимся с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более чем здоровым.

Таким образом, специальная группа «А» не только не освобождается от занятий, а, напротив, занимается физической культурой чаще, чем здоровые дети – 4 раза в неделю.

Литература

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152с. – (Мастерская учителя)
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб, пособие. / Булич Э.Г. 3-е изд., перераб. // М.: Высшая школа, 2003. - 325с.
3. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М., 2009.
4. Теория и методика физической культуры и спорта, авторы Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.
5. Мамедов К.Р. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочая программа. Расширенное трехчасовое планирование для специальных медицинских групп с вариантами уроков оздоровительно - корригирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение / авт.-сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 204. -159с.

СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ КАК ГЛАВНЫЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Ализаде И.М.

*Педагогический институт Иркутского государственного университета,
студентка 4 курса*

Аннотация. В статье рассматривают виды хореографической подготовки, которые позволяют развивать творческие особенности каждого спортсмена, а также формировать в рамках тренировочного этапа физические возможности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортсмен, хореография, танец, танцевальный навык

MODERN CHOREOGRAPHY AS THE MAIN ASPECT OF THE DEVELOPMENT OF DANCING SKILLS AT THE TRAINING STAGE AT EXERCISES BY ARTISTIC GYMNASTICS

Annotation. The article discusses the types of choreographic training that allow you to develop the creative features of each athlete, as well as form physical capabilities within the training phase.

Keywords: gymnastics, athlete, choreography, dance, dance skill

Художественная гимнастика как самостоятельный вид спорта возник ещё в Советском союзе. Художественная гимнастика, едва ли не самый эстетический вид спорта. Гимнастику можно отнести к сложнокоординационным видам спорта, наравне с фигурным катанием, синхронным плаванием и спортивной гимнастикой.

Художественная гимнастика совмещает в себе спортивные, хореографические и танцевальные движения, которые объединяются в небольшое выступление.

Одним из видов подготовки в художественной гимнастике можно считать – хореографию, или хореографическую подготовку.

Хореография – одно из наиболее важных средств эстетического воспитания. Используя музыку на занятиях хореографической подготовки, тренер знакомит гимнасток с музыкальной грамотой, что способствует спортсменкам соприкоснуться с эстетической стороной музыкального искусства. Занятия хореографией позволяют развивать творческое начало у спортсменок. Это позволяет гимнасткам ощутить красоту в своих движениях, и передать, с помощью них, эмоциональное состояние, настроение, переживание и чувства.

Хореографическая подготовка представляет собой систему упражнений и методов воздействия, которые направлены на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры и расширение выразительных средств у спортсменок [4].

Хореографическая подготовка очень важна в художественной гимнастике, поскольку от неё зависит эффективность выступления гимнасток. Обучение хореографии помогает выработать правильность осанки, мимики и выразительности. Хореографическая подготовка спортсменок проводится на всём периоде обучения. Хореография присутствует во всех разминках, упражнениях, тренировках и всевозможных комбинациях. Хореографическая подготовка не является конечной в художественной гимнастике. Хореография является составляющей учебного процесса.

Также, стоит отметить и образовательный характер хореографической подготовки в жизни каждой спортсменки. Изучая народные и классические танцевальные элементы, параллельно, тренер рассказывает о традициях и культуре разных стран в различные временные рамки.

Хореография основывается на 4 основных блоках:

1. Классическая – помощь спортсменам развивать своё тело и свободно управлять движениями;
2. Народно-характерная – помощь в формировании координационных, музыкальных и выразительных способностей у гимнасток;
3. Историко-бытовая – помощь сформировать базовые навыки и культуру движения;
4. Современная – помощь в совершенствовании техники хореографических движений.

Классическая хореография является основой танцевального воспитания. На занятиях классической хореографией тренер уделяет внимание остроте и максимальному выпрямлению ног. Выполняя упражнения, гимнастки оттачивают определенные движения экзерсиса [2].

С помощью классической хореографии, у спортсменок вырабатывается владение своим телом. По мере и парной работы с ногами, тренер вводит упражнения на руки, которым уделяется особое внимание, ведь руки – выразительность и сила при выполнении вращений и прыжков.

Также, хореография включает в себя народно-сценический экзерсис [5]. Народная хореография позволяет обогатить двигательный опыт, развить выразительность и музыкальность у спортсменок. Народный танец даёт свободу для раскрытия индивидуальности и артистичности, поэтому народно-сценический танец полезен и целесообразен. Знакомство с народной хореографией начинается с русских, белорусских и украинских танцев [6].

Особое место в хореографии занимает «историко-бытовой» аспект танца, который включает в себя освоение приставных, поперечных шагов, шаги польки, галопа, вальса и мазурки. Каждый танец знакомит спортсменок с историей и географией возникновения, обычаями, характером и темпераментом. Историко-бытовой танец расширяет знания об истории костюма и причёски, помогая создать эмоционально-художественный образ данной эпохи.

Что же такое «современная хореография»? Как она влияет на танцевальные навыки спортсменок?

Современные танцы с их стремительным ритмом и сложным положением танца хорошо тренирует выносливость и систему дыхания каждого спортсмена. На этапе тренировочного урока, гимнастки подготавливают организм к последующей работе, а также закрепляют и сохраняют достигнутый спортивный уровень. Этот этап является наиболее направленным, чем обучающий, так как он более насыщен элементами.

На каждом уроке спортивной хореографии тренер осуществляет связь движений и музыки. С самого начала занятий надо подбирать музыкальное сопровождение, учитывая музыкальные темпы, воспитывая чувства ритма, темпа. В результате такой работы гимнастки овладевают различными скоростями движения.

Современный танец способствует более лучшему разогреву всех мышц и поддержанию их в тонусе. Упражнения, основанные на современном танце –

это синтез движений разного происхождения. Хореографические элементы современного танца вносят разнообразие в композицию, вырабатывают у гимнасток ритмичность и выразительность.

Они помогают развить техническую и физическую сторону спортсмена, то есть координацию движения, гибкость, силу, прыгучесть, пластичность, а также мягкость движений.

Танцевальная подготовка выполняется непосредственно для того, чтобы подготовить гимнасток к успешному выполнению танцевальных элементов в их соревновательных композициях. Танцевальные упражнения влияют на развитие пластики и эстетики движения телом, для успешного выполнения танцевальных дорожек в соревновательных композициях в художественной гимнастике.

Хореографическая подготовка подготавливает спортсменок к дальнейшим выступлениям. Неумение красиво двигаться и грамотно сочетать все движения с последующей работой с предметами и выбранной музыкой, заставляет задуматься о внедрении большего времени на танцевальную подготовку.

Применение на практике различных упражнений из современной хореографии, позволило нам понять, что хореография положительно влияет на успешное овладение спортсменами базовых упражнений из художественной гимнастики. Современная хореография влияет не только на физическую подготовку, но и формирует личные качества эмоциональной сферы у спортсмена.

Литература

1. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФИС 1991 г.
2. Головкин А.В. Хореография в современных видах спорта // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 6. - С. 62.
3. Вишнякова С.В., Шмадченко В.А. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. - № 4 (14). - С. 5-7.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: ФИС 1984 г.
5. Фомина Н.А., Адрова Е.В. Влияние методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки на развитие координационных способностей юных гимнасток // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3 (9). - С. 33-38.
6. Хореографическая подготовка юных гимнасток на начальном этапе обучения. Сост. Ж.А. Белокопытова, А.А. Тимошенко. К: КГИФК - 2000 г.

РОЛЬ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Беломестнова О.В.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 147*

Аннотация. Малоподвижный образ жизни в период дошкольного детства вызывает значительную задержку физического развития. Растущий организм

особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда хронических заболеваний. Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точными и своевременным выполнением заданий, связанными с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. В игре развиваются физические силы ребёнка, твёрже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. По сравнению с другими физическими упражнениями подвижные игры наиболее доступны, понятны для детей дошкольного возраста вследствие близости игровых образов и сюжетов детскому воображению.

Ключевые слова: подвижная игра, физическое развитие, двигательная активность.

THE ROLE OF OUTDOOR PLAY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

Annotation. A sedentary lifestyle during pre-school childhood causes a significant delay in physical development. The growing body especially needs muscle activity, so insufficient motor activity leads to the development of a number of chronic diseases. Mobile game with rules is a conscious motor activity of the child, characterized by accurate and timely performance of tasks associated with mandatory rules for all players. The fascinating content and emotional intensity of the game encourage the child to make certain mental and physical efforts. In the game, the child's physical strength develops, the hand becomes firmer, the body becomes more flexible, or rather the eye, intelligence, resourcefulness, and initiative develop. In comparison with other physical exercises, outdoor games are the most accessible and understandable for preschool children due to the proximity of game images and stories to children's imagination.

Keyword: active play, physical development, motor activity.

Укрепление здоровья дошкольников и оптимизация физического развития – это приоритетные цели системы физкультурного образования и спортивной подготовки. Физическая культура и спорт играют в системе образования важную социальную роль.

Игра – это один из способов сделать процесс воспитания ребёнка приятным и полезным. Кроме того, играть – это насущная потребность каждого маленького человечка. В игре ребёнок познает мир вокруг себя, изучает те явления, с которыми ему приходится сталкиваться, готовится взрослеть и общаться с людьми. Игры помогают ребёнку осваиваться в реальности и правильно реагировать на события. С помощью игр можно прививать ребёнку необходимые навыки и умения, развивать его физическую силу и творческие способности [2,3].

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества [3,3].

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность.

В последние десятилетия в силу высокой нагрузки в детском саду и дома, а так же увлечения компьютерными играми, у большинства дошкольников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме дошкольника.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит». Малоподвижный образ жизни отражается на функционировании многих систем организма дошкольника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Отрицательные последствия гипотензии проявляются так же низкой сопротивляемостью молодого организма к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этого дальнейшего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении. У них развивается плохая осанка, сутулость.

Использование подвижных игр для физического развития целесообразно тем, что они благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Они необходимы для адаптации к возрастающим физиологическим нагрузкам на организм ребёнка. Движение и эмоциональный подъём способствует значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен

веществ в организме. Кроме того, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать большую физическую нагрузку на ребёнка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня.

Прежде чем начать работать в этом направлении определила цель: использование возможностей подвижных игр для физического развития дошкольников. Откуда вытекали задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки детей в подвижных играх.

2. Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость и морально-волевые качества: выдержку, настойчивость, умение преодолевать страх и трудности.

3. Побуждать детей к образному самовыражению в подвижной игре.

В подвижных играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или спасаются от ловящего; не просто прыгают, а изображают зайчиков или воробушков, они играют, а в процессе игры у них тренируются, укрепляются те или иные группы мышц.

При организации подвижных игр учитывала особенности времени года и суток, чтобы не нанести вред здоровью дошкольников. Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. На свежем воздухе проводила игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В прохладную погоду – игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период – игры, во время которых дети бегали, подпрыгивали, метали и прокатывали мячи («Лошадки», «Прокати мяч» и др.) Летом игры, в которых дети бегают и прыгают, старалась организовать во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижалась. Не организовывала перед дневным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей.

При организации подвижных игр в своей работе руководствовалась следующими правилами:

- в игры чаще всего привлекала детей, объединённых общими интересами;

- объясняла, что действовать во время игры надо в соответствии с установленными правилами или согласно договоренности;

- тщательно анализировала причины нарушения правил;

- тактично напоминала детям, чтобы они оказывали помощь или уступали друг другу;

- в процессе игры следила за действиями играющих;

- подводя итоги игры, отмечала тех, кто правильно выполнял движение, соблюдал правила, выручал товарищей;

- значительное внимание уделяла вариантам подвижных игр, позволяющим не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребёнка.

В играх воспитываются основные физические качества ребёнка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки. Поэтому задача физического развития и укрепления здоровья облегчается. Физическое развитие детей идёт более высокими темпами, воспитательный эффект является положительным дополнительным методом: ребёнок не капризничает, реже болеет, охотно помогает в домашних делах, а в дальнейшем будет хорошо учиться при минимальном контроле со стороны взрослых.

В заключении хочется сказать словами русского исследователя, врача, профессора Е.А. Покровского, что в отличие от гимнастики, в которой слишком много искусственного и навязываемого детям, игры опираются на живую детскую инициативу. Они вносят в душу ребёнка радость. Веселье. Приучая при этом к дисциплине и согласованию своих желаний с желаниями других! [1, 84].

Литература

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс в дошкольных учреждениях г. Иркутска: сборник показателей развития муниципальной системы дошкольного образования / Под ред. О.Б. Борзых. – Иркутск: НЦРВХ СО РАМН, 2010. – с.84.
2. Ильина Н.А. Играем в памперсах. – М.: Айрис-пресс, 2005. – С.3.
3. Сборник подвижных игр. / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – с.3.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКА

Биртанова А.Д.

МБОУ «Мольтинская ООШ имени Богданова Г.Н.»

с.Каха, Осинский район, Иркутская область,

Аннотация. Изучение особенностей и обеспечение условий формирования установки на здоровый образ жизни у школьников в условиях образовательного учреждения. Создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.

Ключевые слова: здоровье, здоровый школьник, воспитание здорового образа жизни, психическое здоровье.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN SCHOOL CHILDREN

Annotation. Studying the features and providing conditions for the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren in an educational institution. To create a cult of health in a child, to show by all means the beauty of physical and mental perfection.

Keywords: health, healthy student, healthy lifestyle education, mental health.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Исследователям удалось выявить несколько групп факторов риска состояния здоровья человека: первый фактор – это фактор «образ жизни». Удельный вес этой группы составляет 49-50%. К ним относится курение, употребление алкоголя, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, бытовые условия и т.д. В связи с этим мы проводим профилактические мероприятия уроки здоровья, классные часы, беседы с родителями, врачами, чтение научно-познавательных книг, просмотр развивающих передач, участие в оздоровительных, культурно-спортивных мероприятиях.

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей психологии школьника – для детей младшего и среднего школьного возраста информация будет понятнее, если использовать игровую составляющую, а также принципы наглядности и эксперимента. Например, для родителей, начиная утренние пробежки вместе с ребенком, можно зафиксировать, сколько минут потребовалось пробежать вокруг дома, и обязательно записать полученный результат. Когда через месяц регулярных занятий он сравнит свои результаты достижения, то результат утвердит ребенка в его успехе: теперь он будет знать на опыте, насколько важна тренированность – а это отличный стимул к дальнейшим пробежкам. Старшим школьникам важно мнение авторитетов и мнение сверстников, поэтому для подростков будет пример кого-то из известных спортсменов, друзей или успешных сверстников;

- второй фактор занимает генетика и биология человека, удельный вес по влиянию на состояние здоровья составляет 18-22% определяется предрасположенностью к наследственным и дегенеративным болезням;

- третий влияние внешней среды и природно-климатические условия, которые влияют на состояние здоровья от 17 до 20%. К ним относятся загрязнение воды, воздуха, резкие смены атмосферных явлений, излучения.

Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни. Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной.

Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника.

Воспитание здорового образа жизни школьника должно идти через мотивацию – это крайне важная часть, которая нужна в течение дальнейшей жизни и состояние здоровья на долгие годы.

Что включается в понятие формирование здорового образа жизни?

Отвечая на этот вопрос, все мы знаем, что на территории нашего района, в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного, дошкольного образования формирование здорового образа жизни реализуется через все направления совместно с родителями учителями и детьми. Это взаимодействие создает целостное педагогическое пространство.

В формирование здорового образа жизни также можно отнести материальные возможности: сюда отнесем питание, одежду, мебель, спортивные учреждения и т. д. К сожалению, нередко именно этим и ограничивается участие родителей в формировании образа жизни своего ребенка. Однако очевидно, что самая качественная одежда и возможность оплатить дорогостоящую спортивную секцию мало что дают сами по себе – ими следует активно пользоваться и уметь «зажечь» школьника здоровым образом жизни. Только тогда материальная составляющая формирования здорового образа жизни окажется благотворным фактором здоровья школьника.

Следующим моментом является организация правильного режима дня:

Он должен строиться на балансе трех основных пунктов: потребностей личности; возможностей организма; желаемых результатов.

Особое внимание нужно уделить перегруженности школьника. На сегодня учебный план увеличен на 56 часов. Перегрузка школьников учебным материалом колеблется от 3-кратного превышения возможностей детей иностранному языку, до 20-ти кратного – по математике. В условиях укороченной 5-дневной учебной недели количество уроков в день возросло в начальной школе до 6, в средних и старших классах до 8 и более. Плюс приготовление домашних заданий рабочий день удлинился до 10-12 ч в начальных классах и до 15-16 ч в старших. Рост учебной нагрузки идет не только за счет увеличения числа часов, но и за счет разрастания учебного материала, добавления новых предметов.

Кроме этого у школьника нет свободного времени, которое он мог бы посвятить любимому делу. Ошибкой многих родителей является желание заполнить все свободное время школьника по своему усмотрению, однако в большинстве случаев такой подход является глубоко ошибочным. Даже взрослый сформированный человек нуждается в отдыхе, причем таком, который приносит ему максимальное удовлетворение и восстанавливает силы – *кто-то читает книги, кто-то вяжет или занимается другим рукоделием, кто-то ходит на рыбалку, а кто-то предпочитает просто расслабиться за просмотром художественного фильма.*

Школьнику требуется гораздо больше свободного от занятий времени, которое необходимо ему для формирования навыков социализации и выражения своей личности. Порог выносливости индивидуален, и попытки его

превышения чреватые развитием нервных срывов и формированием психосоматических заболеваний. Поэтому рекомендуется периодически переключать школьника на активный отдых, который не только полезен для здоровья, но и повышает эффективность усвоения информации и облегчает процесс дальнейшего обучения.

И самым главным является психологический аспект здорового образа жизни – основа здорового тела и успешной личности.

Формирование психического здоровья школьника многогранно и имеет разнообразные способы достижения результатов:

Первое: обстановка в семье – это взаимное уважение и любовь. *Стараться советоваться с ребенком, особенно в тех вопросах, которые касаются лично его – выбор иностранного языка, спортивной секции, вариантов летнего отдыха и т.д. Выделить школьнику зону ответственности – то, что он должен делать самостоятельно. Не кричать на него, а аргументировано высказывать свои требования.*

Второе: Творчество – любой человек имеет определенный творческий потенциал, который должен найти выход, самовыражение и мы педагоги должны помочь ребенку найти свое хобби, выразить свое Я в творчестве.

Третье: Укрепление веры в свои силы – отличным стимулом к любой деятельности является разумная похвала. *Отмечать только положительные стороны, но и не забывать о критических замечаниях.*

Четвертое: Тренировка выносливости и самоограничение – достижение успеха невозможно без самоограничения и интенсивного труда – ребенок должен это понимать и делать над собой усилия в этом направлении.

Пятое у ребенка должна быть рациональная свобода – постепенно давать ему самостоятельно принимать решения в рамках установленных правил. *Это укрепляет веру в себя, приучает к ответственности за свои поступки, что в конечном итоге способствует развитию полноценной здоровой личности.*

Шестое: Умение отдыхать и расслабляться. Да! Это надо тоже уметь. *Выполнить простые упражнения на переключение внимания: найти удобное положение и расслабить все мышцы, закрыть глаза и представить черное полотно, выполнять дыхательную гимнастику, потянуться. Организовывать свободное время, чтобы оно проходило с пользой и приносило ему удовольствие.*

В условиях реформирования школы очень важно уметь отслеживать влияние на здоровье педагогических воздействий, новых программ и технологий. Важно сохранить здоровье ребенка, в том числе и для того чтобы педагогическое воздействие мог воспринять его адресат. Всегда необходимо помнить, что любая живая система способна воспринимать и обучаться, только в случае ее целостности и отсутствия аварийных болезней, то есть болезней.

Здоровый школьник – это стабильная уверенная личность, который должен оценивать свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

Будем мудры, внимательны и терпеливы к своему ребенку и ученикам – так мы поможем им вырасти здоровыми и успешными.

Исследования - комплексная оценка здоровья учащихся

В современной практике можно провести комплексную оценку состояния здоровья детей. Методика предполагает изучение здоровья по шести критериям.

- первый критерий здоровья – особенности онтогенеза (индивидуальное развитие организма) проводят путем тщательного сбора анамнеза жизни ребенка.

- второй критерий здоровья – уровень физического здоровья (динамический процесс изменений морфологических и функциональных признаков организма, обусловленных наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.)

- третий критерий – уровень нервно-психического развития (исследуется невропатологом или педиатром в зависимости от соответствия развития детей)

- четвертый критерий-уровень резистентности организма (оценивается при помощи индекса острых заболеваний)

- пятый критерий – уровень функционального состояния организма (определяет работоспособность организма и различных органов и систем в процессе деятельности)

- шестой критерий-наличие или отсутствие хронических заболеваний или врожденных пороков развития (изучается путем клинических заболеваний, а также путем анализа медицинской документации. По результатам комплексной оценки состояния здоровья детей выделяют группы здоровья детей от 1 до 5 группы).

С помощью корректурной таблицы А.Г. Иванова-Смоленского изучили уровень функционального состояния организма провели исследования работоспособности и переключаемости внимания в 9 классе. В классе 7 человек, 1 отсутствовал. Исследования показали, что из 6 учащихся 1 учащийся с высоким результатом, 3 удовлетворительный, 2 низкий показатель.

Таблица 1

Результаты исследования работоспособности и переключаемости внимания учащихся 9 класса

Класс	Кол-во учащихся приняло участие	Кол-во просмотренных букв	Кол-во пропущенных букв (ошибок)	Кол-во правильно отмеченных букв	Производительность
9 класс	6	1906	60	1846	7 баллов высокий
		2215	720	1525	5 баллов удовлетворительно
		1497	40	1457	4 балла удовлетворительно
		1472	40	1432	4 балла удовлетворительно
		1908	1800	108	0 баллов низкий
		1679	1740	-61	0 баллов низкий

Тест «Корректирующая проба» А.Г. Иванова–Смоленского

Используемые материалы – корректирующая проба А.Г. Иванова–Смоленского, карандаш, секундомер.

Процедура исследования. Испытуемому предлагается в течение 8 минут с максимальной скоростью и точностью просмотреть в каждой строке все знаки, вычеркивая букву «А» и подчеркивая букву «К». Через 4 минуты после начала экспериментатор подает сигнал: «черта», это значит, что испытуемый должен, поставить вертикальную черту в том месте, где его застала команда и продолжить работу, изменив способ: букву «А» – подчеркивать, а букву «К» – вычеркивать. Конец серии также отмечается вертикальной чертой.

Инструкция испытуемым: «Просматривая слева направо каждую строчку корректирующей таблицы, Вы должны вычеркивать букву «А» и подчеркивать букву «К». После того как прозвучит сигнал «черта», на строчке поставьте вертикальную черту и продолжайте работу изменив способ: вычеркивая букву «К» и подчеркивая букву «А». Работайте очень внимательно, но в то же время как можно скорее. Если лист закончится, то, не задерживаясь, продолжайте на втором листе и т.д. Работать начнете после моего сигнала. Во время работы разговаривать и задавать вопросы нельзя. Если есть вопросы, задайте сейчас. Приготовились! Начали!».

А К С Н Б Е А Н Е Р К В С О А Е Н В Р А К О Е С А Н Р К В Н Е О Р А К С В О Е С О В Р К
А Н В С А Е Р Н В К С О А Н Е О С В Н Е Р К О С Е Р В К О А Н К С А К А Н Е О С В Р Е
Н К С О Е Н В Р К С А Р Е С В М Е С К А Г Е Н С В К Р А Е О В Р Е С О А К В Н Е С А К
В Р Е Н С О А К В Р Е Н С О К В Р А Н Е О К Р В Н А С Н С А К Р В О С А Р Н Е А О С К В
Н А Р Е Н С О К В Р Е А О К С Н В Р А К С О Е Р В О Е С Н А Р К В О К Р А Н В О Е С В Н
Е А Р О К В Н Е С А О К Р Е С А В К Н Е Н Р А Е Р С К В О К С Е Р В О С А Н О В Р К А С
О А Р Н Е О Р Е С В О Е Р В О С К В Н Е Р А О С Е Н В С Н Р Л Е О К С А Н Р Д Е С В Р Н
В К С Н А О Е Р С Н В К А О В С Н Е Р К О В Н Е А Н Е С В Н О К Л Н Р А Е О С Б Р В О
А Н С К О К Р С Е Н А О В К С Е А В Н Е С К Р А О В К С Е О К С В Н Р А К О К Р Е С В К
О Е Н С К О С Н А К В Н А Е С Е Р В Н С К О А Е Н С О В Н Р В К О С Н Е А К О В Н С А
Е О В К Р Е Н Р Е С Н А К О К А Е Р В С А Р К В О С В Н Е Р А Н С Е О В Р А К В О А С В
К Р А С К О В Р А К Н С О К Р Е Н Г Р С Е А О К С А К Р Н Р А К А Е Р К С Н О С К О Е О
В С К О А Е О Е Р К О С К В Н А К В О В С О Е Л С Н В С Р Н А К В Н Е О С Е А В К Р Н
В С Н В К А С В К А Н А К Р Н Е О К О В С Н В О В Р С Е Р В Н Р К С Р В Н Е А Р А Н Е Р
В О А Е С Е Р А Н Е Р В О А Р Н В С А Р В Е Р Н Е А Е О Р Н А С Р В К О В Р А Е О С Е О
В Н А Е Н Е О В С К О В Р Н А К С Е Р В К О С К А О Е Н Р В О С К Р Е Н А Е О Н А К В
С Е О В К А Р Е С Н А О В К О А О В Н Р В Н С Р Е А О К Р Е Н С Р Е А К В С Е О К Р А Н
С К В А Н Е О В Н Р С К А О Р Е С В Н А О Е С В О К Р Н К Р К Р А Е Р К О А С А Р В Н А
Е О С К Р В К О К Р А Н А О Е С К О Е Р Н В К А Р С В Н Р В Н С Е О К Р А Н Е С В Н К Р
А Н В Е Р А К О К С О В Р Н А Е А С В К Л Н О С Е Н В Р А К Р Е О С О В Р А О Е С Е А
Н Е С В К Р Е А К С В Н О Е Н Е О С В Н Е О Р К А К С В Н Е О К Р О К А Н Е О С Р Н Е С
В Н Р К О В К О А Р Е О В О К С Н В К А Е Р В О С Н Е А К А С Н В О Е Н С В Н Е О В К
Р А Н Р Е С К О А Н В Р К А Н В С О Е Р А Н В О С А Р К В Н С О Е О К Н Е К Р В С Е Н Р
К А Е С В О К А Р Е О К В Н А Р Е С К В Н Е О С А Р Н Л К Р Н С А О Е Р К О С Н В К О Е
Р В О С К Л Е Р Н С О А Н В Р К В Н Е Н Р А К С Р Н В К О С Н Е А К В Р С О А Н С К В О
А С Н Е В О Н С К В Р Н А О Е Н С О А Н С О А К В Р Н С А О Е Р С К О Е Н А Р Н В О С
К А О К Р Н С Е О В С Е Н В К Е К Р Н С О А Р В Н Е С А Р К В Р Н С Е Н В Р А К В С Е О
К А Е Р К О В Н Е А С О Е Н Р В К С Е Р В Н А О Е А С К Р Е Н В К С О А Р Е О К В А Е Р

Обработка и анализ результатов. Оценка переключаемости внимания и работоспособности производится в баллах производительности по девятибалльной системе. Для этого:

а) подсчитывается общее число просмотренных знаков (букв). Допустим, обследуемый просмотрел 1526 знаков,

б) подсчитывается число ошибок (пропущенных, или неправильно вычеркнутых, или неправильно подчеркнутых букв). Каждая такая ошибка составляет 20 очков. Каждая пропущенная строка – 60 очков. Допустим, сделано 20 ошибок, т.е. $20 \times 20 = 400$,

в) определяем число правильно отмеченных букв. Для этого из общего числа просмотренных знаков (1526) вычитаем количество ошибок (400)

г) теперь переводим в баллы производительность.

Производительность	Количество правильно отмеченных букв	Баллы
Низкая	1000 - 1200	1
	1201 - 1350	3
	1351 - 1500	4
Удовлетворительная	1501 - 1700	5
	1701 - 1850	6
Высокая	1851 - 2000	7
	2001 - 2150	8
	Более 2150	9

Литература

1. Макаренченко В.Б. Методика работы учителя по формированию здорового образа жизни и основам безопасности жизнедеятельности школьников. – 2016. – № 5 -6. с. 5-12.
2. Фельдман Р.И., Савиных Т.П. Безопасность жизнедеятельности и здоровье / Учеб. Пособие. – Иркутск: Изд-во ГОУ «ВСГАО» 2010 – с. 127.
3. Тест «Корректирующая проба» А.Г.Иванова–Смоленского

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Бобрик Т.Н.

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15» г. Зима,*

Аннотация. В статье рассказывается о приобщении участников образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения к движению «ГТО», способствующего формированию ценностей здорового образа жизни, развитию массового спорта.

Отражены направления работы и результаты в рамках данной темы:

- поисково-исследовательская работа, способствующая приобретению и расширению знаний о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»;

- проведение информационно-разъяснительной работы, способствующей популяризации комплекса «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении;

- разработка и внедрение конспектов непосредственно образовательной деятельности с комплексом подводящих упражнений, основанных на нормативах ГТО и способствующих подготовке детей старшего дошкольного возраста прохождению испытаний комплекса;

- участие в спортивных мероприятиях, способствующих достижению высоких результатов при сдаче нормативов, получению знаков «ГТО».

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, физическая подготовленность, дети старшего дошкольного возраста, первая ступень, знаки ГТО, результативность.

TRAINING OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE TO PASS THE TEST STANDARDS THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND OBORONA»

Annotation. The article describes the introduction of participants in the educational process of preschool educational institutions to the movement "GTO", which contributes to the formation of values of a healthy lifestyle, the development of mass sports.

The directions of work and results under this topic are reflected:

- search and research work that contributes to the acquisition and expansion of knowledge about the all-Russian sports complex " GTO»;

- conducting awareness-raising activities that promote the "GTO" complex in preschool educational institutions;

- development and implementation of summaries of directly educational activities with a set of summing exercises based on the standards of the TRP and contributing to the preparation of children of senior preschool age to pass the tests of the complex;

- participation in sports events that contribute to achieving high results in passing the standards, obtaining the "GTO" signs.

Keyword. All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", standards, physical fitness, children of senior preschool age, the first stage, GTO signs, performance.

Актуальность выбранной темы обусловлена национальной идеей в Российской Федерации, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. 24 марта 2014 года президентом Российской Федерации был подписан Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Новизна комплекса заключается в возрождении системы ГТО в

новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта.

После официального опубликования комплекса ГТО возникла необходимость изучения предъявляемых требований к нормативам I степени, оценки готовности современных дошкольников к выполнению данных нормативов и методики внедрения ВФСК «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении. Выяснилось, что программно-методическое обеспечение для внедрения комплекса ГТО в дошкольные образовательные учреждения на сегодняшний день не полностью сформировано и детализировано. Комплекс ГТО указывает целевые ориентиры физической подготовленности, а поиск путей и способов их достижения ложится на образовательные учреждения. Заинтересовавшись этой темой, я решила вести работу в данном направлении.

На начальном этапе работы был осуществлен сбор информации из литературных источников и сети Интернет, в том числе на сайте ГТО. Затем проведен опрос детей и анкетирование родителей. Выяснилось, что участники образовательного процесса не владеют информацией о ВФСК «ГТО», но хотели бы принять участие в сдаче нормативов. Исходя из этого, возникла необходимость создания условий, способствующих ознакомлению с комплексом ГТО. Активизировалась работа по продвижению и популяризации комплекса ГТО в учреждении. Были проведены: показ презентаций по данной теме, консультации с педагогами и родителями, беседы для детей, конкурсы, игры, соревнования, развлечения, спортивные праздники и др.

Исходя из анализа результатов ежегодного мониторинга и требований комплекса ГТО, предъявляемых к I степени, возникла необходимость совершенствования процесса подготовки дошкольников для сдачи нормативов. Были разработаны конспекты занятий с комплексом физических упражнений. В зависимости от поставленных задач реализовывались нужные и наиболее эффективные упражнения, способствующие не только оздоровлению, но и достижению первых результатов.

Рассмотрим выполнение подводящих упражнений комплекса на примере норматива ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Для развития силы рук ребенка в ООП ДОУ предусмотрены: различные виды ползания, лазанья, висы и т. д. При проведении непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста были внесены дополнительные упражнения: сгибание и разгибание рук стоя у стены; сгибание и разгибание рук от опоры с регулированием высоты опоры от более высокой к низкой; выполнение сгибаний и разгибаний рук с опорой ногами на скамью; сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

На основе нормативов ГТО были подобраны и реализованы и другие упражнения комплекса. При внедрении данного комплекса в образовательный процесс основывались на принципы: систематичности, постепенности, доступности, индивидуализации. Дозирование нагрузки осуществляем с

помощью постепенного увеличения количества повторений и подходов при выполнении упражнений в соответствии с гендерными различиями и индивидуальными особенностями детей. Результативность данного комплекса подтверждают показатели мониторинга.

В результате проведенной работы у участников образовательного процесса сформировались знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», его возникновении, истории, испытаниях. Повысилась мотивация к занятиям физической культурой и спортом, к достижению результатов в спортивных мероприятиях, включающих в себя сдачу норм ГТО:

- в мае 2017 года воспитанники ДОУ стали победителями городских соревнований «Мы спортсмены», посвященных 80-летию Иркутской области;

- 4 июня 2017 года 7 выпускников учреждения приняли участие в фестивале ГТО, результаты: 1 бронзовый знак, 2 серебряных и 4 золотых;

- в мае 2018 года команда выпускников (3 мальчик + 3 девочки) одержала победу в I городском спортивном Фестивале «Звездочки ГТО», 12 воспитанникам в результате сдачи нормативов ГТО были присвоены: 1 золотой, 10 – серебряных и 1 – бронзовый знак;

- в мае 2019 года 6 выпускников представляли команду детского сада на II городском спортивном фестивале «Звездочки ГТО», по итогам фестиваля заняли 1 место, 40 выпускников награждены знаками: 4 золотых знака, 34 – серебряных и 2 – бронзовых;

- в сентябре 2017 года родители воспитанников приняли участие в I осеннем фестивале ГТО, всем участникам были присвоены серебряные знаки; в июле 2018 года родители и сотрудники учреждения стали победителями этапа городской Спартакиады «Сдача норм ГТО»; в 2019 году заняли второе общекомандное место.

Опыт работы в данном направлении был представлен на XV городской НПК по педагогическому краеведению «История движения ГТО в образовательных организациях города Зима» – награждена дипломом победителя. В 2018 году осуществила открытый показ спортивного праздника «Первые шаги на пути к ГТО» и стала победителем областного этапа XII Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». В январе 2020 г. заняла 1 место в муниципальном этапе регионального конкурса «Лучшая методическая разработка», представив проект «В детском саду ГТО сдавай – во взрослой жизни рекорды улучшай!». В феврале 2020 г. по результатам фотоконкурса «ГТО моими глазами», 10 выпускников детского сада были награждены грамотами за участие; семья Егора Колешко – заняла 1 место в номинации «Семейное фото»; я стала победителем в серии фотографий Фестиваля «Звездочки ГТО».

В рамках ДОУ планируем дальше реализовывать работу в данном направлении.

Литература

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»/ - М., 1981.-63с.
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.14 №540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)”.

ТАКТИКО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Богатова И.И.

ст. преподаватель кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института Иркутского государственного университета

Актуальность. Баскетбол – популярная спортивная игра, за свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре, всевозрастающий интерес миллионов поклонников в стране. Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Спортивные игры содействуют воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

Тактико-теоретического мышление в баскетболе, в отличии от других видов спорта, занимает центральное место в методике обучения тактическим взаимодействиям, повышения качества тренировочного процесса, а значит

Тактическая подготовка студентов, занимающихся баскетболом включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, включающие индивидуально групповую и командную тактику, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий баскетболом для студентов педагогического вуза.

Для сбора данных нами были использованы следующие группы методов:

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, сообщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, тренеров, касающихся вопроса тактической подготовки.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения эффективности игровой деятельности студентов в процессе проведения занятий по баскетболу. Также были проведены следующие показатели:

1) Быстрота – бег на 20 м. (не более 4,0 с.) и скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,0 с.);

2) Скоростно – силовые качества – прыжки в длину с места (не менее 180 см.) и прыжок вверх с места со взмахом руки (не менее 35 см.);

3) Выносливость – челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м) и бег 600 м (не более 1 мин. 55 с).

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки до эксперимента

Контрольные упражнения	Показатели $X \pm \delta$		P
	Контрольная группа n=14	Экспериментальная группа n=14	
Прыжок вверх с места, см.	$30 \pm 2,93$	$29,5 \pm 2,93$	> 0,05
Прыжок в длину с места, см.	$181,5 \pm 3,81$	$182,6 \pm 4,1$	> 0,05
Бег 40 сек, м.	$81,6 \pm 5,57$	$82,9 \pm 4,39$	>0,05
Бег 600 м, мин.	$2,12 \pm 0,21$	$2,15 \pm 0,07$	>0,05

Вывод: В результате оценки уровня общей физической подготовленности до эксперимента мы заключили, что уровень физической подготовленности студентов опытных групп соответствует возрастным требованиям. До начала эксперимента нами не было обнаружено статистически достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп при $p < 0,05$. Однако если сравнивать эти показатели с нормативами, представленных в тренировочной программе по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, то результаты практически всех тестов, кроме теста «Бег 60 м с высокого старта», не удовлетворяют нормам уровня общей физической подготовленности студентов занимающихся баскетболом в педагогическом ВУЗе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки до эксперимента

Контрольные упражнения	Показатели $X \pm \delta$		P
	Контрольная группа n=14	Экспериментальная группа n=14	
Прыжок вверх с места, см.	33,9 \pm 2,93	38,8 \pm 2,93	< 0,05
Прыжок в длину с места, см.	191,5 \pm 3,81	198,6 \pm 4,1	<0,05
Бег 40 сек, м.	88,6 \pm 5,57	97,3 \pm 4,39	<0,05
Бег 600 м, мин.	2,02 \pm 0,21	1,6 \pm 0,07	>0,05

Вывод. Выполняя различные упражнения с мячами, техническими элементами и т. д., обучающиеся экспериментальной группы приходилось учиться движению по времени (для правильного выхода для принятия или передаче мяча и выполнения того или иного технического действия) и по силе воздействия на баскетбольный мяч (для придания движению мяча нужного направления и скорости).

В конечном итоге это оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей, внимания, мышления. Сравнивая исходный и конечный результат показателей физической и технической подготовленности в экспериментальной группе, можно сделать вывод, что студенты способны успешно овладевать элементами баскетбола, как по стандартной программе подготовки обучающихся баскетболистов, так и по экспериментальной методике.

Таким образом, занятия специальной методикой позволили повысить уровень тактико-теоретической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом. Испытуемые обеих групп участвующих в педагогическом эксперименте показали прирост в результатах практически по всем тестам, но в то же время применение специальных упражнений в учебном процессе экспериментальной группы позволило более качественно и эффективно повысить уровень физической и специальной подготовленности.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Видякина Т.Е., Кондратьева О.А.
МБОУ г. Иркутска СОШ 66*

Аннотация. Современная жизнь требует от человека универсальных знаний, позволяющих без труда разобраться в любом вопросе, оценив взаимосвязи событий с разных, порой, необычных точек зрения. Это и является основной задачей метапредметного подхода. Физкультура не является исключением, так как является необходимым предметом для целостного развития личности обучающегося. Потому, учитель должен сделать урок не только интересным, но и познавательным для ребенка.

Ключевые слова: метапредметные результаты обучения, универсальные учебные действия, метапредметный подход.

FORMATION OF METASUBJECT RESULTS IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

Annotation. modern life requires a person to have universal knowledge that makes it easy to understand any issue, assessing the relationship of events from different, sometimes unusual points of view. This is the main task of the meta-subject approach. Physical education is no exception, as it is a necessary subject for the integral development of the student's personality. Therefore, the teacher must make the lesson not only interesting, but also informative for the child.

Keywords: meta-subject learning outcomes, universal learning activities, metapragmatic approach.

Цель школьного образования – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, другими словами научить ребенка самому строить свое счастье.

Проблема развития личности остро встает на всех этапах обучения школьника, и в частности на этапе начального обучения. Многочисленные наблюдения показали, что не овладевшие приемами мыслительной деятельности дети в начальной школе, в средних классах обычно переходит в разряд неуспевающих.

Реализацией этой цели способствует ФГОС второго поколения – основной нормативный документ, на котором строятся и проектируются результаты обучения.

Ключевые характеристики ФГОС

Метапредметные результаты образовательной деятельности – это способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях, освоенные обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов.

Метапредметный подход – это увеличение эффективности работы детей.

Дети, приходя в школу, катастрофически теряют интерес к обучению на уровне 7-го, 8-го класса. Чем старше ребенок, тем меньше мотивация. Ценность обучения для ребенка теряется, и смыслов, которые заставляли бы его учиться, пока школа не предъявила.

Метапредметный подход делает это не назидательно, а качественно, технологично.

Метапредметные результаты изучения физической культуры в школе:

- Поддерживать свободу детей в словотворчестве и выработке собственных способов общения.
- Совместно с учениками обсуждать и вводить систему пространственно-временных, смысловых ориентиров в учебной деятельности.

- Развивать эмоциональные отношения детей в группе друг другу и к взрослому, оформлять их в культурные способы общения.
- Обеспечивать условия для освоения детьми элементарных способов исследовательской деятельности, экспериментирование с предметами.
- В пределах групповой деятельности стимулировать детскую самостоятельность и ее становление в разных формах.

Урок должен быть не только интересным, но и познавательным. В план урока включаются теоретические моменты, которые помогут ребятам понять и убедиться в пользе упражнений, их влиянии на организм, в пользе постоянных занятий физической культурой. Учащиеся анализируют, делают выводы, что имеет прикладное значение занятий.

Урок необходимо организовать по-новому, обращаясь к разуму обучающихся, к их ощущениям. Приоритет необходимо отдать самостоятельности обучающихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу. Задания должны соответствовать возрасту детей. Если в 11-12 лет ребята могут ориентироваться в рисунках, изображениях, фотографиях и по их образцу выполнять задания, то к 9 классу они должны ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. Возможностями формирования УУД обладают разные этапы обучения двигательному действию. На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии (обучающие показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие) Каждый раздел учебной программы, а также различный программный материал по физической культуре имеет различный потенциал в формировании УУД.

Мы предлагаем вам это рассказать на примере работы начальной школы.

Первоклашки входят в физкультурный зал. Многие из них явно напряжены, что выражается скованностью поведения и речи. Их нерешительность можно объяснить: они мало знают друг друга, и, между ними еще нет той детской дружбы, в которой крепнет уверенность в себе. Что же можно предложить им на первом занятии? На уроках в младших классах главная задача: научить задавать вопросы: «Почему? Не знаю, что происходит? А как это случилось? А что если?» Важно научить ребенка смотреть на изучаемый объект с разных сторон. По окончании первого года обучения можно организовать педагогическую ситуацию для того, чтобы выявить у детей наличие предметных навыков и их уровень, степень их физической подготовленности, уровень приобретенных умений, позволяющих регулировать свои действия и поведение в соответствии с требованиями социальной ситуации.

Пример 1 – предварительно подготовить места, оборудование и инвентарь; на одной стороне дорожка из гимнастических матов, место для прыжков через скакалку, гимнастическая скамейки и недалеко гимнастическая

стенка, набор перекладин; на другой стороне зала лежат мячи разных размеров, недалеко от них обручи. Ученик должен найти себе пару подойти и занять место для выполнения подготовительных упражнений. А затем поочередно показывать их друг другу и попытаться их повторить. Затем пары объединить в четверки и уже в группах показывают и выполняют по очереди упражнения друг другу и так на всех подготовленных места. В свою очередь учитель наблюдает и фиксирует для себя плюсы и минусы подготовленности учащихся за учебный год и их способность ориентироваться в сложившейся ситуации и нахождение правильных решений.

Пример 2 – в разделе «Знания о физической культуре», происходит знакомство с такими понятиями: физическая культура, утренняя зарядка, закаливание и подвижные игры. В ходе занятия знакомим детей с основными назначениями данных понятий. Уже с первых уроков в начальной школе при изучении раздела «Гимнастика» детям дается задание – определить есть ли у них плоскостопие, а оно довольно часто встречается у школьников и обнаружить его несложно.

Дети исследуют свою стопу дома, раскрасив ступни красками или гуашью, делают отпечатки на листе бумаги. На уроке класс делится на группы, каждая группа сравнивает полученные отпечатки с образцами, определяя свою форму стопы. И затем дети делают вывод, есть ли у них плоскостопие или нет.

Вместе с ребятами разучиваем упражнения для укрепления стопы, которые нужно выполнять. Работая над этой темой, ребята получают знания – в какой обуви нужно ходить и осваивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Кроме того, каждая группа представляет полученные результаты в виде устного выступления на уроке. Таким образом, дети учатся представлять свое исследование, тем самым развивают коммуникативные навыки. Соблюдая принцип преемственности, ребятам предлагается продолжить исследование, взяв за основу базу полученных знаний в начальной школе.

Тему «Исследование осанки» можно предложить для 5 - 9 классов. Например, в 10 классе, можно провести микроисследования на темы «Влияние физических упражнений на организм занимающихся», «Гармоничность телосложения». Исследования старшеклассников будут носить более глубокий познавательный и практический характер.

Для развития личностных качеств, учащихся используем технологию лидерства. Наши учащиеся могут самостоятельно составить и провести комплекс ОРУ со всем классом или группой. Объяснить, показать и провести подвижную игру, эстафету и т.д. Во время круговой тренировки организовать группу, отвечать за дисциплину.

Задача учителя – помочь школьникам научиться грамотно работать в группе, доброжелательно относиться к членам группы, развивать коммуникативные способности, уметь предупреждать и разрешать конфликты.

Предмету физической культуры в современном образовании отводится особая роль. На уроках необходимо развивать не только физические качества, но и творческие способности, формировать духовно – нравственные ценности.

Поиску инновационных методов обучения, развивающих творческий потенциал растущего человека на уроке и вне его, всегда уделялось особое внимание в многочисленных педагогических исследованиях педагогов. Решение данной проблемы возможно при создании гибкой интегрированной общеобразовательной системы. Создание такой системы, формирующей у ученика целостное восприятие картины мира, – главная цель большинства инновационных технологий.

- Итак, метапредметы нужны, во-первых, с точки зрения развития мышления и профессионализма самого педагога. Они нужны, потому что задают новые возможности работы с мировоззрением детей, с их самоопределением, с обретением смысла жизни. То есть они задают новые возможности для всех учащихся.

- Учитель сегодня становится конструктором новых педагогических ситуаций, новых заданий, направленных на использование обобщенных способов деятельности и создание учащимися собственных продуктов в освоении знаний

- Каждый раздел учебной программы, а также различный программный материал по физической культуре имеет различный потенциал в формировании УУД.

- Работа учителя должна носить системный характер обучения и УУД должны решаться в комплексе.

- Физкультура – это возможность не только поддержать здоровье детей, но и научить любить свое здоровье, а главное, умение учителя вложить в головы ребят убеждение, что занятия физкультурой способствуют полноценному умственному развитию! На уроках физической культуры в той или иной мере решаются все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно-воспитательного процесса, вырастить молодое поколение, готовое к высокопроизводительному труду, защите Родины и участию в общественно-политической жизни страны.

Метапредметные результаты задают условия и обстоятельства, при которых действия обучающихся, носят произвольный и вариативный характер и являются не ситуативными, а смысловыми, намеренными. Произвольность поведения и движения на занятиях физической культурой формируются особой стилистикой отношений между учениками как ровесниками, обладающими культурным опытом и определенным набором социальных умений, а также отношением ученика к учителю как к профессионалу, с помощью которого можно получить необходимые для себя знания. Учитель оставляет право за учеником на собственное видение цели обучения и на удовлетворение культурных потребностей и намерений в рамках совместной деятельности.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Методология построения инновационной программы спортивно-ориентированного физического воспитания детей и подростков в условиях общеобразовательной школы / В.К. Бальсевич - М., 2002. – 211 с.

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
4. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Арис Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011. – 231с.- (Стандарты второго поколения).
6. Русаков А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический ИМИДЖ, №3 (40) : Научно-практический журнал / ГАО ДПО ИРО, Иркутск, 2018. С. – 119-126
7. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008. – 14с.

РАЗВИТИЕ АРТИСТИЗМА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Гришина Ю.Д.

*Областное государственное казенное учреждение «Спортивная школа
олимпийского резерва «Юный динамовец» г. Иркутск*

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы повышения оценки артистизма гимнасток 8-9 лет на соревнованиях с использованием методики развития артистизма по правилам соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 годов. Рассмотрены положения процесса развития двигательных способностей под музыку, выявлены условия и требования к организации тренировочного процесса, а также других форм занятий, позволяющие повысить уровень артистизма. На основе проведенного исследования показатели уровня развития артистизма, улучшились у всех спортсменок. Эксперимент подтвердил эффективность выбранной технологии развития артистизма гимнасток художниц.

Ключевые слова: художественная гимнастика, артистизм, выразительность, музыкальные игры, актерское мастерство.

DEVELOPMENT OF ARTISTRY IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE TRAINING STAGE OF PREPARATION

Annotation. This article discusses methods for improving the assessment of artistry of gymnasts aged 8-9 years at competitions using the method of developing artistry according to the rules of rhythmic gymnastics competitions 2017-2020. The provisions of the process of developing motor abilities to music are considered, the

conditions and requirements for the organization of the training process, as well as other forms of training that allow to increase the level of artistry are identified. Based on the study, the indicators of the level of development of artistry improved in all athletes. The experiment confirmed the effectiveness of the chosen technology for developing the artistry of female gymnasts.

Keyword: artistic gymnastics, artistry, expressiveness, musical games, acting skills.

Введение. Художественная гимнастика является очень красивой, захватывающей и зрелищной, сочетая в себе воедино хореографическое искусство и спорт. Ее специфика проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений телом и гимнастическим предметом [5]. Отличительная особенность художественной гимнастики — эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность и яркую динамическую структуру. Опираясь на правила по художественной гимнастике 2017-2020 года, особенно ценится трудность работы предметом [4]. А так как сложные по координации движения с предметом необходимо выполнять не только выразительно, но и технически грамотно, чтобы не нарушать созданный образ, целостность композиции и зрелищность выступления, то техническое исполнение и будет тем «фундаментом», на котором строится артистизм.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 12 гимнасток художниц в возрасте 8-9 лет, выступающие по программе 2 и 3 спортивного разряда. Исследования проводились во время тренировочных занятий, в течение подготовительного и соревновательного периода, а затем анализировались полученные оценки на соревнованиях по бригаде судей, оценивающих артистизм. На основе полученных результатов и совместной работой тренера, хореографа и преподавателя актерского мастерства была разработана методика повышения уровня артистизма гимнасток, при выполнении гимнастических упражнений. В основе методики были использованы следующие средства [7]: актерское мастерство; музыкальная подготовка; танцевальная подготовка.

Для определения эффективности исследования развития артистизма использовались критерии, по которым судьи оценивают гимнасток на соревнованиях. В таблице 1 представлены критерии и условия их совершенствования [1,3,6].

Критерии артистизма в художественной гимнастике

Критерий	Условия совершенствования критерия
Характер	Пластическое моделирование. (Прослушивание музыки и передача характера движения музыки движением части тела) Двигательные диалоги-импровизации в паре. Движения-импровизация. (Импровизационные движения ребенка, под несложную музыку, с понятным стилем)
Соединения	Разучивание отдельных элементов. Отработка элементов с исполнителем танцевального и пластического рисунка. Соединение отработанных элементов в связку и ее совершенствование. Включение отработанной связки в соревновательную композицию.
Ритм	Развитие музыкального слуха, посредством специально подобранных игр.
Динамические изменения	Развитие музыкального слуха, с помощью специально подобранных упражнений.
Экспрессия тела	Проведение тренировок под музыку, доступную восприятию детей. Работа над пластической выразительностью различных частей тела
Направления и траектории	При составлении гимнастического упражнения, обращать внимание на траекторию и направление передвижения Ежедневная работа над направлением и траекторией движения по гимнастической площадке
Разнообразие : уровни и перемещения	Обращать внимание на данный критерий хореографу-постановщику упражнения. Развитие амплитуды гимнастики, чтобы гимнастка побывала в каждом углу гимнастической площадки

Судьи в художественной гимнастике имеют специальные карточки, на которых указаны все выделенные выше критерии со сбавками, применяемыми к выступлению гимнастки (рис. 1).

Для анализа развития выразительности у гимнасток художниц на тренировочном этапе, контрольный результат оценивался по 7 критериям, описанным в таблице 1, которые были выделены из судейской карточки, как наиболее влияющие на итоговую оценку за артистизм [1,2]. Согласно судейской карточке (рис. 1) максимальная сбавка, которую может получить гимнастка художница, по выделенным нами критериям, равна 3,6 балла. Эффективность представленной нами методики развития артистизма гимнасток оценивалась на основе полученных результатов соревновательной деятельности (таблица 2). Соревнования проводились в начале (декабрь 2019) и в конце (март 2020). Полученные результаты были классифицированы и распределены по 3 уровням:

- от 0 до 1,5 – достаточный уровень;
- от 1,6 до 2,1 – средний уровень;
- от 2,2 до 3,6 – высокий уровень.

INDIVIDUAL EXERCISE - ARTISTIC (EA)										
(EXECUTION JUDGES E1 - E2)										
Gymnast: _____ NF: _____ Date: _____ Qualification / All-Around / Final										
Artistic Faults			Penalty							
Главная идея: Характер	0.10		0.30		0.50		0.70			
Соединения	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Отсутствие контакта с предметом в начале и конце (ошибка композиции)			0.30							
Неоправданная стартовая позиция			0.30							
Ритм	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Отсутствие гармонии между музыкой и движениями в конце упражнения					0.50					
Музыкальное вступление более 4 секунд без движения			0.30							
Динамические изменения			0.30							
Экспрессия тела	0.10		0.30							
Экспрессия тела: отсутствуют минимум 2 волны тела		0.20								
Направления и траектории		0.20								
Движения выполнены на одном месте ковра в течение долгого времени		0.20								
Не используется вся поверхность ковра		0.20								
Разнообразие: уровни и перемещения		0.20								
Разнообразие: элементов предмета		0.20								
Разнообразие: Элементы предметов – за каждый отсутствующий Фундаментальный элемент предмета			0.30 (1 missing)		0.60 (2 missing)		0.90 (3 missing)		1.2 (4 missing)	

Рис. 1. Судейская артистизма карточка оценки

Таблица 2

Результат тестовых испытаний

№	Имя	Год рождения, разряд	Контрольный результат в соревновательной деятельности, балл		Уровень	
			До исследования	После исследования	Выс/Ср/Достаточн	
					До	После
1	Вероника	2009, II	1,4	0,9	Дост.	Дост.
2	Настя	2009, II	2,0	0,6	Ср.	Дост.
3	Влада	2009, II	2,6	1,1	Выс.	Дост.
4	Наташа	2009, II	2,0	1,3	Ср.	Дост.
5	Катя	2009, II	2,6	1,8	Выс.	Ср.
6	Полина	2009, II	2,9	2,0	Выс.	Ср.
7	Катя	2009, II	3,1	2,2	Выс.	Выс.
8	Геля	2010, III	2,1	1,0	Ср.	Дост.
9	Соня	2010, III	3,4	2,1	Выс.	Ср.

10	Мирра	2010, III	2,9	1,7	Выс.	Ср.
11	Лиза	2010, III	2,8	1,7	Выс.	Ср.
12	Ева	2010, III	3,0	1,9	Выс.	Ср.
Средний показатель группы			2,6	1,5	Выс.	Дост.

В результате сведенных данных в таблицу, видно, что до исследования средний результат группы был на высоком уровне, у одной гимнастки из 12 наблюдался достаточный уровень для получения хорошего общего балла за выступление. После проведения комплекса упражнений и контрольного исследования, общий результат группы улучшился и уровень стал «достаточным». Но одной спортсменке, либо не хватило отведенного времени на эксперимент, либо разработанный комплекс упражнений ей не подходит. В результате этого ее уровень оценивания артистизма остался прежним – «высокий», несмотря на это показатель ее артистизма в баллах улучшился.

Результаты группы до и после проведенного исследования представлены на рис. 2.

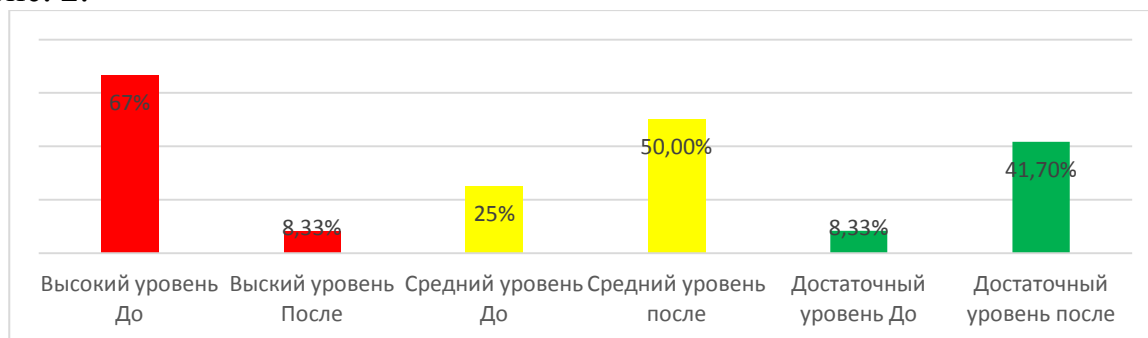


Рис. 2. Показатели уровня артистизма гимнасток художниц

Выводы. Проведенный эксперимент показал, что после 4-месячного тренировочного процесса показатели выразительности в группе улучшились, но с разной степенью выраженности.

Использование средств и методов актерского мастерства, музыкальной и танцевальной подготовок в тренировочном процессе гимнасток 8-9 лет, обеспечивает рост показателей артистизма и выразительности, это показывает, что разработанный комплекс является эффективным и целесообразным.

Литература

1. Винер, И. А. Уровень артистичности гимнасток на этапе начальной и специализированной подготовки / И. А. Винер // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. -2012. - № 3 (85). - 97 с.
2. Кузьменко, М.В. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев / М. В. Кузьменко, И. А. Фахриева, В. Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. – 2017. Т. 22. – №2. – С. 48-54.
3. Латынникова, И. Н. Актерское мастерство : учеб. пособие для вузов / И. Н. Латынникова, В. Л. Прокопов, Н. Л. Прокопова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Кемерово : Изд-во КемГИК. — 170 с.
4. Правила по художественной гимнастике 2017-2020 гг. – 45 с.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / под ред. Р. Н. Терехиной. – М. : 2016. – 326 с.

6. Райнхардт О.О., Развитие выразительности у спортсменок групп начальной подготовки в художественной гимнастике / О. О. Рейнхардт, В. М. Попова // Вестник ПГГПУ. 2016. №1. С. 125-130

7. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования // И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. - М.: Спорт, 2015. - 120 с.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Иванова С.А.

Государственное образовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей специальная (коррекционная) школа-интернат п. Целинные земли, Иркутская область.

Аннотация. В статье предложены и охарактеризованы пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом обучающихся с ОВЗ, показаны конкретные приемы работы, которые позволяют достичь конкретного результата.

Ключевые слова: мотивация, внешние и внутренние условия, содержание занятия, нетрадиционные уроки, валеологическое просвещение.

CREATING CONDITIONS FOR MOTIVATING STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS PEOPLE WITH DISABILITIES

Annotation. The article offers and describes ways to increase motivation for physical education and sports of students with disabilities, shows specific methods of work that allow you to achieve a specific result.

Keywords: motivation, external and internal conditions, lesson content, non-traditional lessons, valeological education.

Общеизвестно, что в наши дни здоровье детей ухудшилось, дети предпочитают компьютерные игры прогулкам и играм на свежем воздухе. Это происходит на фоне ухудшающейся экологии и печальной статистики хронических отклонений в состоянии здоровья с раннего детства.

Помочь детям окрепнуть, хорошо физически социализироваться в жизни мы можем при помощи создания условий для мотивации их к занятиям физической культурой и спортом.

Для большинства детей учитель физкультуры – доступный человек, способствующий их физическому развитию.

Высокий уровень физического воспитания в школе, эффективность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, здоровье

обучающихся во многом зависят от уровня мотивации детей к занятиям по физической культуре, в том числе к самостоятельной двигательной активности.

Для создания условий мотивации детей к занятиям физкультурой и спортом во многом зависит от того, насколько учитель сможет заинтересовать обучающихся, какие методы и средства будут использованы при этом.

Поэтому в создавшейся ситуации считаю актуальным создание условий для формирования стойкой мотивации обучающихся, к регулярным занятиям физической культурой и спортом побуждение к ведению здорового образа жизни (соблюдению режима дня, правил гигиены и т.д.)

Одной из наиболее сложных структур личности является мотивирование. Поскольку мотив всегда рассматривался как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования практически все ученые педагоги и психологи. Формирование мотивов рассматривается как основа самоорганизации личности.

Мотивация – это особое устойчивое свойство (направленность) личности, возникающее в результате произвольного, подсознательного соотнесения ею своих потребностей и способностей с предметом конкретной деятельности. Совпадение этих начал активности приводит личность к постижению смысла занятий физической культурой и спортом и помогает возникновению системы целей, направленных на овладение предметом.

Как всякое сложное явление, относящееся к психике человека, мотивация имеет две стороны. С одной – принято рассматривать ее функцию, то есть то, какую роль она играет в жизни; с другой – механизм ее формирования. Очень часто именно в мотивации видят пружину, двигатель, причину действия или бездействия человека в разнообразных условиях. Мотивация не только является стержневой характеристикой личности ребенка, не только ведет его к поставленной цели, но и неукоснительно влияет на характер всех процессов, протекающих в его организме.

Интерес к физической культуре – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес.

Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. На формирование мотивации занятий физической культурой и спортом влияет совокупность внешних и внутренних условий.

В качестве *внешних* (по отношению к обучающимся) могут быть выделены следующие условия:

- деятельность преподавателя физической культуры,
- содержание занятий;
- методы обучения и развития двигательных качеств;
- уровень педагогического мастерства преподавателя,
- материально-техническое оснащение физкультурно-спортивной базы учебного заведения;
- единство требований педагогического коллектива, а также школы;
- взаимодействия с окружающими людьми, в которые вступают школьники в процессе занятий физической культурой и спортом.

В качестве *внутренних* условий становления мотивации могут быть выделены те качественные изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования, которые возникают у школьников при включении их в организуемые педагогом занятия физическими упражнениями.

Деятельность преподавателя физической культуры

Валеологическое просвещение обучающихся.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений даю объяснения с кокой целью его выполняем, и как упражнения действует на организм, объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особенным образом стимулирует познавательную активность обучающихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

Содержание занятий

1. Нетрадиционные уроки.

Основными видами нетрадиционных уроков является сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья. На уроках здоровья детей делю на группы. В группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения.

2. Комплексы упражнений.

Регулярно применяю специальные комплексы, формирующие правильную осанку, изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включаю в каждый урок упражнения на псих регуляцию и релаксацию. Включаю в уроки сюжетные игры и игровые задания.

Методы обучения и развития двигательных качеств

В своей работе широко применяю проблемно-поисковый метод, исследовательский, познавательные игры и упражнения, самостоятельную

работу, метод круговой тренировки. Цель применения этих методических подходов – это воспитание у обучающихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями. Также применяю в своей деятельности методические приемы, относящиеся к методу вариативного упражнения, игровой и соревновательный. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство. Организации дифференцированной, индивидуальной, групповой или парной работы с обучающимися на учебных занятиях способствует развитию индивидуальных качеств личности.

Критерием характеристики уровня физической подготовленности наряду с выполнением программных требований являются и личные достижения ребёнка, основанные на сравнении с предыдущими результатами. Это дает возможность даже слабому в физическом плане, но старательному и трудолюбивому ученику оценить собственные успехи и стимулировать к дальнейшему самосовершенствованию.

Качественные изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования

В младшем школьном возрасте ведущим видом деятельности является учение и поэтому дети стараются учиться хорошо, в том числе и заниматься физической культурой и спортом.

В подростковом возрасте на первый план выходит межличностное общение, общественная деятельность. В связи с этим возникает конкуренция, желание выделиться, в том числе и в спортивных достижениях. Поэтому в процессе своей деятельности уделяю большое внимание формированию у обучающихся морально-волевых качеств, воспитанию сознательной дисциплины, чувства товарищества и коллективизма, развиваю физическую выносливость, дух спортивного соперничества.

Таким образом, создавая условия для мотивации детей для занятий физкультурой и спортом, мы совместно с детьми достигли позитивных результатов на районном и областном уровне.

Литература

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - Москва; Астераль; 2003. - 12с.
2. Доровских Я.А. Дидактический материал к междисциплинарной программе «Здоровье» / Я.А. Доровских, Р.А. Шифанова - Томск; 2004.-121с.
3. К.Р. Мамедов; Физкультура для специальных медицинских групп. Волгоград 2007. - 34с.

ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ ИНТЕРНАТ, КАК ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Кислинский А.А.

Государственное образовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Специальная (коррекционная) школа-интернат п. Целинные земли, Иркутская область

Аннотация. В данной статье рассматривается опыт проведения занятий лыжной подготовкой во внеурочное время в одной конкретной школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, образовательная программа, лыжная подготовка, жизненно важные навыки.

SKI TRAINING CLASSES IN A SPECIAL CORRECTIONAL BOARDING SCHOOL, AS AN EDUCATION OF SOCIALIZATION SKILLS

Annotation. This article discusses the experience of conducting ski training classes outside of school hours in one particular school.

Keywords: physical education, educational program, ski training, vital skills.

Как известно дети, попавшие на обучение в СКШИ, отстают в развитии от своих сверстников, живущих в полноценных семьях, так как в школы попадают дети из социально-неблагополучных семей, проживая в которых они усваивают модель поведения своих биологических родителей. Задача педагогов качественное и всестороннее воспитание обучающихся СКШИ. В связи с этим в рамках нашей школы была разработана дополнительная общеобразовательная программа Лыжная подготовка, объемом 136 часов.

Срок освоения программы 1 год, по четыре часа в неделю. Основной целью освоения данной программы является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) их социализации в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает;
- обогащение чувственного опыта;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация данной программы осуществляется с 6 по 9 классы во внеурочное время, когда идет практическое закрепление полученных спортивных навыков.

В нашей стране, где огромные расстояния покрыты снежным покровом более пяти месяцев в году, проявляется повышенный интерес к зимним видам спорта, в том числе, к лыжной подготовке. Воспитанники, совершая лыжные прогулки или занимаясь спортом на морозном воздухе в чистом сосновом лесу или на берегу сельского озера выполняют большую физическую нагрузку в благоприятных гигиенических условиях благотворно влияющих на растущий организм закаливающий и улучшающий общефизическое состояние воспитанников. В процессе занятий, проводимых 2 раза в неделю по 2 часа, воспитываются и совершенствуются ряд жизненно важных навыков: физические и морально волевые качества, выносливость, ловкость, выдержка, настойчивость, сила, быстрота, смелость, решительность, навыков ориентированности на пересечённой местности.

Также отмечено, что занятия лыжами в условиях морозного воздуха оказывают положительное влияние на нервную систему респондентов, снижает умственное утомление и является отличным средством активного отдыха воспитанников нашей школы, так же, как и проводимые регулярно в течении года дни здоровья на берегу озера с костровым обедом, чаем и играми на свежем воздухе совместно с учителями и воспитателями нашей школы.

При проведении практических занятий, нагрузка легко дозируется в зависимости от возраста и состояния здоровья обучающихся. Для занятий лыжами в условиях школы не требуется специальных сооружений, сложного оборудования и дорогого снаряжения. Лыжня находится в непосредственной близости от территории школы, контингент занимающихся разновозрастный и разнополый. Хорошим стимулом занятий лыжами для воспитанников является их участие в соревнованиях различного уровня. общешкольные, районные.

Также ученики принимают участие в зимних сельских играх нашего района. В 2018-19 году ребята приняли участие в нормах сдачи ГТО (готов к труду и обороне), где воспитанники получили удостоверения и значки.

Литература

1. Матвеева А.П. «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2007 год.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2000. - 165 с.
3. Исаева С.А. Физкультурные минутки в коррекционной школе практическое пособие в школе. 2006г.
4. Попов В.И. Система упражнений по обучению детей с ОВЗ лыжной подготовке. 2015

СТРАТЕГИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Кудинова В.А.

*к.п.н., доцент, Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия.
г. Волгоград*

Аннотация. Разработаны организационно-методические основы стратегии многолетней подготовки юных спортсменов, занимающихся различными видами легкой атлетики. Определены эффективные пути реализации их двигательных возможностей в данном виде спорта.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, отбор, спортивная ориентация, различные виды легкой атлетики, юные спортсмены.

STRATEGY OF LONG-TERM PREPARATION OF YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES

Annotation. The organizational and methodical basis of the long-term preparation strategy for young athletes engaged into track and field events has been developed. The effective ways of their motor abilities realization in this kind of sport have been determined.

Keywords: long-term preparation, selection, sport orientation, track and field events, young athletes.

Стремительный рост достижений в мировом спорте постоянно требует неустанного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва [2,3]. Спортивные достижения страны определяются не столько общей численностью занимающихся, сколько качеством спортивного отбора и профессиональной подготовкой на этапах многолетней тренировки [1].

Материалы наших исследований свидетельствуют о том, что целесообразно уже в возрасте 6-7 лет отбирать двигательно-одаренных детей для занятий спортом. Общее заключение о перспективности юных спортсменов делается на основе комплексной оценки физических способностей, состояния здоровья, лабильности нервной системы, характеристик биологического развития, уровней мотивации к занятиям спортом, должным характеристикам двигательной активности, экспертного заключения уровня перспективности обследуемых.

В возрасте 6-10 лет (этап спортивно-оздоровительный) ребенок должен заниматься в неспециализированной спортивной группе, посещать тренировочные занятия по гимнастике, спортивным (настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол) и подвижным играм, единоборствам (фехтование, борьба), формируя высокий уровень здоровья, широкий арсенал базовых двигательных умений и навыков, скоростные и координационные способности, сообразительность и способность дифференцировать динамические и пространственно-временные характеристики двигательных действий.

В возрасте 10-13 лет (этап начальной подготовки) необходимо целенаправленно развивать скоростные, скоростно-силовые и силовые способности, общую выносливость.

Основной целью второго этапа отбора (выбор группы видов легкой атлетики) является выявление способных юных легкоатлетов и определение их возможностей к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Результаты наших исследований убеждают в том, что в возрасте 13 лет целесообразно распределять занимающихся по группам видов легкой атлетики. На этом этапе производится предварительный отбор для занятий легкой атлетикой, проверяется соответствие подготовленности юных спортсменов требованиям данного вида спорта.

Нами использовались следующие критерии определения спортивной пригодности для занятий легкой атлетикой: морфофункциональные показатели; уровень биологического созревания организма; физическая подготовленность; оценка здоровья; психофизиологические особенности отдельных функций и свойств личности спортсмена; качество и быстрота освоения учебного материала; уровень технико-тактической подготовленности; оценка желания заниматься легкой атлетикой; показатели соревновательной деятельности. По итогам обследования прогнозировалась перспектива юных спортсменов для занятий легкой атлетикой.

После выбора группы видов легкой атлетики (продолжение этапа начальной подготовки) решаются проблемы согласования физических качеств и техники выполнения упражнений в выбранной группе видов легкой атлетики к морфологическим характеристикам занимающихся: силовые способности догоняют рост рычагов, а затем скоростные характеристики и техника упражнений подстраиваются под «новую» силу.

У юных спортсменов формируются определенные биомеханические структуры, элементы и блоки будущего набора специальных качеств:

расслабленного и размашистого бега, навыков переключения темпа и длины шагов (беговые виды); согласованной работой рук и ног в метаниях (виды метаний); отталкиваний с разных ног, сочетания маховых движений рук и ног в прыжковых двигательных действиях (прыжковые виды).

На этом этапе многолетнего тренировочного процесса формируется широкая базовая физическая и техническая подготовка, осуществляется функциональная подготовка к будущей специальной тренировке. Стратегия начальной подготовки состоит в преимущественном развитии физических качеств с постепенным подтягиванием отстающих сторон подготовленности до границы их выравнивания. Для дальнейшего выбора спортивной специализации занимающихся использовали следующие критериальные характеристики: тотальные размеры, пропорции и состав тела; психофизиологические показатели; уровень развития специальных физических качеств; мотивационные характеристики; показатели соревновательной деятельности; экспертная оценка.

На основании анализа спортивного пути сильнейших спортсменов мира целесообразно осуществлять выбор вида легкой атлетики (этап начальной специализации) в следующем возрасте: 14 лет – прыжок с шестом; 15 лет – бег 100 и 200 м, бег 800 и 1500 м, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья; 16 лет – бег 400 м, бег 5000 и 10000 м, метание молота; 17 лет – бег 110 и 400 м с барьерами, тройной прыжок, метание диска, толкание ядра.

Важный принцип этапа начальной специализированной подготовки – создание опережающей базы для конкретного варианта техники выбранного вида легкой атлетики с последующей реализацией физической подготовленности спортсменов в соревновательном упражнении. Комплекс качеств состоял в гармонии физических способностей, к которым постепенно добавляли ритмовые и темповые характеристики специальных двигательных действий.

На этом этапе подготовки целесообразно использовать дифференцированные тренировочные программы, построенные в соответствии с индивидуальной предрасположенностью юных легкоатлетов. Существенной стороной тренировочной деятельности является оценка техники выполнения различных двигательных действий. Важны как абсолютные показатели тренированности и спортивных достижений, так и особенно – темпы их прироста. Перспективность юных легкоатлетов во многом связана с совершенствованием специализированных восприятий – комплексных психофизиологических характеристик, к которым относятся «чувство времени», «чувство темпа», «чувство развиваемых усилий».

На этапе начальной специализации повышается значимость показателей личностно-психических качеств, психической надежности, мотивации, стремления к лидерству. Особое внимание следует уделять формированию уверенности в своих силах, устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочных занятий, желанию тренироваться и ведению спортивной борьбы с сильным соперником.

При планировании динамики результатов учитывали коридоры оптимального прогресса лидеров мировой легкой атлетики, которые позволят вывести юных спортсменов в мировую элиту. Так, в возрасте 15 лет результаты будущих чемпионов в беге на 100 м варьировались от 11,03 до 10,65 с, в 16 лет – от 10,93 до 10,40 с, в 17 лет – от 10,80 до 10,28 с.

В прыжке в высоту спортивные результаты занимающихся в возрасте 15 лет находились в диапазоне 189,9÷211,2 см; 16 лет – 200,7÷223,7 см, 17 лет – 207,6÷227,4 см. Основной задачей этапа углубленной специализации является выявление способностей у юных легкоатлетов, обеспечивающих в будущем достижение рекордных спортивных результатов, перенесение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Важный принцип этого этапа подготовки – создание опережающей базы для конкретного варианта техники с последующей реализацией специальной физической подготовленности в соревновательном упражнении.

На наш взгляд, необходимо пересмотреть существующие взгляды на методику и организацию начальной спортивной подготовки. Принцип подхода к отбору и спортивной ориентации должен предусматривать выделение двух этапов: первый – отбор моторно-одаренных детей и выяснение их психомоторного статуса (сенсорный, моторный, сенсомоторный); второй – определение спортивной специализации (для каждого человека подбирается вид легкой атлетики, в котором он максимально реализует свои двигательные возможности).

Литература

1. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко. – М. : Терра-спорт, 2000. – 240 с.
2. Оганджанов, А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов прыгунов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Оганджанов А.Л. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М., 2007. – 50 с.
3. Пьянзин, А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А.И. Пьянзин. – М. : Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с.
4. Русаков, А.А., Дифференциация нагрузок бегуний длинного спринта в подготовительном периоде/ А.А. Русаков, А.В. Павличенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 328-332.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кудрявцев Н.В.

*Руководитель физического воспитания ГБРОУ Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»*

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 средне специальных учебных заведениях 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 предполагает творческий подход к педагогическому процессу. Выдвигает обязательный минимум содержания образовательных программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», 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.

Общезначительная направленность физического воспитания в среднем специальном образовании проводится независимо от получаемой специальности и необходимости своевременного развития профессионально значимых 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 общезначительной физической подготовленности студентов, и определялась эффективность использования комплексов упражнений и игр профессионально прикладной физической подготовки.

Педагогические контрольные испытания проводились для оценки уровня развития общезначительных и профессионально значимых 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 общезначительных и профессионально значимых 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

<i>Уровень физического развития</i>	<i>% испытуемых</i>
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

<i>Уровень физического развития</i>	<i>% испытуемых</i>
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

<i>Уровень физического развития</i>	<i>в начале педэксперимента % испытуемых</i>	<i>% испытуемых в конце педэксперимента</i>
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: учебник / В.И. Ильинич, – 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.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кустова Э.Э.

*МОУ «Карлукская средняя общеобразовательная школа»
Иркутского районного муниципального образования*

Аннотация. Первостепенное значение физического благополучия для здоровья человека несомненно, но в настоящее время оно становится особенно актуальным. Связано это в первую очередь и с кризисным состоянием здоровья детей, и с их гипокинезией, и с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах нового типа. Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка. Адекватные формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность.

Ключевые слова: опыт, обучение, анализ, наблюдения, достижения.

APPLICATION OF A REFLEXIVE APPROACH TO INCREASING THE MOTIVATION OF RECREATIONAL ACTIVITIES IN EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITY

Annotation. The primary importance of physical well-being for human health is undeniable, but it is now becoming particularly relevant. This is primarily due to the crisis state of children's health, their hypokinesia, and difficulties in adapting to increased mental loads in new-type schools. Physical education is a very special educational subject that affects the biological, psychological and social essence of the child. Adequate forms of physical education can not only reveal the motor capabilities, but also harmonize the personality.

Keywords: experience, training, analysis, observations, achievements.

Применение рефлексивного подхода к повышению мотивации занятий оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности – это совместная работа воспитанников и педагога, позволяющая совершенствовать процесс воспитания, ориентируясь на личность каждого воспитанника [1,3].

Теоретической основой моей работы стали труды И.С. Якиманской. «Используя методику рефлексивного воспитания, преподаватель имеет возможность отслеживать в процессе занятий уровень понимания воспитанниками нового материала, особенности их психологического состояния, отношение к изучаемому материалу и занятию в целом посредством

обратной связи». В своей работе основываюсь на исследованиях В.В. Пантелеевой в соавторстве с А.В. Карповым, которые не только рассматривают рефлексивное обучения и воспитания с точки зрения повышения мотивации занятий физкультурной направленности, но и позволяют отследить качество занятий по самооценке в листе рефлексии и анализе оценочного листа [5].

Изучение опыта работы учителей Шелеховского, Усольского, Киренского, Иркутского районов Иркутской области позволило сделать вывод, что рефлексивное воспитание по физической культуре в школе имеет место. В основном оно реализуется в урочных формах. Проанализировав работу коллег, выяснила, что в 100% проводимых уроков и мероприятий 9% используют рефлексивные методы обучения и воспитания, 7% *г. Волгоград* изучают технологию рефлексивного обучения как тему самообразования, 2% -иногда используют методику рефлексивного обучения. Остальные 82% испытывают затруднения и недостаток знаний в данном вопросе.

В результате исследования был апробирован алгоритм пошаговой рефлексии определяющий уровень мотивации занятий, оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности. Каждый шаг включает сравнительные характеристики достигнутых результатов. В каждом шаге деятельности воспитанника представлена деятельная роль преподавателя. Она отражает включение воспитанника процесс самосовершенствования. Мною разработана серия внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью повышения мотивации занятий оздоровительными упражнениями, которые требуют от детей эмоционального настроя и формирования позиции самосовершенствования [1,4].

Педагогическая внеурочная деятельность в данном направлении велась среди пятых классов, однако экспериментальным на момент 2016 года был выбран 5а класс. На протяжении 3 лет для воспитанников этого класса проводились как общие, запланированные для всей школы мероприятия, так и индивидуальные, разработанные непосредственно для экспериментального класса носящие оздоровительную направленность с применением рефлексивного подхода.

В ходе исследований было отмечено, что экспериментальный класс, имея слабую физическую подготовку, проявил высокую активность на спортивных мероприятиях. Дальнейшие исследования показали, что ребята экспериментального класса улучшают свои показатели по всем видам оздоровительно - познавательных состязаний.

Сравнительный анализ количественного участия детей в состязаниях физкультурно – оздоровительной направленности показывает, что дети в полном составе увлечённо участвуют в мероприятиях. Наблюдая за работой этих ребят, хочется отметить, что дети со средним и низким уровнем развития добиваются в команде значительных результатов.

Результатом работы стала серия разработок внеклассных мероприятий по физической культуре оздоровительного характера. В рамках проведения Всероссийского дня Байкала для экспериментального класса разработано и

проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие «Ветры Байкала», активизирующее мотивацию занятий оздоровительными упражнениями, применяя рефлексивные подходы воспитания. Где воспитанники проявили увлечённость и эмоциональную активность, исключительные индивидуальные координационные способности, умение сочетать мыслительную и двигательную деятельность, уровень знаний о ветрах Байкала. Эти достижения и успехи стали возможными в результате применения рефлексивного подхода, повышающего мотивацию занятий, в повседневном образовательном процессе сельской школы.

Литература

1. Заиченко, Я.И. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм школьников / Я.И. Заиченко, - М., 2011
2. Русаков, А.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий студентов с учетом их потребностей / А.А. Русаков О.В. Кулешова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. – 3 (169) – С. 274-278
3. Русаков, А.А. Формирование потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов / А.А. Русаков, С.В. Романова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2019. № 3 (136). С. 64-68.
4. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образ жизни подростков и молодежи: коллективная монография / под общ. ред. В.Ю. Карпова, А.С. Махова. – М.: Издательство РГСУ. 2016. – 126 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кутимская Т.В.

ГБПОУ Иркутской области

«Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации самостоятельной работы с учащимися на уроках физической культуры. Решение, которой обеспечивает формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры у учащихся и в применении их в повседневной жизни.

Ключевые слова: самостоятельная работа, самостоятельность, физическая культура.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK WITH STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. The article deals with the problem of organizing independent work with students at physical culture lessons. The solution that provides the

formation of knowledge, skills and abilities in the field of physical culture in students and in their application in everyday life.

Key words: independent work, self-reliance, physical culture.

Необходимость на уроках физической культуры расширять самостоятельную работу учащихся является одной из актуальных проблем физического воспитания в школе. Организация самостоятельной работы учащихся на уроках физической культуры очень сложна.

Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. С этих позиций самостоятельная работа различается по уровню творческого подхода. Есть виды самостоятельной работы, когда ученику достаточно воспроизвести то, что ему показал или о чем рассказал учитель, это наиболее простой, низкий уровень. Второй уровень самостоятельной работы – это когда известное, хорошо знакомое, освоенное учеником применяет в других ситуациях, в иной обстановке. И наконец, третий уровень творческого подхода заключается в том, что на основе своих знаний, прежнего опыта ученик находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном итоге к той же цели кратчайшим путем, творчески подходит к организации условий своей деятельности, к использованию снарядов и т.п.





В школе можно предусмотреть следующий вид самостоятельной работы во время урока физической культуры, например, выполнение теоретического задания (карточек). Учащимся, освобожденным от занятий физической культуры, учитель раздает задания и в конце урока собирает выполненное задание, таким образом, учитель формирует навыки и умения самостоятельной работы, знания в области физической культуры и готовит учащихся к участию в олимпиаде по предмету «Физическая культура».

Примерные теоретические задания для организации самостоятельной работы с учащимися на уроке физической культуры [2, 3, 4]:

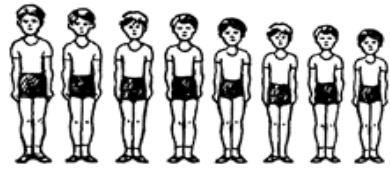
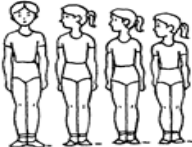

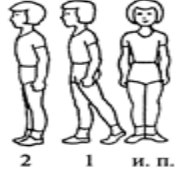
1. Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО 4-й ступени. Впишите, какое кол-во испытаний (тестов) соответствует каждому знаку отличия.

Знак отличия Комплекса ГТО 4-й ступени	Кол-во испытаний (тестов)
Бронзовый значок	
Серебряный значок	
Золотой значок	

2. В гимнастике существуют основные виды стоек. Впишите название каждой стойки

№	Рисунки стоек	Название стойки
а.		
б.		
в.		
г.		






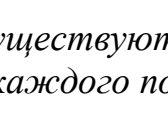
3. В гимнастике существуют строевые упражнения. Впишите название строевого упражнения.

№	Рисунки строевых упражнений	Название строевого упражнения
а.		
б.		
в.		
г.		

4. В гимнастике существуют основные разновидности приседов. Впишите название каждого приседа.



№	Графическое изображение приседов	Название приседа
а.		
б.		
в.		

5. В гимнастике существуют основные разновидности упоров. Впишите название каждого упора.

№	Графическое изображение приседов	Название приседа
а.		
б.		
в.		
г.		
д.		
е.		

6. В гимнастике существуют основные разновидности построения класса. Впишите название каждого построения.

№	Рисунки построений	Название построения
а.		

б.		
в.		

7. В гимнастике существуют положения рук. Впишите название положений рук и графически зарисуйте каждое положение рук.

№	Графическое изображение положения рук	Название положения рук

Для того чтобы процесс формирования навыков и умений самостоятельной работы шел успешно, учителю следует при его планировании учитывать основные наиболее общие требования [1]:

1) Навыки и умения самостоятельной работы, представленные в школьной программе, соответствуют возрастным возможностям учащихся к самостоятельной работе;

2) Другим важным условием является доступность, посильность конкретных заданий для каждого учащегося;

3) Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при ее выполнении;

4) Опыт передовых школ свидетельствует, что только там, где учащиеся получают задания систематически, где задания даются строго в соответствии с подготовленностью учащихся и представляют собой систему, работа идет продуктивно;

5) Из этого положения вытекает еще одно требование самостоятельной работы в определенной системе.

Подготовка учащихся к самостоятельной работе должна начинаться с четкого немногословного инструктирования учащихся о цели и задачах конкретной самостоятельной работы, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимых технических и организационных навыков. На всех этапах обучения задания должны быть такой трудности, чтобы для их выполнения учащиеся прилагали определенные усилия. Успех в обучении школьников умению самостоятельно заниматься от организации самостоятельной работы в определенной системе, от соблюдения

постепенного, поэтапного усложнения конкретных заданий. Только в этом случае можно добиться видимых результатов.

Литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / ред. В. М. Миронов. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2016. – 335 с.: ил. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-985-475-578-6 (Новое знание)
3. Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика [Текст]: учебник / ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина. - М.: Академия, 2014. - 288 с.
4. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / ред. В. М. Миронов. - Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2016. - 335 с.

РЕФЛЕКСИЯ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ЭТАПОВ СОВРЕМЕННОГО УРОКА (ВИДЫ, КЛАССИФИКАЦИЯ, ПРИЕМЫ)

Латышко Н.Г.

МБОУ Шелеховского района «Гимназия» г. Шелехов

По происхождению латинское слово «рефлекс» буквально значит «отражение». Им в физиологии обозначают ответную реакцию живого существа на те, или иные воздействия. От слова «рефлекс» образовано существительное «рефлексия», что значит «размышление, полное сомнений, противоречий, анализ собственного психологического состояния». Этот научный термин востребован в философии, психологии, педагогике и других науках. Рефлексия – важнейший компонент в структуре деятельности – познание и анализ субъектом явлений собственного сознания и собственной деятельности (взгляд на собственную мысль и собственные действия «со стороны» [1]).

В структуре урока, соответствующего требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), рефлексия является обязательным этапом урока. В ФГОС особый упор делается на рефлексии деятельности, ее можно проводить на любом этапе урока, а также по итогам изучения темы, целого раздела материала [2]. При этом учитель играет роль организатора, а главными действующими лицами ученики. Применительно к урокам, рефлексия – это этап урока, в ходе которого учащиеся самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности. Рефлексия помогает учителю контролировать класс, уже в ходе урока видеть, что было понято, а что осталось на доработку.

Цель рефлексии – вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности, её смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты. Если ребенок понимает: ради чего он изучает данную тему, как она ему пригодится в будущем; какие цели должны быть достигнуты

именно на этом уроке; какой вклад в общее дело он может внести; может ли он адекватно оценивать свой труд и работу своих одноклассников, то процесс обучения становится намного интереснее и легче как для ученика, так и для учителя.

При выборе того или иного вида рефлексии нужно учитывать цель урока, содержание и трудности учебного материала, способы и методы обучения, возрастные и психологические особенности обучающихся. [3].

Виды рефлексии: 1) *Ситуативная*: анализ ситуации, складывающейся в данный конкретный момент, включает в себя способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, а также координировать и контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями. 2) *Ретроспективная*: возможность оценить уже произошедшие события и результаты своей деятельности, служит для анализа уже выполненной деятельности и событий, имевших место в прошлом. 3) *Перспективная*: размышления о предстоящей деятельности, включает в себя размышления о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов её осуществления, а также прогнозирование возможных её результатов [4].

Исходя из функций рефлексии предлагаю следующую классификацию, зная её учителю удобнее варьировать и комбинировать приемы, включая рефлексию в план урока.

I. По содержанию: символическая, устная и письменная. Символическая — когда ученик просто выставляет оценку с помощью символов (карточек, жетонов, жестов и пр.). Устная предполагает умение ребенка связно высказывать свои мысли и описывать свои эмоции. Письменная – если необходимо что-то записать, зафиксировать.

II. По форме деятельности: коллективная, групповая, индивидуальная.

Именно в таком порядке удобнее приучать детей к данному виду работы. Сначала – всем классом, потом – в отдельных группах, затем — выборочно опрашивать учащихся. Это подготовит учащихся к самостоятельной работе над собой.

III. По цели:

1) *Эмоциональная*. Она оценивает настроение, эмоциональное восприятие учебного материала. Это рефлексия из категории "понравилось - не понравилось", "интересно – скучно", "было весело – грустно". эмоциональную рефлексию проводят ради установления контакта с классом. После обязательно следует спросить 3-4 учеников: "Что ты чувствуешь сейчас? Какое настроение у тебя? И т. д. Чем больше позитива, тем лучше понята тема. Варианты: раздаточные карточки со смайликами или знаковыми картинками, показ большого пальца (вверх-вниз), поднятие рук, сигнальные карточки и т.д., например, «А теперь покажите свое настроение соответствующей карточкой» (по принципу светофора: красный, зеленый, желтый)

2) *Рефлексия деятельности*. Данный вид рефлексии удобнее применять при проверке заданий, на этапе закрепления материала, Он помогает ученикам

осмыслить виды и способы работы, проанализировать свою активность и, конечно, выявить пробелы. Основные вопросы: «*Что у меня получилось в результате?*» и «*Что мне нужно сделать, чтобы добиться успеха?*».

Предлагаю свой вариант «Лесенки успеха»: на информационном месте располагаются напечатанные фразы в виде лесенки, учащимся необходимо соотнести свою работу на уроке с предложенными фразами:

- 1) «*Кто считает, что надо доработать и испытывает трудности*»,
- 2) «*Кто считает, что справился, но не в полной мере*»,
- 3) «*Кто считает, что справился со всеми заданиями полностью*».

Для проведения данной рефлексии можно использовать гимнастические скакалки и предложенные фразы лесенки можно соотнести к выстроенным геометрическим фигурам: 1 - *круг*; 2 - *треугольник*; 3 - *квадрат*, после выстроенных фигур ребятам предлагается пройти и расположиться в них согласно вопросам рефлексии. На своих уроках использую приемы промежуточной рефлексии: «*сравнение с эталоном*» (показ технических элементов учителем, учеником, наглядность, видеоролики); «*плюсы и минусы*» (учащиеся находят и называют ошибки при выполнении элементов, отмечают правильность исполнения), «*таблица достижений*» (на уроках «*Могу ли я сдать нормы ГТО?!*», мониторинга физической подготовленности). Благодаря таким приемам перед учителем всегда будет наглядная картина: что поняли и осознали, а над чем нужно еще поработать.

3) *Рефлексия содержания материала*. Вот этот тип рефлексии удобнее проводить в конце урока или на этапе подведения итогов. Он дает возможность детям осознать содержание пройденного, оценить эффективность собственной работы на уроке.

Основные вопросы: «*Достиг ли поставленной цели?*», «*Что я узнал и чему научился?*». Как проводить? Предложите учащимся прием *облако "тегов"*, которые необходимо дополнить: *моя цель на уроке...*; *сегодня я узнал...*; *было трудно...*; *я понял, что...*; *я научился...*; *я смог...*; *было интересно узнать, что...*; *мне захотелось...* и т. д.

Каждый ученик выбирает по 1-2 предложения и заканчивает их. Проводить такую рефлексия можно устно, а можно и письменно. Ребенка необходимо постоянно возвращать к анализу своих действий, к осознанию пройденного пути. Он должен отметить все, что было им усвоено, обдуманно, понято.

Важно не просто зафиксировать в сознании обучающегося результаты урока, но и помочь ему выстроить смысловую цепочку проведенной познавательной деятельности.

На рефлексивно-оценочном этапе урока по типу формирующего оценивания можно использовать прием «10 баллов», когда требуется оценить свою работу на уроке по 10-бальной шкале зная критерии и оценку максимального балла – за каждый критерий можно получить от 0 до 2 баллов. Так, например, критериями на уроке по теме: «*Волейбол, техника передачи и приема мяча сверху*», могут быть: соблюдение правил техники безопасности,

выполнение разминки, технических приемов, упражнений, самооценка работы на уроке и т.д., а после необходимо перевести полученные баллы в оценку используя приемы рефлексии: «+» «У меня все получилось» 7-10 баллов («5»); «+-» были затруднения, но я старался 6-4 балла «4»; «-» у меня не получилось 3 и ниже «3».

Для того чтобы воспитать у школьников умения оценивать свою работу, уместно дать им такое домашнее задание: весьма полезно использовать задания типа: *“Составьте схему (модель) пройденного материала, в которой отразите основные понятия, изученные в пройденной теме, и связи между ними”*. Это домашнее задание учащиеся могут выполнить коллективно, группами по 3-5 человек в течение недели. Подведение итогов может быть проведено в форме интеллект-карты, хорошо потом организовать к выставке различных работ, учащихся на информационных стендах.

С опытом приходит понимание, что рефлексия хорошо помогает учителю контролировать класс, уже в ходе урока видеть, что было понято, а что осталось на доработку, то есть, *“держат руку на пульсе”*. Не стоит забывать и о том, что рефлексия – это то новое, к чему стремится современная педагогика: учить не науке, а учить учиться. Успех, как известно, порождает успех. В классе не должно быть неудачников. Главная наша задача – заметить даже самое маленькое продвижение ученика вперед и поддержать его успех. Ребёнок должен чувствовать себя любимым, нужным, успешным.

Литература

1. Педагогика: словарь системы основных понятий /А.М. Новиков - М., Издательский центр ИЭТ, 2013. – 268 с.
2. Рефлексия как этап урока: виды, приемы, примеры / Pedsovet.su/ Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс]. - https://pedsovet.su/metodika/refleksiya/5665_refleksiya_kak_etap_uroka_fgos
3. Журнал «Молодой ученый»/гл. редактор Ахметова Г.Д. // статья «Рефлексия как этап современного урока», авт. Тюкаева С.П.// – Казань, Издательство ООО «Молодой ученый», 2015, № 2-1 – 35 с.
4. Рефлексия. Материал из Википедии – свободной энциклопедии. [Электронный ресурс]. - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Рефлексия>

ТРАВМАТИЗМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лончакова Н.С.

МБОУ г. Слюдянка СОШ №2

Аннотация. Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по

физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся. Так же нужно не упускать из внимания то, какие в наше время приходят ребята (по уровню здоровья) на уроки ФК, в спортивные секции и т.д. Соответственно возникает вопрос влияния природных, социальных и личностных факторов на здоровье подрастающего поколения.

Ключевые слова: травматизм, физическая культура, уроки, ученики.

INJURIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. Injuries in physical education classes are a phenomenon that is not compatible with the health goals of physical culture and sports.

In accordance with the legislation of the Russian Federation, the school is responsible for the life and health of students. Work on the prevention of injuries, diseases and accidents in physical education classes is one of the most important tasks of the teacher, physical education instructor, school administration together with the parents of students. You also need to pay attention to what kind of guys come to our time (in terms of health) for FC lessons, sports sections, etc. Accordingly, there is a question of the influence of natural, social and personal factors on the health of the younger generation.

Keywords: injuries, physical culture, lessons, students

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведение уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя; чрезмерная самостоятельность учеников, их нежелание подчиняться справедливым требованиям учителя, которые направлены на сохранение здоровья детей.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение со стороны учащихся к вводной части урока, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные

трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм учителей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

1. Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
2. Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
3. Занятие без разминки или недостаточной разминки;
4. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

Причины организационного характера.

1. Отсутствие должной квалификации у учителя;
2. Проведение занятия без преподавателя;
3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
4. Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
5. Нарушение правил врачебного контроля;
6. Неблагоприятные метеорологические условия.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подвертыванием (стопы), трением о канат и т.п.

У занимающихся физической культурой травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику. Это требует от учителя большей концентрации внимания на уроках и, соответственно, большей послушности учащихся. Только одновременное выполнение этих требований позволит снизить уровень травматизма.

В начальной школе резко растет двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребенка. Что требует от учителя возрастающего внимания за ходом урока. На правильное поведение на уроке,

надежное охранение ребенка от неосторожного падения, опрометчивых поступков, ведущих к травмам также оказывает влияние воспитание родителей.

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

Младшие школьники устраивают игры без правил, не сознавая их опасности. Учащиеся старших классов часто совершают рискованные поступки, неправильно считая их доказательством собственной удали.

Необходимо помнить, что падения, нередко заканчиваются серьезными повреждениями, поэтому требуют определенных спортивных навыков.

Все травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством - это беда. Но нередко случается так, что за необузданные, необдуманные поступки одних расплачиваются другие.

Неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад. Грубая остановка соперника недозволенным приемом. Поставил подножку – в результате тяжелый перелом бедра со смещением. Получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове. Тяжелое сотрясение головного мозга.

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно-гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.

Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.

Учитель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.

Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви учеников.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки. Влияние природных, социальных и личностных факторов на здоровье подрастающего поколения.

Не стоит забывать о влиянии природных, социальных и личностных факторов на здоровье подрастающего поколения. По данным «Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Иркутской области» Иркутская область находится «в зоне экологического риска», отрицательно влияющего на здоровье людей. Основной вклад в развитие неблагоприятных эффектов у детей Иркутской области вносят мышьяк и нитраты, у взрослого населения – нитраты, поступающие с продуктами питания. При проведении расчетов индексов опасности, с учетом критических органов и систем, выявлена высокая вероятность вредного воздействия на эндокринную, кроветворную системы и сердечно-сосудистую системы у взрослого и детского населения, а также нарушения, центральной нервной, иммунной систем и кожи у детей. Анализ заболеваемости населения Иркутской области, с учётом возможного возникновения эффектов со стороны вышеперечисленных критических органов и систем, подтверждает негативное влияние химических контаминант, поступающих с пищевыми продуктами.

Состояние среды обитания оказывает влияние на здоровье населения Иркутской области. Заболеваемость взрослого и детского населения выше показателей РФ по ряду классов заболеваний. Заболеваемость детского населения по классам болезней, зависящих от состояния среды обитания, выросла за 10 лет на 25,2 %.

По большинству социально-экономических показателей Иркутская область находится в срединной группе регионов РФ, но отличается значительной долей населения, проживающего на доходы ниже прожиточного минимума, высоким уровнем безработицы и низкой обеспеченностью жилой площадью.

Проведенная оценка риска влияния загрязнений атмосферного воздуха свидетельствует о возможности развития нарушений здоровья населения со стороны органов дыхания, патологии глаза, крови, нарушений иммунитета, системных нарушений и рост смертности.

В 10 МО выявлено загрязнение продовольственного сырья и пищевых продуктов контаминантами химической природы: нитраты, мышьяк, микотоксины. Результаты оценки риска свидетельствуют о высокой вероятности вредного воздействия на эндокринную, кроветворную системы и сердечно-сосудистую системы у взрослого и детского населения, а также нарушения, центральной нервной, иммунной систем и кожи у детей.

Вывод. При построении уроков физической культуры, учебно-тренировочного процесса, в наше время нужно внимательнее подходить к средствам и методам проведения уроков. Отслеживать медицинские показатели учащихся, для более углубленного построения учебного процесса. А так же со стороны родителей должен происходить тщательный осмотр у врачей, для выявления каких-либо проблем со здоровьем. Ведь все выше перечисленные проблемы приводят к страшным последствиям.

Здоровье – залог того, что человек сможет быть полезным членом общества. Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя, тренера-преподавателя. К сожалению, наше подрастающее поколение не всегда на должном уровне воспринимает учителей и пренебрегает требованиями.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый учитель, должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

Заключение. Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма. При этом важно, чтобы сами игры не только интересовали школьников, но и чтобы в них были заложены элементы творчества.

Литература

1. Статья в информационно-аналитическом бюллетене: «Оценка влияния факторов среды обитания на здоровье населения Иркутской области», 2013г./ Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Иркутской области.

2. Статья (ссылка) из интернет-ресурсов: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2012/05/29/travmatizm-na-urokakh-fizicheskoy-kultury>

3. Статья (ссылка) из интернет-ресурсов: <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2013/08/12/issledovatel'skaya-rabota-vliyanie-ekologicheskikh>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Лю-фа М.Э.

МБОУ г. Иркутска СОШ №30

Аннотация. В статье представлены проблемы сегодняшнего времени, и характеристика определения «Аэробика», выявлена актуальность данного вида фитнеса, также раскрыты положительные аспекты влияния аэробики на организм. В своей заявленной статье я хочу рассказать о значимости физического воспитания, которая проявляется в улучшении и поддержании здоровья через оздоровительную аэробику.

Ключевые слова: физическая воспитание, физическая культура, здоровье, фитнес, оздоровительная аэробика, аэробика.

PHYSICAL EDUCATION FOR SCHOOL CHILDREN IN HEALTH- IMPROVING AEROBICS CLASSES

Annotation. The article presents the problems of today, and the characteristics of the definition of "aerobics", reveals the relevance of this type of fitness, and also reveals the positive aspects of the impact of aerobics on the body. In my stated article, I want to talk about the importance of physical education, which is manifested in improving and maintaining health through recreational aerobics.

Keywords: physical education, physical culture, health, fitness, Wellness aerobics, aerobics.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий. Таким образом, физическое воспитания – это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека [6].

Медицинские работники отмечают, что в условиях современной окружающей среды у обучающихся низкий уровень здоровья и физическая активность. На сегодняшний день мы встречаемся с проблемой о низком интересе к занятиям физической культуры на уроках, особенно у девушек [3].

Проблемы, которые мешают детям активно заниматься спортом:

- Низкая мотивация к здоровому образу жизни.
- Преобладание пассивного досуга.
- Низкий уровень физического развития и слабая физическая подготовленность.
- Повышенная занятость современного ученика.

Оздоровительная аэробика является одним из направлений массовой физической культуры. Она представляет собой сочетание физических упражнений, элементов танца, выполняемых под музыку. Отличительной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, в течение которой решаются задачи профилактики и укрепления здоровья [1].

Занятия оздоровительной аэробикой популярны в любом возрасте. Упражнения привлекают эмоциональностью, созвучием и современным танцам, оздоровительная аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений способствуют развитию всех физических качеств, в том числе эстетических. Благодаря ей обучающиеся скорей избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы и успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс [2]. Тренировки проходят в групповой форме, тем самым можно сплотить коллектив, дети начнут общаться друг с другом и хоть на какое-то время забудут про телефоны.

Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют эмоциональное, психическое состояние, работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и различным заболеваниям.

На уроке оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения – основные «базовые» шаги и прыжки. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы – композиции для аэробной части занятия. [4]

Я решила внедрить оздоровительную аэробику у нас в школе как третий час, на параллелях 6-7 классов, после нескольких занятий дети стали более заинтересованы в физической культуре.

Тем самым аэробика решает следующие задачи [5]:

1. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Привлечение детей к ежедневным занятиям физической культуры и спортом.
4. Обучение детей техническим элементам фитнес-аэробики.
5. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и гибкости.
6. Развитие музыкальности, чувства ритма. [5]

Вывод: Проведя свои наблюдения я четко могу сказать, что занятия оздоровительной аэробикой развивают творческие способности, раскрывают потенциал детей, формируют положительные качества такие как эмоционально-волевые, смелость, уверенность. Занятия оздоровительной

аэробикой позитивно улучшают не только физическое, но и психическое состояние, понижают уровень депрессивности и тревожности.

И из выше перечисленного можно смело сказать, что аэробика хорошо сказывается на здоровье детей и укрепляет их здоровье.

Литература

1. Аэробика в школе, Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., 2014.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [текст]: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 304 с.
3. Баранов А. А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» как инструмент международного взаимодействия в охране здоровья детей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. К. Рапопорт // Российский педиатрический журнал. - 2011. - № 4. - С. 12–18.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания
5. Классическая аэробика : учебное пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН-
6. оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004 - 124 с.
7. Теория и методика физической культуры и спорта, авторы Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.

УЧЕБНОЕ ЗАДАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Малых Т.С.

МБОУ г. Шелехов СОШ № 1

Аннотация. В статье рассматривается пример учебного задания, применяемого для достижения результатов, требуемых ФГОС ООО на уроке физической культуры.

Ключевые слова: ФГОС, учебное задание, физическая культура в школе.

THE EXERCISE ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article considers an example of a training task that is used to achieve the results required by the FSES LLC in a physical culture lesson.

Keywords: FSES, educational task, physical culture at school.

На современном уроке, соответствующем требованиям ФГОС, нужно создать условия ребенку не только для освоения знаний по предмету, но и показать связь с другими учебными предметами, с жизнью, чтобы ученик смог извлечь нужную информацию для саморазвития. Как это сделать?

Учебные задания – один из современных инструментов в работе учителя. Это вид заданий, которые учитель дает учащимся, в них отображены: мотив задания, содержание, алгоритм действия и инструкция по оформлению или озвучиванию результата. Учебные задания, соответствующие требованиям

ФГОС, направлены на достижение не только предметного результата, но метапредметного и личностного результатов.

Рассмотрим урок по физической культуре на тему «Развитие физических способностей». Целью данного урока является совершенствование физических способностей для полноценного физического развития человека. На уроке планируется достижение личностных результатов: формирование положительного отношения к занятиям двигательной активностью, достижение личностно-значимых результатов в развитии своего тела и укрепление своего здоровья. Умение владеть основами самоконтроля и самооценки, развивать монологическую и диалогическую речь – это планируемые метапредметные результаты учащихся.

В начале урока учащиеся выполняют построения, разминку, ведут диалог с учителем, для постановки цели и задач на урок. И вот на помощь приходит учебное задание "Будущие олимпийцы", которое направлено на выполнение цели урока и достижение планируемых результатов.

"БУДУЩИЕ ОЛИМПИЙЦЫ". Издавна в Олимпийских играх участвуют самые сильные, ловкие, выносливые спортсмены. Чтобы принимать участие в крупных соревнованиях города и области, нужно попасть в сборную команду школы «Будущие олимпийцы». Для этого вам нужно пройти отборочный тур, который состоит из 4 станций: сила, ловкость, выносливость, скорость. Разделившись на группы по 4-6 человек, выберите капитана. Каждой группе нужно пройти по кругу все станции, выполняя определенные упражнения за 1 минуту. Каждый член команды считает количество выполненных упражнений. Результаты прохождения станций капитан вписывает в Отборочный лист, где указывает фамилию, имя, результат и выставляет соответствующие баллы, указанные на станциях. Ученик, набравший наибольшее количество баллов в каждой группе, входит в состав сборной школы «Будущие олимпийцы». Удачи!

Данное учебное задание комплексное, первая часть задания на сотрудничество, а вторая на развитие навыков рефлексии и коммуникации.

В конце урока учащиеся обсуждают: как они сработали в группе, справились ли они со всеми заданиями, на что нужно обратить внимание, достигли ли они поставленной для себя цели. В качестве оценивания работы на уроке ученикам выдаются красочные сертификаты участников отборочного тура «Будущие олимпийцы», которые подтверждают развитие их физических способностей.

Чтобы ребенок был всесторонне развитой личностью, чтобы мог высказывать и доказывать свою точку зрения, мог делать выводы и выстраивать гипотезы, общаться и самореализовываться в обществе, учителю необходимо помогать ему в этом. Они будут лучше, обучаясь у лучших!

Литература

1. Логинова О.Б., Яковлева С.Г. Материалы курса «Реализация требований Федерального государственного образовательного стандарта. Начальное общее образование. Достижение планируемых результатов»: Лекции 4-6. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2012. – 79-92с.

2. Матвеев А.П. "Физическая культура 5 класс ФГОС", 2016.- 13-17с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов", Москва "Просвещение" 2013.-раздел 2 (5-9 классы).

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА «ЛИБЕРО» В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мамонова А.Д., Москвитина Е.Ю.

*Иркутская детская юношеская спортивная школа,
г. Иркутск ГБПОУ ИО «ИРКПО»*

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

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

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

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

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

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

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

выполнять ввод мяча в игру (подавать подачу). Не может участвовать на блоке и в атаке. Может менять игроков только на задней линии.

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

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

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

Тактическая подготовка волейболиста включает определенный набор тактических действий.

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

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

При приёме подачи перед игроками стоят 2 основные задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- передачи сверху из опорных исходных положений;

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

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

При совершенствовании данного технического приема, мы применяем следующие упражнения:

1. В паре: «либеро» принимает мяч после кувырка.

2. То же. Но прием мяча совершается после поворота на 360 градусов.

3. То же, но чередовать силовые удары с обманными.

4. То же, но после приема мяча «Либеро» обегает партнера (нападающий игрок выполняет две-три передачи над собой).

5. В тройке – два игрока на линии нападения, «Либеро» на лицевой линии принимает мяч после поочередных ударов от партнеров.

6. То же, но «Либеро» перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующим игроком.

7. То же, но игроки стоят в линию («Либеро» между нападающими). Поочередной прием мячей «Либеро» с поворотом на 180 градусов.

8. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки. «Либеро» в центре. Поочередные удары в «Либеро».

9. То же, но после каждого приема кувырок.

10. Четыре нападающих игрока на линии нападения в 2-х метрах друг от друга, «либеро» на лицевой линии против левофлангового. Прием поочередных ударов перемещаясь по лицевой линии.

11. Прием н/у на закрытой сетке, (и.п.- «Либеро» в зоне 6). Атака из зон 4 и 2 по линии. Определив зону атаки «Либеро» занимает зону приема мяча или обманного удара.

12. То же, но при групповом блоке [3].

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

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

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

Действия страхующих игроков определяются расположением нападающих и блокирующих игроков своей команды и команды противника в различных игровых ситуациях. Перемещаясь до момента нападающего удара, либеро должен выбрать место с таким расчетом, чтобы страховка была обеспечена в зоне. В зависимости от места атаки расположение игроков на страховке будет изменяться.

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

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

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

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

1. И.п. – «Либеро» в зоне 5, мяч с подачи «подбит» в зоне 6. «Либеро» выходит к мячу и передача на удар в зону 2. (5-10п подач).

2. То же, но передача на удар в зону 4.
3. То же, но и.п. «Либеро» в зоне 1.
4. То же, что 1,2, 3 не «некачественный» прием нападающих ударов.
5. Совершенствование передачи в двусторонних, контрольных, товарищеских играх [1].

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

Литература

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО КАРАТЭ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Масюков А.Э., Масюков Н.А.

МБУДО г. Иркутска ЦДТ «Восход», МБУДО г. Иркутска ДДТ №3

Для чего детей приводят в секцию боевого искусства (каратэ)? Есть несколько вариантов ответа. Ребенок захотел сам, насмотревшись крутых боевиков, стать по меньшей мере мастером боевого единоборства. Другая причина – захотели родители, чтобы его ребенок мог, не только защитить себя, а просто дать сдачи какому-то «агрессору», напавшему на него. Реже – если родители и дети вместе поставили перед собой цель достичь каких-то спортивных результатов в том или ином виде единоборств. И мало кто задумывается о пользе здоровья занятиями боевыми искусствами (из-за отсутствия достоверной информации). Ведь на сегодняшний день дети школьного возраста страдают такими распространенными заболеваниями как: сколиоз, плоскостопие, зрение, аллергия, астма и т.п. В нашем случае хотелось бы уделить особое внимание проблеме осанки и стоп детей занимающихся в секциях каратэ (в частности каратэномичи, KWF).

Проводимые исследования в школах и детских дошкольных учреждениях показали, что более 60% малышей и более 97% учащихся выпускных классов имеют те или иные ортопедические отклонения, нуждающиеся в коррекции, а у 1/3 этих детей уже есть различные врожденные аномалии. За последние 5 лет, по данным диспансеризации учащихся общеобразовательных школ, практически в два раза вырос процент таких заболеваний позвоночника, как

нарушение осанки (сутулость), сколиоз, гиперлордоз и юношеский остеохондроз, которые приводят в 80% случаев к остеохондрозу (грыжа диска, радикулит, плече-лопаточный периартрит и т.д.) и инвалидности у взрослых.

Деформация позвоночника развивается у детей в любом возрасте до окончания роста (от 1 года до 15 лет), однако чаще всего (около 75%) она наблюдается в 8-14 лет. Среди ортопедических заболеваний, которые встречаются у детей школьного возраста, сколиоз занимает одно из первых мест (16-38%) (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Классификация осанки

Осанка – это привычная поза свободно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения мышц, т. е. при правильной осанке позвоночник испытывает самую минимальную нагрузку [2]. Ведущими факторами, которые определяют привычную позу человека, являются состояние и форма позвоночника, наклон таза и степень развития мускулатуры. Каждый человек имеет свою, определенную осанку. Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

Осанка – это важнейшее понятие в боевых искусствах и одновременно – отправная точка для начала изучения и отработки базовой техники каратэ.

Как и в любом виде спорта каратэ начинается с базовой техники. «Прежде чем начать ходить. Нужно научиться стоять. Прежде чем бегать, нужно научиться ходить» – гласит восточная мудрость.

Кихон (базовая техника)

Стойка – это также определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, оптимально реализовать тот или иной технический прием. Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Сохранение баланса в любом положении

Передвижения в стойках. К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются такие требования которые должны неукоснительно соблюдаться:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;

- абсолютно сохранение *жесткого баланса* на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Для идеального выполнения этих требований ключевое значение имеет форма позвоночного столба (стоять правильно и прямо) (Рисунок 2).

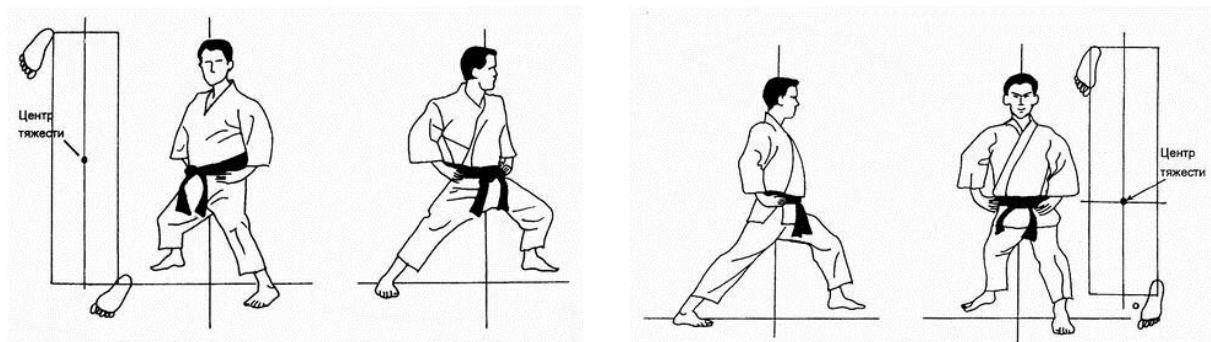


Рисунок 2 – Стойка Дзэнкуцу Дачи в разных положениях таза и плечевого пояса

Ката («форма» или «образ» яп.)

Ката представляет собой комплекс боевых действий, объединяющий используемую в разнообразных боевых ситуациях против нескольких воображаемых противников атакующую и защитную технику.

Целью ката является становление и совершенствования физического и психологического самоконтроля посредством практического выполнения наработанных в *кихоне* комбинационных действий. В основе данных техник лежит упражнение, которое выполняется в определённых стойках с ударами и блоками в совокупности с дыханием многочисленными повторениями.

Каждое ката имеет свой рисунок передвижений (энбусен). Ученические ката схожи по передвижениям и (симметричными) техническими приемами в правых и левых стойках, разворотах вокруг своей оси удерживая тело в равновесии (координационные способности). При правильном исполнении, ката должно закончиться в той же точке, откуда его начали.

Конечно, во время выполнения техник Кихон и Ката ребёнок не всегда держит осанку так, как это необходимо. Для этого применяются различные методики вышеизложенных техник, например, выполнение Кихона или Ката с предметами на голове для их удержания. Также эти техники предусматривают полноценную опору на стопы, для стопроцентной устойчивости при выполнении удара или блока. Стопы должны смотреть в определённом направлении в зависимости от вида стоек. А Ката заставляет ещё и чаще вращаться при его выполнении, что необходимо для динамики работы стоп.

Часто проблемы в росте и развитии скелета человека заключаются в безобидных патологиях стоп, *плоскостопие*, которое разбалансирует походку человека. Основным методом лечения плоскостопия является лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика [1].

В соответствии с традиционными принципами каратэ на занятиях обучающиеся занимаются босиком, так как в каратэ все части тела (конечности) имеют рабочую поверхность (ударную или защитную и т.п.) (Рисунок 3).

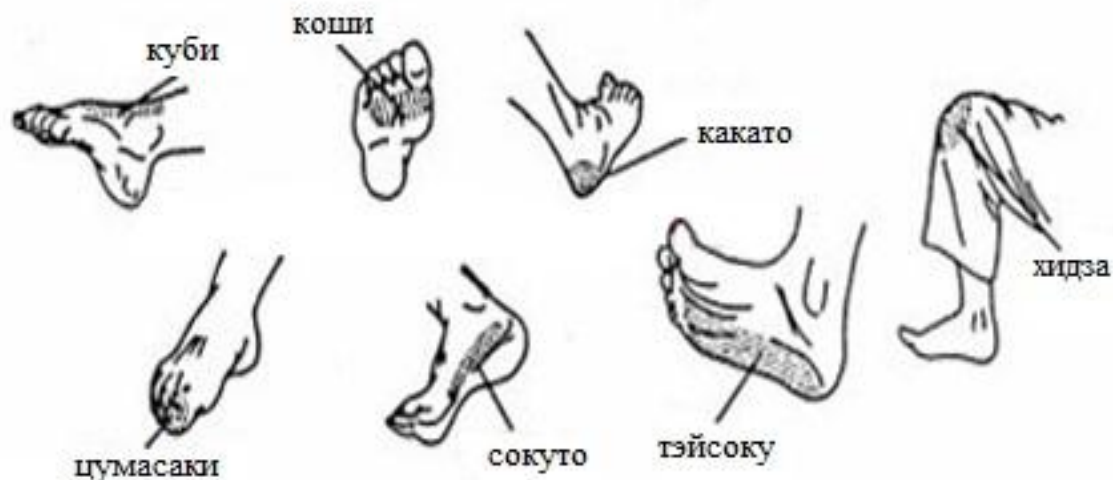


Рисунок 3 – Ударные поверхности стопы, колена

Поэтому стопа занимающегося каратэ начинает активно работать с первого шага ступившего в додзё (место где проводится занятия по каратэ).

Разминка

Большое значение в тренировочном процессе по каратэ занимает разминка. В спортивно-оздоровительных группах и группах начального обучения разминка составляет от 30 до 40% общего тренировочного времени. Основная цель разминки подготовить организм к предстоящей работе. Начиная с ходьбы на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы и перекатов с пятки на носок, мы способствуем *подвижности голенистопа*.

ОРУ на месте: упражнение на шейный отдел; вращательные движение суставов рук; наклоны, повороты туловищем; вращение бедрами и так же на ноги. Готовим опорно-двигательный аппарат к максимальной подвижности суставов и эластичности мышц до предельного уровня.

Из всего многообразия существующих лечебных гимнастик для исправления осанки, предпочтение при лечении сколиоза должно отдаваться тем методикам, в которых работа осуществляется исключительно "собственным телом" - без использования отягощений.

Ведь искривленный позвоночник очень плохо переносит работу с большим весом – со штангой, гирями, тяжёлыми гантелями и т.д. От использования отягощений сколиоз только усиливается. Данные методики осуществляют укрепление мышечного корсета спины за счёт упражнений с массой собственного тела. Так, например техника Робина Макензи [3] предлагает схожую программу упражнений для восстановления нормальной функции шеи

и поясницы, а также лечения болезней с осанкой. Предлагаемая техника основывается на растяжке мышц спины до максимально-предельного уровня.

И хотя многие считают, что каратэ травмоопасный вид единоборств, с целью оздоровительной физкультуры, занятия каратэ дают значительный положительный результат. С сентября 2016 года совместно с ортопедами ГБУЗ ИГОДКБ ведется наблюдение нескольких детей среднего школьного возраста занимающихся в секции каратэ KWF (СК Байкал-Арена, зал 141) изначально с рентгенологически подтвержденным диагнозом: диспластический юношеский кифоз 2 степени (болезнь Шейермана Мао). На протяжении этого времени, до сегодняшнего дня, на фоне занятий каратэ у них отмечается стойкая положительная динамика патологического процесса, с регрессированием болевого синдрома.

В связи с вышеизложенным можно сказать, что систематические занятия каратэ в большей мере способствуют гармоничному развитию ребенка и при правильном подходе и планировании, их можно приравнять к лечебной физической культуре.

Литература

1. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И.С. Красикова – Санкт - Петербург: Корона-Век, 2008. – 128 с.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение / И.С. Красикова – Санкт - Петербург: Корона-Век, 2008. – 128 с.
3. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице / Р. Маккензи; пер. с англ. А.В. Щаповым. – Иркутск: Журналист, 1994. – 121 с.

ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ. ЛИКБЕЗ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Маиура Е.К.

Фитнес - клуб World Class г. Иркутск

Аннотация. Каждый из нас слышал о спортивных добавках или спортивном питании. Тем не менее, далеко не все те, кто слышал, знают, что такое спортивные добавки. Если же Вы профессионально занимаетесь спортом, посещаете фитнес - клубы или просто собираетесь сбросить вес, то спортивные добавки, при правильном применении, помогут вам добиться поставленной цели. За последние несколько лет идеи здорового образа жизни, красивого тела и ухода за собой стали чрезвычайно популярны. Многие из нас давно исключили из рациона фастфуд, трансжиры, сахар и без усталости потеют в спортзале. Если вы уже давно встали на путь Правильного Питания и ЗОЖ, а может, только присматриваетесь к этим новым тенденциям, данная статья точно будет вам полезна.

Ключевые слова: спортивные добавки, спортивное питание, протеин, коллаген, креатин, стевия.

WHAT IS SPORTS NUTRITION? EDUCATIONAL PROGRAM FOR BEGINNERS

Annotation. Each of us has heard about sports supplements or sports nutrition. However, not all those who have heard, know what sports supplements are. If you are professionally engaged in sports, attend fitness clubs or just going to lose weight, then sports supplements, when used correctly, will help you achieve your goal. Over the past few years, the ideas of a healthy lifestyle, a beautiful body and self-care have become extremely popular. Many of us have long been excluded from the diet of fast food, TRANS fats, sugar and tirelessly sweat in the gym. If you have long been on the path of Proper Nutrition and healthy lifestyle, or maybe just looking at these new trends, this article will definitely be useful to you.

Keyword: Sports supplements, sports nutrition, protein, collagen, creatine, stevia.

За последние несколько лет идеи здорового образа жизни, красивого тела и ухода за собой стали чрезвычайно популярны. Многие из нас давно исключили из рациона фастфуд, трансжиры, сахар и без усталости потеют в спортзале. Если вы уже давно встали на путь Правильного Питания и ЗОЖ, а может, только присматриваетесь к этим новым тенденция, данная статья точно будет вам полезна.

К сожалению, а может к счастью, не существует волшебной палочки, которая за мгновение сделает вас атлетом с рельефным телом.

Сбалансированное питание, правильное соотношение КБЖУ, достаточное количество витаминов и аминокислот в организме, физическая активность – вот залог успеха. В бешеном ритме современной жизни трудно обеспечить себе сбалансированное питание на 100%. А ведь именно эти составляющие являются залогом здорового спортивного тела. Особенно, если вы ставите перед собой такие цели как изменение фигуры, питание это 80% вашего успеха[3].

Начинающие спортсмены часто относятся к спортивным добавкам настороженно, путая пищевые добавки с фармакологическими препаратами, которые используют опытные и профессиональные бодибилдеры. На деле же, бояться спортивного питания не следует – все добавки и концентраты состоят из тех же натуральных веществ, что и обычная человеческая пища, и не навредят организму. Отличие спортивного питания от обычной еды состоит в концентрации питательных веществ. Это позволяет добавкам усваиваться быстрее и полнее[4].

Если вы твердо решили заняться собой, то обязательно подумайте каковы ваши цели, каких результатов вы хотите добиться? Похудеть, приобрести рельеф или просто привести организм в тонус? Правильно поставленные задачи помогут вам определиться, какие именно добавки подойдут и помогут в осуществлении ваших планов.

А теперь давайте же разберемся, какие бывают добавки.

Протеин можно назвать основным помощником любого спортсмена. Протеин – это одна из самых важных спортивных добавок, он одинаково полезен для людей с разными целями. Протеин позволит эффективно наращивать или не «терять» мышечную массу и уровень силовых показателей. Будет способствовать жиросжиганию и достижению требуемого рельефа тела.

Протеин бывает нескольких типов: молочные протеины – сывороточный и казеиновый, яичный протеин и растительные протеины. Наиболее популярными являются молочные протеины.

- *Сывороточный («быстрый протеин»)* довольно быстро усваивается организмом. Если вы только начинаете свой спортивный путь, то сывороточный протеин, несомненно, должен оказаться в вашем рационе. Он станет вашим незаменимым помощником как в похудении, так и наращивании мускулатуры.

Как принимать: можно принимать до, после и в перерывах между тренировками. 25 гр протеина (одну мерную ложку) нужно развести в 250-300 мл жидкости. Протеин можно разводить молоком, водой или соком.

- *Казеиновый протеин («долгий»)*. Усваивается организмом более длительное время, поэтому хорошо подходит для приема перед сном. Скорость усвоения этого протеина человеческим организмом – 6-8 часов, в течение которых его аминокислоты, медленно высвобождаясь, попадают в кровь и снабжают мышцы и другие ткани организма строительным материалом. Медленная усвояемость способствует запасующей функции казеина.

Как принимать: 25 гр протеина (одну мерную ложку) нужно развести в 250-300 мл жидкости. Принимать перед сном на ночь, либо перед длительным перерывом в приемах пищи[1,4].

ВСАА. Аминокислоты являются строительным материалом для всех белков в организме, из которых образуются мышцы, сухожилия, связки, кожа, волосы. Аминокислоты помогают быстро восстановиться и уменьшить боль в мышцах после интенсивных тренировок[2]. Если вы не получаете достаточное количество аминокислот в своём рационе, ваш организм не сможет получать максимум пользы от потребления белка. Аминокислоты можно принимать как при наборе массы, так и при «сушке».

ВСАА (Branched-Chain Amino Acids) – аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками. Комплекс незаменимых аминокислот, содержащий в своем составе L-Лейцин, L-Изолейцин и L-Валин в соотношении 2:1:1.

Эти аминокислоты считаются незаменимыми, так как не синтезируются в организме человека и могут быть получены только из внешних источников. Они являются строительными блоками протеина, образующего структуру новой мышечной ткани[5].

ВСАА снижает катаболические процессы. Кроме того, их прием после тренировки поможет улучшить восстановление. ВСАА рекомендуется принимать, чтобы терять гораздо меньше мышц в «жиросжигательный» период или период, направленный на развитие выносливости.

Как принимать: ВСАА можно употреблять 2-4 раза в день порциями по 5 грамм. Растворите порцию порошка в 250-400 мл воды. 5 грамм продукта соответствуют 1 чайной ложке с горкой. Продукт употребляют в течение дня, до, во время и после тренировки.

Коллаген – это белок, который содержится во всех тканях нашего организма. Он обеспечивает упругость и эластичность тканей хрящей, суставов, костей, слизистых и т.д. Коллаген является основным структурным компонентом формирования соединительной ткани, именно благодаря ему ткани нашего тела приобретают эластичность. Также коллаген сохраняет сильными и целостными клетки тканей [1,5].

Синтез коллагена в организме зависит от наличия в нем достаточного количества витамина С.

Коллаген рекомендуется к приему всем, кто заботится о здоровье своей кожи, ногтей, волос, о состоянии своего опорно-двигательного аппарата (суставы, кости, связки, позвоночник). Также коллаген просто незаменим, если вы занимаетесь спортом.

Как принимать: рекомендуемая норма потребления гидролизованного коллагена составляет от 2 до 10 граммов в сутки. В случаях интенсивных физических нагрузок доза коллагена может быть увеличена. Двум граммам коллагена соответствует одна чайная ложка без горки.

L-карнитин. Витаминоподобное природное вещество, которое относят к витаминам группы В. Он образуется в печени и почках при участии витаминов группы В, а также метионина и лизина, а хранится преимущественно в мышцах и мозге. Улучшает метаболизм жиров, а также помогают организму использовать «запасенные» жиры в качестве источника энергии.

L-Карнитин облегчает организму доступ к жировым запасам, повышает выносливость и благотворно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы. Применять карнитин можно как на «сушке», так и при наборе мышечной массы[3].

Как принимать: рекомендуется использовать L-карнитин перед тренировкой. Дневная дозировка 2 - 4 грамма. Вы можете разделить ее на два приема: половину перед тренировкой, половину - после. Рекомендованный срок регулярного приема L-карнитина - 1 месяц. Затем следует сделать перерыв 1,5 - 2 месяца.

L-глутамин. При больших физических нагрузках запасы глутамина в организме истощаются, а это негативно влияет на иммунитет и снижает восстановительные способности. Особенно хорошо глутамин помогает справиться с мышечной болью после тренировок. Также глутамин способствует выработке гликогена, что позволяет сохранять энергию для тренировок более длительное время[2].

Как принимать: обычно L-глутамин принимают после тренировки, чтобы восстановить понизившийся уровень глутамина в организме, а также непосредственно перед сном для стимулирования максимального уровня выброса гормона роста. Применение глутамина целесообразно сочетать с

креатином, так как обе добавки нацелены на увеличение массы и силы, и их совместное применение позволит добиться эффекта синергии. Кроме того, глютамин является отличной транспортной системой для креатина, повышая эффективность последнего.

Креатин – натуральное соединение, вырабатываемое в организме, которое используется для создания самой "взрывной" формы энергии - энергии аденозинтрифосфата, АТФ. Принято считать, что прием креатинсодержащих добавок позволяет увеличивать силовые показатели. Креатин особенно популярен среди бодибилдеров, пауэрлифтеров, футболистов, хоккеистов и игроков в регби - тех видов спорта, в которых организм работает на коротких взрывных отрезках[4].

Креатин – это высококачественная добавка к спортивному рациону тех, кто стремится улучшить физическую производительность при краткосрочных, взрывных нагрузках.

Как принимать: рекомендуется принимать 3-5 гр. после тренировки. Принимайте так же 3-5 гр в дни перерывов, чтобы поддерживать поступление креатина в мышцы. Креатин следует принимать в течение относительно продолжительного срока, чтобы запасы креатина в мышцах постоянно пребывали на достаточном уровне.

Подсластители. Жизнь без рафинированного сахара тоже может быть сладкой. Подсластители бывают как природного происхождения, так и синтезированные.

- *Сукралоза* является синтетическим подсластителем, но абсолютно безопасным. Сукралоза производится из сахара, по вкусу практически неотличима от него и не обладает калорийностью. Она может быть использована в абсолютном большинстве продуктов как спортивных (коктейли, десерты), так и обычных, повседневных (чай, кофе и прочее).

- *Стевия* – это природный заменитель сахара. Листья стевии слаще сахара в несколько десятков раз и ее по праву можно назвать кладовой здоровья. Растение, ареалом распространения которого были страны Южной Америки, сегодня культивируется по всему миру, в том числе и в России. Несколько средних по размеру листочков стевии достаточно, чтобы подсластить чашку чая. Широкая популярность сладкой травы стевии объясняется содержанием в ее листьях значительного количества витаминов, аминокислот, микроэлементов. Она оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему; органы пищеварения; печень и желчный пузырь; иммунную систему; зубы и десны. Недостатком этого натурального продукта является его слегка горьковатый привкус [1,5].

Прежде чем начать принимать спортивное питание, проконсультируйтесь с врачом и фитнес – инструктором. Продукция имеет ряд противопоказаний. Вместе со специалистами вы сможете подобрать оптимальный вариант биодобавки и рассчитать дозировку с учетом особенностей вашего здоровья и привычек питания.

Литература

1. Кулиненко, Д.О. Справочник фармакологии спорта - лекарственные препараты спорта/ Д.О. Кулиненко, О.С. Кулиненко - М., «ГВТ Дивизион», 2004. - 308с.
2. Люберцев, В.Н. Физиология человека: учебное пособие/ В.Н. Люберцев, С.В. Новаковский, Р.А. Шабунин - УГТУ-УПИ, 2007. 287 с.
3. Мухаметов, Н.Ш. Спортивное питание в спорте и фитнесе / Н.Ш. Мухаметов – ИНТЕРЭКСПО ГЕО- СИБИРЬ, 2014. – 38с.
4. Сейфулла, Р.Д. Лекарства и БАД в спорте / Р.Д. Сейфулла - М.: Литтерра, 2003. - 320 с.
5. Худяков, М.С. Рынок спортивного питания / М.С. Худяков// Сибирский торгово-экономический журнал. – 2015. – С.88.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕП-ПЛАТФОРМАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мещерякова О.В.

МБДОУ г. Иркутска детский сад №92

Аннотация. Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута за счет рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная). В данной статье рассказывается о требованиях к степ-платформе для детей старшего дошкольного возраста, технике безопасности при занятиях на степ-платформах и возможностях их применения во время утренней гимнастики при выполнении общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: степ-платформа, общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, степ-аэробика.

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать в современном мире приоритетные позиции. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы; появляется все больше детских садов с бассейнами.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;

- тренинг проводится в знакомой обстановке. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию нагрузки, наблюдать за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;

- движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера.

- этот вид аэробики задействует крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему.

Проанализировав психолого – педагогическую литературу (таких авторов как М.М. Борисова, И.К. Шилкова, Т.А. Крылова, П.Ф. Лесгафт.), изучив психолого-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста и пришла к следующим выводам.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

С учетом психологических особенностей детей дошкольного возраста аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Ведь для детей в этом возрасте ведущей деятельностью еще остается игровая деятельность. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, постепенно менять темп их выполнения [3,4].

Ширина степ платформы должна быть такой, чтобы на нее спокойно помещалась стопа ребенка в кроссовке, и еще оставалось по несколько сантиметров спереди и сзади. Длина стопы ребенка в старшей группе (5-6 лет) составляет в среднем 15-17 см. Поэтому мы сделали ширину степ платформы в 25 сантиметров, длиной 40см, и в высоту не более 8 см.

Необходимо соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах:

- ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы;

- не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.

Степ-аэробику выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

С учетом психических и физиологических особенностей мною были составлены комплексы общеразвивающих упражнений на степ-платформах для работы с детьми на год. За основу взяла фитнес-программы для детей Е.В. Сулим, О.Н. Огурёнской, Е.Н. Вареник и др.

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать какой-то конкретный зрительный образ. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе даётся подходящее название («Вперед – назад», «Влево – вправо», «Пяточки», «Плечики», «Ножницы», «Велосипед», «Игра рук», «Юла», «Звездочки» и т.д. Или можно осваивать степ-аэробику, изображая при этом животных, которые, похоже двигаются. («Рыбка», «Колобок»). Такие моменты доставляют детям огромную радость. Бодрость и положительный эмоциональный заряд вам будут обеспечены.

Сначала знакомим детей со степ-платформами, техникой безопасности. Затем знакомим с базовыми шагами на степ-платформе. Далее добавляем движения руками и различные предметы (мячи, обручи, гимнастические палки и т.д.). Когда дети освоят различные шаги можно менять темп выполнения упражнений, добавлять хореографические движения. Но обязательно следить справляются ли дети с выполнением данной композиции.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. На таких занятиях дети чувствуют себя более раскрепощенными, уверенными в себе.

В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Степ-аэробика [Электронный ресурс] / Т.С. Лисицкая // Интернет-газета «Спорт в школе». – 2013. – 1-15.07.2009. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302>. – 13.02.2020.
2. Огурёнок О.Н. Фитнес-программа для детей и родителей / О.Н. Огурёнок [и др.] // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.
3. Сулим, Е.В. Детский фитнес / Е.В. Сулим – Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Михайлова К.Н.

*Педагогический институт Иркутского государственного университета,
студентка 4 курса*

Аннотация. В решении проблемы развития физических качеств учащихся все большее значение приобретает поиск оптимальных методов и совершенствование содержания урока. Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, способствующие физической активности человека и проявляющиеся в двигательной активности. К физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Одним

из средств развития физических качеств выступает круговая тренировка. Круговая тренировка строится на повторении серий движений, специально подобранных и способствующих развитию физических качеств. Ее эффективность состоит в том, что в короткий промежуток времени осуществляется интенсивная физическая нагрузка, не требующая создания специальных условий и использования определенного оборудования.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физические качества, метод круговой тренировки, моторная плотность урока, двигательные умения.

CIRCULAR TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN

Annotation. In solving the problem of developing physical qualities of students, the search for optimal methods and improving the content of the lesson is becoming increasingly important. Physical qualities are innate morphofunctional qualities that contribute to a person's physical activity and are manifested in motor activity. Physical qualities include strength, speed, endurance, flexibility, and dexterity. One of the means of developing physical qualities is circular training. Circular training is based on repeating a series of movements that are specially selected and contribute to the development of physical qualities. Its effectiveness consists in the fact that in a short period of time intensive physical activity is carried out, which does not require the creation of special conditions and the use of certain equipment.

Keyword: physical education, physical qualities, circular training method, motor density of the lesson, motor skills.

В рамках физического воспитания подрастающего поколения проблема развития физических качеств сохраняет свою актуальность на протяжении длительного времени. Особенно это значимо для современных школьников, которые большое количество времени проводят в статичном положении, у которых выражена гиподинамия на фоне неправильного питания, проблем со здоровьем. В результате все это проявляется в недостаточном физическом развитии учащихся. Поиск оптимальных форм и методов работы является актуальной задачей физического воспитания.

В последние десятилетия широкое применение находят специальные методические формы регламентации упражнений при комплексном содержании занятий. Одним из вариантов такой формы является круговая тренировка. В методической литературе круговую тренировку рассматривают как организационно-методическую форму занятий, которая включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения.

И.А. Гуревич указывает, что сущность метода круговой тренировки состоит в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких

видов физических упражнений, которые подбираются и объединяются в соответствии с конкретной упорядочивающей схемой. Эффективность метода круговой тренировки, по мнению ученых, состоит в том, что в короткий промежуток времени можно провести интенсивное занятие с использованием простого инвентаря и оборудования, что удобно и актуально в условиях школы [1].

Сам метод круговой тренировки был разработан английскими специалистами Р. Морганом, и Г. Адамсоном в 1952-1958 годах. Постепенно данный метод приобрел свое развитие и сейчас рассматривается как один из методов комплексного воздействия на развитие физических качеств. Одним из преимуществ метода круговой тренировки в условиях общеобразовательной школы является то, что этот метод помогает обеспечить высокую моторную плотность урока, реализовать образовательную направленность, способствует развитию качеств, таких как сила, гибкость, ловкость, выносливость, а также способствует формированию двигательных умений и навыков.

В последние годы в ряде работ представлен опыт использования данного метода для развития физических качеств школьников. О.Д. Серебрянская, рассматривая особенности применения данного метода, отмечает, что в условиях школы проведение круговой тренировки может осуществляться при использовании стандартного инвентаря, такого как скамейки, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические стенки, подвесные перекладины [2].

В круговой тренировке используются несложные, предварительно хорошо разученные движения из средств общеподготовительной и спортивно-вспомогательной гимнастики, из легкой и тяжелой атлетики. Круговая тренировка характеризуется тем, что каждый круг участники повторяют от одного до трех раз слитно или интервально, дозируя время его прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

При разработке содержания круговой тренировки в нее могут включаться упражнения, направленные на развитие статической и силовой выносливости мышц брюшного пресса, плечевого пояса, туловища, количество упражнений и их повторов.

В основе организации круговой тренировки лежит мелкогрупповой поточный способ. Круговая тренировка позволяет более эффективно осуществлять индивидуальный подход, стимулирует учащихся к самостоятельному выполнению упражнений. При проведении данного вида тренировки важна четкая методика работы. Важнейшим компонентом круговой тренировки является нормирование физической нагрузки и ее индивидуализация.

Благодаря правильному распределению станций с помощью специально подобранных упражнений эффективно развиваются физические качества учащихся. В ходе такой тренировки создаются благоприятные условия для варьирования упражнений на основе знакомых. При такой тренировке составляется комплекс из 8-10 несложных упражнений. Весь комплекс с

выполняется за строго определенное время, каждое упражнение повторяется в том количестве, которое определено индивидуально. В рамках использования круговой тренировки на уроке физической культуры подходит экстенсивно-интервальный метод организации. При нем движения выполняются в оптимальном темпе с большой амплитудой, на отдых планируется одинаковое время, по 30 секунд.

Стандартная продолжительность работы и отдыха способствует поддержанию порядка и дисциплины, помогают следить за точностью выполнения заданий. Чаще всего комплекс включает в себя 10 упражнений, на каждое из которых тратится 1 минута. Упражнения повторяются в течение 8 уроков, в результате образуется законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Повторение таких циклов в течение года составляет 3-4 раза.

При круговой тренировке, размещая станции, учитель продумывает, чтобы упражнения для одних мышц чередовались с упражнениями для других мышц. Для выполнения упражнений используются снаряды, которые находятся в зале им, и они располагаются достаточно близко относительно друг к другу для того, чтобы не тратить время на перемещение по залу. Время, которое отводится для круговой тренировки на уроке, рассчитывается, исходя из общего времени, которое выделяются планом урока для общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Продолжительность круговой тренировки колеблется от 10 до 15 минут.

Метод круговой тренировки позволяет варьировать содержание упражнений, акцентируя внимание на развитие тех физических качеств, которые у учащихся развиты недостаточно.

Комплексы упражнений для круговой тренировки могут быть разнообразными, при их составлении важно учитывать особенности физического развития учащихся, возрастные особенности учащихся и задачи, связанные с развитием физических качеств. При составлении комплексов упражнений важно предусматривать, чтобы нагрузка осуществлялась попеременно на главные группы мышц, для развития силовой выносливости используется достаточно большое количество повторений в каждом подходе.

А.В. Фалеев указывает, что в ходе круговой тренировки по развитию силовых качеств подходит работа с отягощениями около предельного и предельного веса. Для развития динамической силы применяется средний темп выполнения упражнений с большим количеством повторений. При составлении комплексов упражнений учитывается попеременная нагрузка главных групп мышц [3].

Для развития быстроты применяется многократное повторение движения с максимальной скоростью. Развитию ловкости в процессе круговой тренировки способствуют упражнения, которые содержат элементы новизны и характеризуются определенной координационной трудностью. Ловкость можно развивать посредством упражнений, в которых сменяется поза, в которых усложняются условия движения – например, при наличии препятствий, – а

также в упражнениях, в которых есть меняющееся сопротивление, упражнения, включающие в себя манипуляцию предметом, упражнения, требующие взаимодействия и противодействия.

Ловкость, как правило, развивают поэтапно. Первым этапом работы является совершенствование пространственной точности и координации движений без учета скорости, акцент делается на точности выполнения движений. На втором этапе развивается пространственная точность и координация движений в конкретном отрезке времени, на третьем этапе к упражнениям второго этапа добавляются изменения условий. Чтобы развивать гибкость в процессе круговой тренировки используются упражнения с наибольшей амплитудой.

Для развития гибкости в ходе круговой тренировки могут быть использованы упражнения, выполняемые как самостоятельно, так и в парах. При развитии выносливости учитываются разные ее виды: силовая, статическая, скоростная. Развитию силовой выносливости способствует большое число повторений, развитию статической выносливости способствует поддержание мышечного напряжения при отсутствии движений – например, упражнения в висах, упорах. Скоростная выносливость продуктивно развивается при использовании спринтерского бега.

Таким образом, мы можем отметить, что круговая тренировка как форма организации работы с учащимися обладает значительным потенциалом в плане развития их физических качеств. Возможности ее использования определяются, прежде всего, профессионализмом педагога, умением ставить четкие задачи, основанные на анализе особенностей физического развития учащихся.

Литература

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1985. – 280 с.
2. Серебрянская, О.Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5–9 классах / О.Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2015. – №5. – С. 34-38.
3. Фалеев, А. В. Силовые тренировки. Избавиться от заблуждений / А.В. Фалеев. – М.: ИКЦ МарТ, 2006. – 320 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ

Мишакова Л.Г.

МБОУ «Гимназия №9», г. Усолье-Сибирское.

Горбунова О.В.

ГОКУ СКШ №1, г. Усолье-Сибирское.

Аннотация. В данной статье представлена характеристика влияния подвижных игр для начальных классов, которая позволяет установить, что подвижные игры являются универсальным средством повышения уровня

двигательной активности, поскольку многосторонне и гармонично, одновременно с увеличением двигательной активности, развивают ребёнка, доставляют им эмоциональную радость, закрепляют свойства, качества, умения, способности необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций, физически развивают и закаляют детский организм, совершенствуют те качества и навыки, которые необходимы для детей начальных классов в дальнейшей жизни.

Ключевые слова: подвижные игры, школьники младших классов, здоровье.

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN THROUGH MOBILE GAMES

Annotation. This article presents a characteristic of the influence of mobile games for primary classes, which allows us to establish that mobile games are a universal means of increasing the level of motor activity, since they develop a child in a multi-sided and harmonious way, simultaneously with an increase in motor activity, give them emotional joy, consolidate the properties, qualities, skills, abilities necessary for the individual to perform social, professional, creative functions, physically develop and harden the child's body, improve those qualities and skills that are necessary for primary school children in later life.

Keywords: outdoor games, primary school children, health.

Подвижные игры являются наиболее эффективным и естественным видом физической активности школьника, благоприятно и всесторонне влияют на его организм, позволяя решать задачи физического воспитания, оптимизации двигательного режима. Гигиенической нормой общепринято считать такие величины двигательной активности, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, отвечают многофункциональным способностям организма, способствуют укреплению здоровья детей и их благоприятному, гармоническому развитию в дальнейшем.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д.

В последнее время состояние здоровья населения России вызывает существенную тревогу, при этом ухудшается состояние здоровья не только взрослого населения, но и детей. Российские дети не обладают крепким здоровьем. Доля здоровых новорожденных за последние годы снизилась с 48 до 36%. При этом прогноз специалистов неблагоприятный, доля здоровых новорожденных и дальше будет снижаться. Уровень заболеваемости детей других возрастных групп тоже вызывает тревогу. За последние 5 лет частота онкологических заболеваний у детей увеличилась на 13%, болезней

эндокринной системы – 29%, болезней крови – на 35%, астмы – на 40%, болезней органов пищеварения – на 21%. Особую тревогу вызывает здоровье школьников. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьниц. За последние 10 лет число здоровых девушек – выпускниц школ уменьшилось с 28% до 6%, т.е. более, чем в 3 раза. Соответственно, с 40% до 75% увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания.

По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94% были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. В этой связи особенно остро встают вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников. Современная школа должна стать особым пространством, в котором сам уклад жизни должен способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Одним из главных факторов укрепления здоровья является повышение двигательной активности.

Таким образом, необходимо приучить младших школьников соблюдать правила здорового образа жизни, одним из условий которого является поддержание достаточного уровня двигательной активности. Однако в рамках учебной деятельности возможности для поддержания необходимого уровня двигательной активности довольно ограничены, т. к. основной формой обучения является урок, который предполагает нахождение ребенка в малоподвижной позе на протяжении длительного периода времени.

Двигательный режим младшего школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни. Младшим школьникам полезны игры, где надо дозировать усилия – отрабатывать темп движения, размах, степень расслабления и сокращения мышц. Тогда постепенно нарастают скорость движений и их сложность. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние двигательного режима на укрепление здоровья.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций. Важнейшим принципом гигиенически рациональной организации двигательного режима является проведение занятий на свежем воздухе. Они оказывают благоприятное влияние на работоспособность и здоровье детей. Двигательная активность младших школьников помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;

- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма. Происходит преждевременное формирование старческого механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей. У людей, ведущих малоподвижной образ жизни, наблюдается прерывистое дыхание, отдышка, снижение работоспособности, боли в области сердца, головокружение, боли в спине, раздражительность и т. д.

Однако чрезмерная двигательная активность столь же вредна, как и гиподинамия, ибо в этом случае функции организма не обеспечиваются восстановительными процессами в полной мере, что, в свою очередь, истощает иммунно-биологическую систему организма и увеличивает риск заболеваемости.

Подвижные игры являются наиболее эффективным и естественным видом физической активности младшего школьника, благоприятно и всесторонне влияют на его организм, позволяя решать задачи физического воспитания, оптимизации двигательного режима. Подвижные игры являются средством активного отдыха после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после окончания уроков на площадке во время спортивного часа, в группе продленного дня, во время уроков (физкультминутки).

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. Игры оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов. Подвижные игры всегда эмоциональны. Эмоциональное состояние характеризуется усиленным выделением гормона адреналина, повышают мышечную деятельность, активизируют деятельность центральной нервной системы. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода, что благотворно отражается на всем организме. К тому же, игры на открытом воздухе содействуют закаливанию детей.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему обучающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры содействует развитию отрицательных эмоций,

нарушает нормальный ход нервных процессов, что нередко является причиной стрессов, приносит вред здоровью.

При проведении занятий на основе подвижных игр хорошо включать в них национальные игры и игры, пройденные учащимися на уроках физкультуры. Использование национальных игр способствует изучению особенностей культуры национальностей, населяющих нашу страну. В занятия можно включить такие игры: «Ловишка в кругу», «Большой мяч», «Угадай и догони», «Шишки, желуди, орехи», «Цветные флажки», «Смена мест», «Горелки», «Малечина-калечина», «Заря», «Ляпка», «Почта», «Колдун», «Хлибчик», «Перепёлочка», «Мак», «Сбей кушму», «Барашек», «Яблоко», «Слепой медведь», «Цику-ция», «Пдними платок».

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление предварительно разученных технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта. Воспитательное значение в коллективной игре, где ребенок должен жертвовать своими интересами ради интереса товарищей, интереса команды: уступить место товарищу, находившемуся в лучшем положении, чтобы добиться результата, стараться выручить попавшего в «плен», стремиться выполнить движение побыстрее, чтобы улучшить положение своей команды и т.п. Чувство солидарности и товарищества воспитывается в играх постепенно. От младшего школьного возраста требуется только согласование своих действий в играх с одноклассниками.

В игре дети обнаруживают все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие его в нужном направлении. Не одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой ребенок обнаруживает все стороны своего характера, часто замкнутый в классе он совершенно по другому проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к обучающимся.

Литература

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. И дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.
2. Гневнова Г.Р. Исследование уровня двигательной активности учащихся // Молодой ученый. – 2015. - №7. – С.1098-1104
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. Асвета, 1998. – 88 с.: ил.
4. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – Мн.: Народная асвета, 1990. – 128 с.
5. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. Российская академия наук. Инструмент русского языка им. В. Виноградова. -4-е изд. дополнение. – М.:ООО “Издательство ЭЛПИС”, 2003.-944стр.

6. Чокотов Е.Н., Фадеев О.В. Исследование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Молодой ученый. – 2012. - №12. – С.607-609.
7. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 158 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Москвитина Е.Ю.

ГБПОУ ИО «Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные педагогические технологии, применяемые на уроках физической культуры, основные мероприятия по их реализации здоровьесберегающей технологии и показатели, характеризующие эффективность применяемых элементов здоровьесберегающей технологии:

Ключевые слова: педагогическая технология, технологии дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология игрового моделирования, тестовая технология.

MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES USED IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Annotation. This article discusses modern pedagogical technologies used in physical culture lessons, the main measures for their implementation of health-saving technology and indicators that characterize the effectiveness of the applied elements of health-saving technology:

Keyword: pedagogical technology, differentiated learning technologies, health-saving technologies, game simulation technology, test technology.

При толковании понятия «Педагогическая технология» большинство ученых едины в том, что технологичность выражается во множестве предметов и явлений, которые в совокупности и взаимосвязи составляют процесс. Множество, о котором идет речь, образовано в большинстве случаев из действий, приемов, процедур, установок – элементов деятельности по осуществлению процесса, в данном случае учебно-воспитательного.

«Педагогическая технология – есть совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса». Таким образом, сущность технологичности образования и воспитания заключается в текучести явлений ориентированных на обеспечение заранее определенных результатов педагогической деятельности.

Современные педагогические технологии сегодня являются инструментом повышения качества образовательных услуг и необходимым

условием для решения задач, связанных с реализацией образовательных программ в общеобразовательных учреждениях.

В физическом воспитании используются достаточное количество педагогических технологий, таких как: технологии дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии компетентностно-ориентированного обучения, технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, технологии игрового моделирования, тестовые технологии и здоровьесберегающие технологии.

Технологии дифференцированного обучения предполагает учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого индивидуальную траекторию продвижения в освоении учебного материала [4].

Информационно-коммуникативные технологии (далее ИКТ): в средних и старших классах внедряют в учебную деятельность элементы поиска, исследования, что позволяет развивать у школьников научные умения, методологическую культуру. ИКТ используются при подготовке к спортивно-оздоровительным мероприятиям, спортивным праздникам, соревнованиям и при выполнении учащимися проектов, результатом которых является создание презентаций по теме здорового образа жизни и пропаганды физкультуры и спорта [2].

Технологии компетентностно-ориентированного обучения: использование метода проектов для подготовки и участия в научно-практических конференциях. Основное внимание уделяется формированию ключевых компетентностей: информационной, коммуникативной, компетентности решения проблем, компетентности социального взаимодействия.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении: направлена на удовлетворение потребностей и интересов обучаемого. Использование данного подхода предполагает акцентирование внимания педагога на развитие в каждом из них уникальных личностных качеств. Фундаментальная идея состоит в переходе от объяснения к пониманию, от монолога к диалогу, от социального контроля к развитию, от управления к самоуправлению. Творчество является одним из ключевых компонентов личностно-ориентированного образования.

Технология игрового моделирования. Имеет широкое применение на уроках во всех возрастных группах, во внеурочной деятельности обучающихся. Способствует повышению эффективности урока, качества усвоения учебного материала учащимися, реализации потребности личности учащегося в самовыражении, самоопределению, саморегуляции, усилению здоровьесберегающего аспекта, а также поддержанию интереса к систематическим занятиям физической культурой [1].

Тестовая технология: Применяется для текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, овладения двигательными действиями, а так же определения уровня физической подготовленности обучающихся. Позволяет повысить эффективность и объективность контроля знаний, умений, навыков, подготовленности [2].

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья обучающихся, педагогов на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств и методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды [3].

В литературных источниках описано большое разнообразие здоровьесберегающих технологий, среди них выделяют медико-гигиенические (далее МГТ), физкультурно-оздоровительные (далее ФОТ), экологические здоровьесберегающие (далее ЭЗТ), технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (далее ТОбЖ) и здоровьесберегающие образовательные технологии (далее ЗОТ) [2].

Для проведения исследования по применению современных педагогических технологий на уроках физической культуры мы остановили свой выбор на здоровьесберегающей и тестовой технологиях.

На рис.1 представлены элементы здоровьесберегающей технологии по классификации Н.К. Смирнова, используемые нами в ходе исследования.

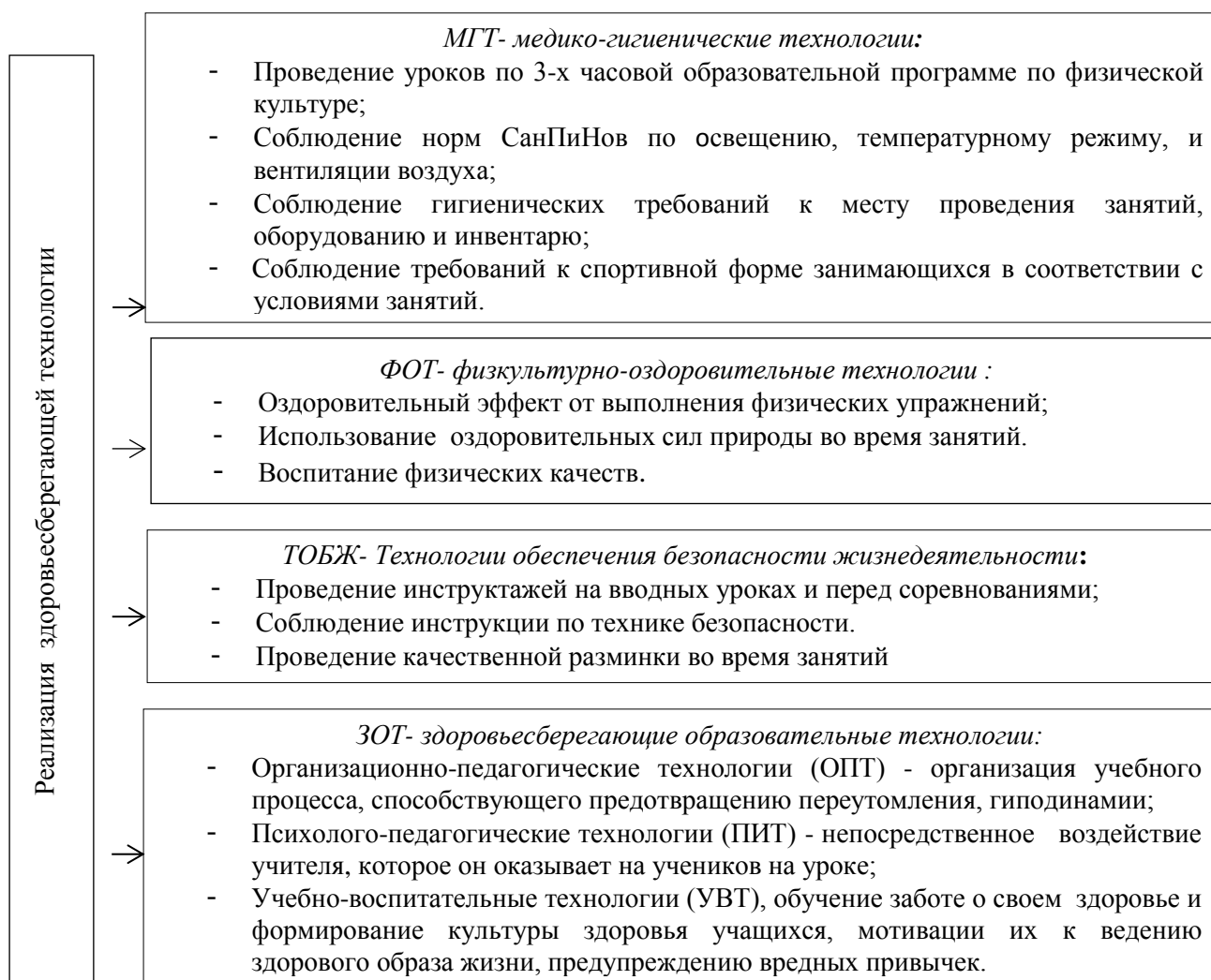


Рис.1. Мероприятия по реализации здоровьесберегающей технологии

Нами были определены показатели, характеризующие эффективность применяемых элементов здоровьесберегающей технологии:

МГТ - При обеспечении оптимальных условий для проведения урока, основным показателем является высокая работоспособность обучающихся, которая оценивалась по внешним признакам утомления.

ФОТ – оздоровительный эффект, выражается в том, что выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья. Показателем ФОТ является высокая работоспособность на уроке и уровень физической подготовленности. Оценивали по внешним признакам утомления, реакции ЧСС на нагрузку, и тестированием физических качеств.

ТОБЖ – показателем является отсутствие травм на уроке и переутомления. На вводном уроке по разделу «Легкая атлетика» нами был проведен инструктаж по технике безопасности. В связи с тем, что в период исследования случаев травматизма на уроке не было, диагностика по данному показателю не проводилась.

ЗОТ – показателями являются:

- высокая активность и эмоциональный уровень обучающихся во время урока;

- высокая работоспособность, отсутствие переутомления;

- уровень развития познавательных интересов учащихся на уроке

Данные показатели определяли по внешним признакам утомления, данным хронометража урока, опросом обучающихся для контроля уровня развития познавательных интересов на уроке физической культуры.

Тестовая технология применялась для оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Ограниченные сроки исследования не позволили нам провести диагностики по всем здоровьесберегающим технологиям, применяемым на уроках физической культуры. В связи с этим, нами были частично апробированы ФОТ, ТОБЖ и ЗОТ:

- Для диагностики эффективности реализации ФОТ нами использовались тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

- Для диагностики эффективности применения ЗОТ использовались: хронометраж урока, пульсометрия и опрос для контроля уровня развития познавательных интересов учащихся на уроке физической культуры.

На рис.2 представлены результаты опроса и тестирования физической подготовленности обучающихся 4 класса.



Рис.2. Уровень развития познавательных интересов и физической подготовленности обучающихся 4 класса

Анализ результатов реализации здоровьесберегающих технологий позволил нам сделать следующие выводы:

Реализация ФОР. В целом физическая подготовленность в 4 классе на высоком уровне, поскольку тесты прыжок в длину с места и метание мяча являются показателем уровня скоростно-силовых способностей.

Воспитание физических качеств является одним из средств реализации физкультурно-оздоровительные технологии, таким образом можно сделать вывод об успешной реализации данной технологии.

Реализация ТОВЖ. Эффективность применения технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности подтверждается тем, что в период исследования случаев травматизма на уроках не было.

Реализация ЗОР: Организационно-педагогических технологий (ОРТ) и Учебно-воспитательных технологий (УВТ).

Анализ хронометража урока показал соответствие общей и моторной плотностей урока типу урока. Полученные данные свидетельствуют, что организация учебного процесса способствует предотвращению переутомления и гиподинамии.

Анализ пульсометрии на уроке выявил соответствие показателей пульса типу урока (контрольный урок) и возрастным особенностям обучающихся. Результаты пульсометрии свидетельствуют об организации учебного процесса, способствующего предотвращению переутомления и гиподинамии.

В целом результаты хронометража и пульсометрии свидетельствуют об эффективной реализации ОРТ.

Анализ результатов опроса показал, что у учащихся 4 класса средний уровень развития познавательных интересов на уроке физической культуры. Что свидетельствуют, о том, что учащиеся 4 класса заботятся о своем

здоровье, мотивированы к ведению здорового образа жизни и предупреждению вредных привычек. Результаты опроса свидетельствуют об эффективной реализации об эффективной реализации УВТ.

Таким образом, анализ результатов исследования свидетельствует об эффективной реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры с учащимися 4-х классов.

Литература

1. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры / под редакцией С.Д. Неверковича.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-336 с.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 2007.- 255 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2006.-320 с.
4. Фарафонова, Н.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры // Актуальные задачи педагогики Н.В. Фараонова М.: – Молодой ученый, 2015. – С.98-102 .

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ

*Мухамадзянова Н.А.
МБОУ г. Иркутска СОШ №31*

Аннотация. Представлена программа по оздоровительной аэробике и уровень развития двигательных качеств среди девушек 18-20 лет. По отдельным качествам высокий уровень развития показали всего 20% девушек. 40% девушек имели средний уровень. Остальные 40% девушек показали низкий уровень развития двигательных качеств. Наблюдается тенденция к увеличению показателей двигательных качеств среди девушек экспериментальной группы. Выявлено достоверное увеличение результатов в экспериментальной группе по показателям таких двигательных качеств, как: выносливость, гибкость, сила и координация.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, качества, влияние, система, уровень, развитие, активность.

THE INFLUENCE OF AEROBICS ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF GIRLS 16-18 YEARS

Annotation. The program on health-improving aerobics and the level of development of motor qualities among girls of 18-20 years is presented. Only 20% of girls showed a high level of development in certain qualities. 40% of girls had an average level. The remaining 40% of girls showed a low level of motor development. There is a tendency to increase the indicators of motor qualities among girls of the

experimental group. There was a significant increase in the results in the experimental group in terms of motor qualities such as endurance, flexibility, strength and coordination.

Keywords: Wellness aerobics, quality, influence, system, level, development, activity

Введение. Ухудшение здоровья и недостаточная двигательная подготовленность детей школьного возраста является, несомненно, серьезной проблемой. Поэтому на современном этапе одной из главных задач является контроль укрепления и сохранения здоровья молодежи, формирование у них потребности двигательного совершенствования и здорового образа жизни. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются определенные нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда. Поэтому в наше время происходит активное внедрение инновационных методик во внешкольных учебных заведениях с целью достижения и поддержания оптимального состояния детей, их мотивации и индивидуальных особенностей [1,2]. Неудивительно, что данный процесс приводит к регулярным сбоям в деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию конкретных заболеваний различной степени тяжести. Эти отклонения в здоровье человека оставляют негативные последствия и на физической подготовленности, влияя тем самым на уровень развития двигательных качеств. [1,2]. Именно эти аспекты и определили актуальность данной проблемы. Всестороннее изучение состояния данного вопроса путем анализа литературных источников, показало, что физическое развитие современных подростков находится на достаточно низком уровне, соответственно на таком же уровне находится и общее физическое состояние молодых людей. Это объясняется тем, что в современном мире, двигательная активность людей гораздо больше снижена, чем 10-15 лет назад. Компьютеризация и прогресс практически во всех сферах жизнедеятельности вытеснили простые, но необходимые занятия, как физическая культура, активный отдых и здоровый образ жизни в целом [3,4]. Люди просиживают за компьютерами огромное количество времени, передвигаются на автомобилях, едят не здоровую пищу. Все эти факторы негативно влияют на состояние их здоровья. Исследовав и проведя анализ медицинских карт и журналов учащихся нескольких классов, выяснилось, что попадающих в специальные группы и группы освобожденных от занятий физической культурой обучающихся, составляет 58 % от общего количества.

Поэтому остро стоит вопрос разработки оздоровительной программы для обучающихся школ с использованием средств оздоровительной аэробики с учетом мотивационных аспектов, которые представлены в работах других авторов [5,6,7].

Результаты исследований. Для исследования было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. Каждая группа состояла из 25

девушек в возрасте 16-18 лет. На первых занятиях после летних каникул в начале учебного года с помощью контрольных упражнений был определен уровень развития двигательных качеств у девушек, принимавших участие в эксперименте. Полученные результаты оценивались в баллах по 5-ти бальной шкале (см. таблицу 1, 2). Из результатов изучения и анализа данных тестирования следует, что подавляющее число девушек демонстрировали средний уровень развития двигательных качеств на данный момент. Было принято решение, разработать методику развития двигательных качеств средствами оздоровительной аэробики. В основу методики входили программы оздоровительной аэробики, такие как:

- танцевальные программы;
- программы с использованием предметов и различных приспособлений (степы, фит-болы, гантели);
- программы стретчинга [8,9,10].

Для определения эффективности экспериментального метода развития двигательных качеств, и чтобы убедиться в эффективности экспериментальной методики, был проведен второй этап исследования. Для определения эффективности экспериментального метода развития двигательных качеств использовалось сравнение средних исходных и конечных показателей. Экспериментальная группа на протяжении учебного года занималась оздоровительной аэробикой, а контрольная – по общепринятой программе физического воспитания, в которую так же входил блок ритмической гимнастики и небольшие программы по аэробике. Но так как контрольная группа занималась на занятиях по физической культуре, то и структура самого занятия несколько отличалась от структуры занятия по аэробике. Поэтому время, отведенное на ритмическую гимнастику и аэробику на занятиях контрольной группы, составляло не более 10 минут, В то время как, экспериментальная группа – 30 минут.

Таблица 1

Показатели уровня развития двигательных качеств девушек 16-18 лет, на первом этапе исследований (контрольная группа)

Контрольные тесты		Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (с)	4(14,6)	5(15,6)	8(16,4)	5(17,3)	3(18,2)
2	Бег на 2000м (мин)	3(9,15)	4(10,0)	10(10,4)	5(11,2)	3(12,0)
3	Челночный бег 4*9 (с)	7(10,2)	8(10,5)	5(11,1)	4(11,5)	1(12,0)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	15(24)	5(19)	3(16)	1(11)	1(7)
5	Поднимание туловища (кол-во в мин.)	12(47)	8(42)	4(37)	1(33)	0(27)
6	Приседание на одной ноге (кол-во)	7(15)	7(12)	6(10)	3(8)	2(6)
7	Наклон вперед из положения сед (см)	6(20)	5(17)	8(14)	5(11)	1(7)

Совершенствованием активной гибкости занимались в подготовительной части занятия. Упражнения на пассивную гибкость предлагались в конце основной части [7, 8]. Силовыми упражнениями девушки занимались с 15 до 25 минуты занятия. Координация, скорость и выносливость совершенствовались во время танцевальных комплексов.

Таблица 2

Показатели уровня развития двигательных качеств девушек 16-18 лет, на первом этапе исследований (экспериментальная группа)

Контрольные тесты		Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (с)	5(14,6)	4(15,6)	7(16,4)	5(17,3)	4(18,2)
2	Бег на 2000м (мин)	4(9,15)	4(10,0)	9(10,4)	5(11,2)	3(12,0)
3	Челночный бег 4*9(с)	7(10,2)	6(10,5)	5(11,1)	5(11,5)	2(12,0)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	14(24)	5(19)	3(16)	2(11)	1(7)
5	Поднимание туловища (кол-во в мин.)	11(47)	7(42)	4(37)	2(33)	1(27)
6	Приседание на одной ноге (кол-во)	8(15)	7(12)	6(10)	3(8)	1(6)
7	Наклон вперед из положения сед (см)	6(20)	5(17)	7(14)	6(11)	1(7)

После сравнения средних показателей по всем двигательным качествам на первом и втором этапах исследования, получены следующие результаты. В результате математической обработки данных мы наблюдали ярко выраженную тенденцию к увеличению показателей двигательных качеств среди девушек экспериментальной группы. Полученные результаты представлены в таблице 3 и 4. Выявлено достоверное увеличение результатов в экспериментальной группе по показателям таких физических качеств, как: выносливость, гибкость, скорость, сила и координация. В тоже время, в контрольной группе достоверных изменений результатов не обнаружено. Незначительное увеличение показателей по уровню развития некоторых двигательных качеств объясняется тем, что после летнего перерыва в занятиях, за отчетный промежуток времени девушки контрольной группы достигли своего естественного уровня гибкости, свойственного им в последний год занятий.

Таблица 3

Показатели уровня развития двигательных качеств девушек 16-18 лет, на втором этапе исследований (контрольная группа)

Контрольные тесты		Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (с)	6(14,6)	5(15,6)	8(16,4)	5(17,3)	1(18,2)
2	Бег на 2000м (мин)	4(9,15)	4(10,0)	10(10,4)	5(11,2)	2(12,0)
3	Челночный бег 4*9 (с)	8(10,2)	8(10,5)	5(11,1)	4(11,5)	0(12,0)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	15(24)	5(19)	3(16)	1(11)	1(7)
5	Поднимание туловища (кол-во в мин.)	12(47)	8(42)	4(37)	1(33)	0(27)
6	Приседание на одной ноге (кол-во)	9(15)	7(12)	6(10)	3(8)	0(6)
7	Наклон вперед из положения сед (см)	6(20)	5(17)	8(14)	5(11)	1(7)

Таблица 4

Показатели уровня развития двигательных качеств девушек 18-20 лет, на втором этапе исследований (экспериментальная группа)

Контрольные тесты		Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (с)	8(14,6)	6(15,6)	7(16,4)	3(17,3)	1(18,2)
2	Бег на 2000м (мин)	7(9,15)	9(10,0)	4(10,4)	3(11,2)	2(12,0)
3	Челночный бег 4*9(с)	9(10,2)	6(10,5)	5(11,1)	4(11,5)	1(12,0)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	16(24)	5(19)	5(16)	0(11)	0(7)
5	Поднимание туловища (кол-во в мин.)	17(47)	7(42)	1(37)	0(33)	0(27)
6	Приседание на одной ноге (кол-во)	23(15)	2(12)	0(10)	0(8)	0(6)
7	Наклон вперед из положения сед (см)	12(20)	5(17)	5(14)	3(11)	0(7)

Из полученных результатов можно сделать вывод, что значительное увеличение уровня развития двигательных качеств происходило под воздействием методики с использованием средств оздоровительной аэробики.

Таким образом, можно констатировать, что оздоровительная аэробика является эффективным средством коррекции и совершенствования уровня развития различных двигательных качеств, поддерживая при этом высокий уровень физической подготовленности.

Выводы. По отдельным качествам высокий уровень развития показали всего 20% девушек. 40% девушек имели средний уровень. Остальные 40% девушек показали низкий уровень развития двигательных качеств.

Наблюдается тенденция к увеличению показателей двигательных качеств среди девушек экспериментальной группы. Выявлено достоверное увеличение результатов в экспериментальной группе по показателям таких двигательных качеств, как: выносливость, гибкость, сила и координация.

Сравнительный анализ результатов экспериментальных данных первого и второго этапов исследования показал, что применение программ оздоровительной аэробики благотворно влияет на развитие двигательных качеств и на физическую подготовленность в целом. Полученный прирост в показателях можно считать достоверным.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения влияния оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств девушек 16-18 лет.

Литература

1. Биомеханика фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2015. – 138 с.
2. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. – М.: Академия фитнеса, 2017. – 126 с.
3. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Кемерово: Кемеровский государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта, 2016. – 167с.
4. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физ. упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 125 с.

7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение-ВЛАДОС, 2014.–94 с.
8. Лисицкая Т.С. Кинезиология в аэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2011. – 128 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2012. – 216 с.
10. Медико-биологические аспекты фитнес тренировки. – М.: Академия фитнеса, 2012. – 137 с.

ЯКУТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА ХАПСАГАЙ – РЕТРОСПЕКТИВА И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Никитин С.Н., доктор педагогических наук, профессор,
Никифоров Н.В. аспирант*

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург)*

Аннотация. Одним из видов спортивных единоборств, дошедших до нас из глубины веков, является якутская национальная борьба хапсагай, в дословном переводе означающая «состязания в ловкости». Благодаря великому тренеру Д.П. Коркину о ней узнали во многих уголках земного шара. Многие известные тренеры, представляющие другие виды спортивных единоборств широко культивируют приёмы, входящие в арсенал этой борьбы, в системе подготовки своих подопечных. Сама система хапсагай обладает огромным гуманным, нравственным и духовным потенциалом, делающим этот вид единоборств спортом будущего, когда человечество поймёт значимость и необходимость искоренения всех каких бы то ни было видов жестокости и насилия. Таковым является якутская национальная борьба Хапсагай.

Ключевые слова: борьба хапсагай, приёмы борьбы хапсагай, техника и тактика борьбы хапсагай, психология борьбы хапсагай.

YAKUT NATIONAL FIGHT KHAPSAGAI – RETROSPECTIVE AND PROSPECTS

Annotation. One of the types of martial arts that have come down to us from the depths of centuries is the Yakut national wrestling hapsagai, which literally means "competitions in dexterity". Thanks to the great coach D. p. Korkin, it was known in many corners of the world. Many well-known coaches representing other types of martial arts widely cultivate techniques included in the Arsenal of this fight in the training system of their wards. The hapsagai system itself has a huge human, moral and spiritual potential that makes this type of martial arts a sport of the future, when humanity will understand the importance and necessity of eliminating all types of cruelty and violence. Such is the Yakut national wrestling Hapsagay.

Keywords: wrestling hapsagay and the techniques of wrestling hapsagay, techniques and tactics of wrestling hapsagay, the psychology of wrestling hapsagay.

Одним из видов спортивных единоборств, дошедших до нас из глубокой древности, является якутская национальная борьба хапсагай, в дословном переводе означающая «состязания в ловкости». Она распространена во всех городах и регионах республики Саха. На протяжении многих веков народ Саха накапливал положительный опыт в использовании борьбы хапсагай в повседневной жизни.

Приёмы и действия постоянно совершенствовались, шлифовались правила состязаний. Шёл постоянный процесс конструирования новых приёмов, улучшенных всевозможными уловками и хитростями. Эти уловки и хитрости составляли своеобразный «золотой запас» сильнейших хапсагаистов, который держался в секрете и передавался по наследству.

В этом плане интересно высказывание о борьбе хапсагай первого современного исследователя этого вида единоборств, основоположника школы борьбы в республике Саха, Дмитрия Петровича Коркина, оставившего после себя огромное количество исследовательских материалов, касающихся его педагогических, психологических, медико-биологических, этносоциологических, исторических аспектов. По его словам, не каждый борец, имеющий хорошую подготовку по другим видам единоборств может успешно состязаться с хорошо подготовленным хапсагаистом. И это обусловлено, прежде всего, тем, что его приёмы буквально пропитаны обманными движениями, финтами, которые сопровождаются молниеносными и скоротечными атаками, приводящими к неожиданным крушениям соперника.

Ключевая роль в формировании приёмов борьбы принадлежит, по мнению одного из создателей этнопедагогических основ борьбы, трудовой деятельности человека и в особенности такому её виду как охота. Успех здесь напрямую зависит от развития силы, быстроты выносливости и сформированности навыков быстрого перемещения по пересечённой местности, преодоления естественных препятствий, лазания по деревьям и др.

При этом, достаточно часто, первобытный человек должен был защищать свою жизнь голыми руками, а иногда и спастись от раненного зверя бегством. Осмысление опыта успешной охоты, зависимости её от уровня собственных двигательных способностей приблизило понимание древнего человека важности тренировки своего тела.

Это, в свою очередь, положило начало процессу выделения из утилитарной двигательной базы отдельных движений, которые превращались в игру, состязание, а в конечном итоге в инструмент подготовки к жизни в суровых условиях природной среды. При этом элементарные приёмы прыжков, быстрых перемещений, захватов, ударов, других двигательных действий, составляющие основу эффективной трудовой деятельности, находили применение и в противоборстве человека с человеком в ходе многочисленных войн.

Поэтому со времён глубокой древности человек искал, находил, накапливал и передавал своим потомкам различные способы единоборства, которые обеспечивали ему превосходство над противником.

Случайно найденные движения превращались в боевые приёмы, они в свою очередь усиливались всевозможными тактическими уловками и хитростями, которые совершенствовались из поколения в поколение, создавая зачатки народных видов борьбы. Расцвет борьбы хапсагай, признание её как вида спортивного единоборства, как в Советском Союзе, так и за рубежом связано с именем выдающегося тренера Дмитрия Петровича Коркина, который прославил не только республику Саха на всю страну, но и на весь мир.

В 70-е годы мировая спортивная элита заговорила о знаменитой Коркинской школе, которая воспитала таких известных борцов вольного стиля как, Павел Пинигин, Александр Иванов, Вячеслав Карпов, Николай Захаров. Широко используя в подготовке якутских борцов вольного стиля технические приёмы борьбы хапсагай, грамотно вплетая в систему их спортивной тренировки, входящие в её арсенал тактические подходы добился выдающихся результатов. Ему, выражаясь словами заслуженного мастера спорта, чемпиона мира и олимпийских игр Александра Иваницкого, удалось: ... «возродить былой интерес к народной традиции и от неё перебросить мостик к современному спорту» [2]. Тысячи мальчишек были согреты теплом его сердца, а его разум разжёл их интерес к спортивным единоборствам.

Правила разрешали захваты за ноги и подножки. Победителем считался борец, заставивший соперника, коснуться земли туловищем, спиной, грудью, боком. Падение на колени или четвереньки без касания земли туловищем поражением не считалось. Схватка длилась 10 минут без перерыва [6]. Смысловая нагрузка названия якутской национальной борьбы «хапсагай» распределяется на двух корнях слов «хап» – лови и «сагай» – толкни, дёрни. В понимании специалистов это выражается, как лови и бросай, т.е. используй возникающие по ходу схватки удобные ситуации для броска соперника.

В основе единоборства лежит одноактная схватка, в ходе которой каждый из её участников стремится с помощью различных приёмов вывести соперника из состояния равновесия и принудить его к касанию какойлибо частью тела земли или ковра [4].

Сама система состязаний по борьбе хапсагай формировалась, как указывалось выше, веками и многие устоявшиеся в наше время позиции были узаконены сотни лет назад [1]. В национальном якутском эпосе «Олонхо», который тысячелетиями формировался преданиями народов республики Саха, упоминается не только этот замечательный вид единоборств, но с тех времён соблюдаются правила борьбы, требования к экипировке и т.д.

Об этом свидетельствует анализ одного из разделов «Олонхо», повествующий о народном герое Нюргуне Боотуре Стремительном. Здесь чётко отслеживаются не только современные правила, но время проведения схватки и требования к одежде. По-нашему мнению, это является важной научной

составляющей истории возникновения и современного функционирования якутской национальной борьбы Хапсагай.

Дословно цитируя текст «Олонхо», мы преследуем цель показать историческую ценность и значимость для народов республики Саха этого древнего вида спортивных единоборств: «Парень! Будем биться или бороться? / Ты, молодой человек, выбирай! / Сказал и смотрел исподлобья. / Тот человек сказал: – / Ну, давай состязаться в борьбе / и повернулся к нему лицом. / Разделись догола, / только на середине тела / оставили трусы-сыалыйа / толщиной чуть не в три пальца / и встали друг против друга, / словно поднятые на дыбы быки-порозы. / Ходили вокруг да около друг друга / примерно столько времени, / сколько надо для варки мяса. / Тот хозяйничавший человек / все отступал назад, – / противника побаивался» [2].

Об одежде хапсагаиста, в ретроспективном плане писал и Д.П. Коркин «В старину борцы выступали раздетыми до пояса, без обуви...» [5, с.29]. Им также приводятся сведения, что в древние времена борцов из урасы (берестяной чум) выводили.

Перед началом поединка борцы становились на противоположных сторонах круга. Судья приглашал борцов на середину, сбрасывал с них защиту от сглаза и сватка начиналась. Борьба хапсагай, имеет существенные различия от других видов борьбы, входящих в единую всероссийскую спортивную классификацию. Её отличия декларируются правилами ведения схватки, которые сложились в результате многовекового развития якутской национальной борьбы.

Современные правила хапсагай сводятся к следующему [3]. Продолжительность схваток в зависимости от возраста соревнующихся и уровня состязаний варьируется от 2 до 4 минут, полуфинальные и финальные схватки среди взрослых (в возрасте 21-39 лет) 8 и 12 минут соответственно. Весовые категории имеют градацию в зависимости от возрастной группы спортсмена, которые имеют 6 ступеней и находятся в пределах возрастных границ от 10 до 40 лет и старше.

Схватки проводятся на поляне с травяным покрытием или борцовском ковре. При проведении соревнований на земляном покрове очерчивается круг диаметром 9 метров. При использовании стандартного борцовского ковра диаметром 9 метров на его поверхность наносится разметки, обозначающие: центр ковра (красный круг диаметром 1 м), центральную поверхность борьбы (круг, обозначенный красной полосой диаметром 7 м), зона пассивности (внешний красный круг шириной 1 м). В ходе поединка борцы стремятся вывести друг друга из состояния равновесия и принудить коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное касание ковра или земли считается поражением. В отличие от других видов спортивных единоборств поединок ведется только в стойке.

В процессе соревновательного поединка запрещаются следующие приёмы и захваты [3]: захват за горло; скручивание рук более чем на 90; держать голову и шею двумя руками или сдавливать горло; заламывать руку

соперника за спину и при этом давить на неё, если предплечье образует острый угол; захват головы двумя руками (разрешены захваты только одной рукой); заламывать пальцы рук; хватать за спортивные трусы; тянуть противника за волосы, уши, гениталии, щипать, бить головой, душить, кусаться, выкручивать пальцы, пинать соперника в пах или живот, применять другие действия с целью умышленного причинения ему боли или нанесения травмы; разговаривать между собой; договариваться об исходе схватки между собой. Как видно из выше представленного описания правила якутской национальной борьбы очень просты и органичны.

Схватка ведётся только в стойке. При этом все приёмы, в основном, проводятся вне захвата, но бывают и случаи и обоюдных захватов, которые настоящими правилами не запрещены. При выполнении любого приёма хапсагаист должен обязательно сохранить равновесие и удержаться на ногах. Техника национальной якутской борьбы хапсагай весьма разнообразна и требует высокого уровня развития у борца физических (быстрота в действиях, тонкое мышечное чувство, пространственная ориентировка, высокая статокинетическая устойчивость, двигательная координация), психофизиологических (вестибулярная устойчивость) качеств и психических способностей (способность быстро переключать и широко распределять внимание, концентрация внимания, способность быстро изменять структуру двигательных актов).

Литература

1. Афанасьев, В.Ф. Этнопедагогика нерусских народов Сибири и Дальнего Востока / В.Ф. Афанасьев. – Якутск : Книжное изд-во, 1979. – 182 с.
2. Волков, Н.Н. Самоутверждение личности борца вольного стиля в истории развития спорта республики Саха (Якутия): (историко-педагогический анализ) : дис. ... канд. пед. наук / Волков Н.Н. – Якутск, 2001. – 161 с.
3. Гориневский, В.В. Культура тела. Двигательные средства физической культуры / В.В. Гориневский. – М. : Изд-во Наркомздрава РСФСР, 1927. – 321 с.
4. Единая Всероссийская классификация [Электронный ресурс] // URL : <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>. – Дата обращения 30.06.2014.
5. Коркин, Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – С. 29-30.
6. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта ЯАССР / В.П. Кочнев. – Якутск : Книжное издательство, 1980. – 104 с.
7. Кочнев, В.П. Правила соревнований по национальным видам спорта Якутской АССР / В.П. Кочнев. – Якутск : [б. и.], 1988. – 54 с.
8. Кочнев, В.П. Физические упражнения, игры и состязания народов Якутии / В.П. Кочнев. – Кызыл : [б. и.], 1989. – 100 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ИРКУТСКОМ РЕГИОНАЛЬНОМ КОЛЛЕДЖЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Орлова С.В. к.п.н., Кокорина Е.В. к.п.н., Савальева В.В.
Иркутский региональный колледж педагогического образования*

Аннотация. За годы реформирования государственной системы демографическая ситуация в России заметно ухудшилась. В Российской Федерации продолжается процесс ухудшения состояния здоровья детей. Только один дошкольник из трех приходит в школу здоровым. Неумеренные амбиции и стремления к быстрым учебным достижениям затмевают для отдельных педагогов и родителей заботу о сохранении и укреплении здоровья детей. Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в соответствии с законом РФ об образовании он должен не только давать знания, но и формировать здоровье детей и молодежи. Чтобы изменить ситуацию в положительную сторону следует кардинально пересмотреть отношение государства к школьному и студенческому образованию в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовленность, физическая культура, здоровый образ жизни.

PHYSICAL FITNESS ON THE EXAMPLE OF FIRST-YEAR STUDENTS AT THE IRKUTSK REGIONAL COLLEGE OF TEACHER EDUCATION

Annotation. Over the years of reforming the state system, the demographic situation in Russia has deteriorated markedly. Children's health continues to deteriorate in the Russian Federation. Only one preschooler out of three comes to school healthy. Immoderate ambitions and aspirations for rapid educational achievements overshadow the concern of individual teachers and parents for the preservation and promotion of children's health. The learning process becomes a risk factor, whereas in accordance with the law of the Russian Federation on education, it should not only provide knowledge, but also shape the health of children and young people. In order to change the situation in a positive way, the state's attitude to school and student education in the field of physical culture and sports should be radically revised.

Keywords: health, physical fitness, physical culture, healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт в профессиональном образовании – неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармонического развития личности,

сохранении и укрепления здоровья, незаменимый фактор физического, духовного и интеллектуального развития личности.

В области физической культуры будущие специалисты после окончания обучения должны:

- иметь четкое представление о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение физической культуры;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [3].

Не менее важно также совершенствование тех сторон физического развития и физической подготовленности, которые необходимы для повышения их профессиональной квалификации [1].

Мы провели исследование по оценке физической кондиции и уровня физического здоровья обучающихся ИРКПО отделения Преподавания в начальных классах.

Задачи исследования:

1. информационное обследование обучающихся для определения их физической подготовленности;
2. научить обучающихся оценивать свою физическую подготовленность в рамках самоконтроля на занятиях физической культурой;
3. приобщение к здоровому образу жизни;
4. принятие самостоятельных решений по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Основа методики комплексного педагогического мониторинга – тестирование. Отслеживая с его помощью динамику физической подготовленности, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявили причины неудачных результатов, вели поиск путей оптимизации учебного процесса, как со стороны преподавателя, так и со стороны обучающихся.

Исследование проводилось с помощью наиболее доступных из современных методов количественной оценки физической подготовленности предлагаемые известными учеными:

«Проверь себя» – методика профессора Ю.Н. Вавилова с соавторами, по оценке физической кондиции человека. Этот метод позволяет самостоятельно, либо с участием преподавателя, управлять собственной физической подготовкой практически на протяжении всей жизни. Результаты оценивались по 6-уровневой шкале: «опасная зона», «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» и «супер».

По итогам исследования проведен сравнительный анализ физической кондиции обучающихся.

Сравнительный анализ проводился по методике проведения «Президентских состязаний» разработана в Челябинске автором Ю.Н.

Вавиловым, где принято называть уровень физической подготовленности как общий уровень физической кондиции (ОУФК) [2].

Анализ результатов обследования обучающихся ИРКПО отделения Преподавания в начальных классах показал, что уровень физической кондиции составляет в среднем оценку «удовлетворительно», большое отставание от нормы по таким упражнениям как: «отжимание», «вис», «бег 1000м» (Табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования физической кондиции

Вид упражнения	Средний результат	Норма
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	1,8	16
Прыжок в длину (см)	173	180
Поднимание туловища (кол-во за 30с)	17	21
Вис (кол-во)	13,6	41
Наклон (см)	16,2	13
Бег 1000м (сек)	333,3	262

ОУФК= -0,39 (удовлетворительно от – 0,20 до – 0,60)

В дополнение к этому, сложившиеся в последнее время в среде обучающейся молодёжи отношение к своему физическому развитию снижает мотивацию обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом. Возникает психологический барьер, страх перед невыполнением программных нормативов, усугубляемый универсальной системой оценки успеваемости обучающихся, не учитывающей исходный уровень физической подготовленности и индивидуальный темп их физического развития.

На основе анализа табл. 1 данной работы можно дать следующие рекомендации по улучшению физического воспитания обучающихся в системе профессионального образования:

1. По характеру физических нагрузок большое внимание должно быть направлено на развитие силы и выносливости. Это должны быть упражнения, развивающие мышцы рук, брюшного пресса и ног. Для достижения одновременного развития силы, скорости и скоростно-силовых качеств, представляется оптимальным использование программ фитнеса, аэробики и родственных им видов спорта, пользующихся у девушек большой популярностью.

2. Учебные программы занятий должны быть ориентированы на развитие физических качеств, отстающих в развитии.

3. С целью повышения эффективности занятий физической культуры рекомендуем проводить ежегодное анкетирование, на основании которого определять задачи по физическому совершенствованию с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

4. Для изучения динамики уровня общей физической подготовленности и функционального состояния трижды в год проводить контрольное тестирование с использованием разработанных и апробированных в процессе

эксперимента контрольных тестов. На основании полученных результатов при необходимости вносить коррективы в содержание учебных занятий.

Обобщение изложенного показывает, что мониторинговый контроль за показателем физического состояния обучающихся нужно проводить на всех отделениях ИРКПО. Необходимо, чтобы каждый студент владел этой методикой и мог сам определять свой ОУФК. Это повышает интерес к занятиям физической культурой, а также способствует воспитанию у обучающихся естественной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирует умение самостоятельно заниматься, способствует ощущению реальной пользы и прогресса в физическом воспитании, обеспечению здорового образа жизни.

Литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр.- М.: изд-во Юрайт, 2020. - 493 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, учебное пособие/ Б.Х. Ланда– М.: Советский спорт, 2006. – С. 208.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н.С., Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Изд-во Юрайт, 2020. – 424 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Павличенко А.В.

*к.п.н. доцент кафедры физической культуры и спорта
Иркутского государственного университета путей сообщения*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов первого и второго курса вуза. На сегодняшний день важным условием воспитания подрастающего поколения является последовательная подмена ценностных ориентаций студентов, развитию их социальных и личностных интересов, связанных с двигательной активностью и здоровым стилем жизни за счет перевода внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность в лично-значимые внутренние потребности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, потребность, двигательная активность, организация самостоятельных занятий, студенты ВУЗа

ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article deals with the problem of the formation of the need for physical culture and health classes of first and second year students of University. Today, an important condition for the education of the younger generation is a consistent substitution of value orientations of students, the development of their social and personal interests associated with motor activity and a healthy lifestyle through the transfer of external motives aimed at motor activity in the personal-significant internal needs of physical culture and health activities.

Keywords: health activities, the need for motor activity, the organization of independent classes, the students of the school.

Одним из самых важных аспектов обновления физкультурного образования в высших учебных заведениях высшего образования выступает проблема формирования здорового стиля жизни, повышения уровня здоровья студентов. При этом общеизвестно, что ведущим фактором снижения уровня здоровья является фатальный дефицит двигательной активности студентов, который по ряду исследований равен только около 16-20% от нормативных требований [5].

По мнению методологов, изучающих проблемы сформированности потребности, у студентов высших учебных заведений в течении последних десяти лет отмечалось понижение личностной значимости ценностей физической культуры, и только в последние два года этот процесс стабилизировался и даже произошло небольшое повышение интереса студентов к активным занятиям физической культурой и спортом.

Общеизвестно, что любая деятельность в том числе и физкультурно-спортивная основана на врожденных и приобретенных потребностях в той или иной сфере жизнедеятельности. Это социокультурное наследие, поведенческие ценности отдельных групп людей, индивидуальные интересы конкретного человека и др.

Безусловное понижение объема физкультурно-спортивной деятельности студентов, во многом определяется изменением мотивационных прерогатив. На это есть ряд причин. С нашей точки зрения наиболее значимыми из них являются: изменения сознания и как следствия менталитета, связанные с глобальным цифровым мышлением молодого поколения; недостаточное внимания государственных и информационных институтов к проблеме физическо-оздоровительной направленности; недостаточное материально-техническое обеспечения физкультурного процесса большого количества образовательных учреждений; недостаточная методическая поддержка. Все это имеет определяющее значение, но будет бесполезным, если не будет сформирована мотивационная сфера конкретного человека.

Поэтому, обучающийся должен признать и принять социокультурное значение физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, степень ее соответствия личностным интересам, желаниям,

стремлениям. В этой связи личное отношение к физкультурно-оздоровительным ценностям выступает важнейшим условием формирования устойчивой мотивации к занятиям двигательной деятельностью.

Другим аспектом, связанным с формированием мотивации к занятиям двигательной деятельностью, является тот факт, что в период обучения у студента происходит активная социализация с изменением его как социального, так и личностного статуса. В это время физическая культура выступает важным специфическим фактором, позволяющим процесс социализации сделать менее травмирующим через реализацию личностных потребностей (повышение самооценки, расширении круга общения и т.д.).

Ряд специалистов [1,2,4] отмечают, что на формирование мотивации у студентов первых курсов доминирующее влияние оказывают генетически обусловленные и средовые факторы. И если генетически обусловленные факторы практически не поддаются коррекции, то средовые (отражающие сознательные отношения и принятие тех или иных установок) являются важным стимулом социализации личности студента.

Важно отметить, что, пожалуй, самым значимым фактором формирования устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью является реализация физической активности самого студента. Она отражает перевод внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность в личностно-значимые внутренние потребности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. При этом придания личностно-значимой (внутренней) устойчивой потребности к занятиям физической культурой, зачастую требует внешней стимуляции. В этом аспекте роль преподавателя физической культуры как активного помощника, часто наставника, способного предложить весь спектр средств и методов удовлетворения возникающих, растущих и меняющихся по различным причинам потребностей становится значительной.

Мотивация к активным занятиям физическими упражнениями во многом соотносится с интересами и отношениями студентов, их удовлетворением процесса двигательной активности, расширением круга общения, видимыми перспективами и полученными результатами.

Исходя из вышесказанного, ведущими структурными поведенческими компонентами студентов в области физической культуры являются: мотивы, вытекающие в потребность, которая проявляется во внешней активности студента в виде системной реализации двигательной деятельности с осознанно поставленными целевыми установками, что в конечном итоге приводит к удовлетворению или неудовлетворению потребностей.

В нашей работе мы для формирования у студентов устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности мы активно использовали как педагогические приемы прямого воздействия (убеждения и стимулирования), так и методы опосредованного воздействия (мнения коллектива, и сверстников; создания условий доброжелательного взаимоотношения в коллективе во время занятий и после них; коммуникации на занятиях на основе взаимоуважения и

доверия; необходимости занятий для положительной личностной визуальности (коррекция фигуры, правильная осанка, красота движений и др.); повышение самооценки и т.д.).

Резюмируя проведенное исследование, мы можем заключить, что у студентов первого и второго курса достаточно четко выстроено представление о физкультурной деятельности как важной для собственной самореализации в социуме, при этом они не в полном объеме могут выстроить личностную траекторию физкультурно-оздоровительной деятельности. Важно отметить, что около 12% из опрошенных студентов негативно относятся к занятиям физической культурой, примерно 9% имеют нейтральную позицию.

В нашей работе, направленной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физкультурными занятиями мы руководствовались взаимодополняющими, взаимопроникающими направлениями:

1. Мотивационного стимулирования личности студентов в аспекте придания занятий физкультурно-оздоровительной деятельности как ценностно значимыми.

2. Выбора содержание организации физической культуры и выбора средств, методов, форм занятий студентами.

3. Организация самостоятельных занятий, основанная на формирование личностно-ценностных ориентаций студентов.

Для каждого направления использовался специально выбранный инструментарий, определяющий эффективность процесса формирования потребности к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Мотивационное стимулирование личности студента выстраивалось с позиции формирования осознанного принятия ценностей физической культуры; определения адекватной самооценки студентами своих возможностей и способностей, критичности по отношению к себе и собственной визуальности; комплексном учете мотивационной направленности, желании заниматься физкультурно-спортивной деятельностью как на занятиях, так и самостоятельно.

Содержание организации физической культуры и выбора средств, методов, форм занятий ВУЗа осуществлялось на основе планирование индивидуальной траектории практической деятельности студента; органической связи содержания физкультурных занятий с собственными потребностями и интересами студента; многовариантности содержания и форм практической деятельности; подготовленности к физкультурным занятиям, создание ситуации положительного результата; анализу собственной и коллективной деятельности; целостности и осознанности занятий физической культурой студентами, выполняемых на теоретической основе, связанной с рефлексией; сочетания групповых и индивидуальных форм деятельности с учетом уровня физкультурной подготовленности студентов и их индивидуальных особенностей; принятие студентами самостоятельных решений по вопросам, которые затрагивают их интересы.

В конечном итоге мы добивались способности студентами осуществлять процесс самостоятельной физкультурной деятельности, возможности собственного выбора при реализации своих концептуальных замыслов.

Благодаря осуществленной систематизации содержания занятий физической культуры в аспекте мотивационно-ценностного, операционного, практико-деятельностного компонента позволило значительно повысить личностную значимость ценностей физической культуры, умений организации самостоятельных занятий, знаний и умений самооценки собственной физической и функциональной подготовленности, коммуникативных способностей, что в конечном итоге позволило нам утверждать об значительном повышении уровня сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов первых и вторых курсов.

Литература

1. Мирахмедов Ф.Т., Двигательная активность и здоровье / Ф.Т. Мирахмедов, Г.О. Абдураимова // Молодой ученый. - 2017. - №2. - С. 266-269.
2. Русаков, А.А. Формирование мотивации к самостоятельности в организации двигательной деятельности в педагогическом вузе / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №3 (157) : Научно-теоретический журнал / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018. С. – 261 -264
3. Русаков, А.А. Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры : автореф. дис. ... канд-та пед. наук / Русаков А.А. – Рос. гос. социал. ун-т.- Москва, 2010. – 18 с.
4. Шашерин, Э.В. Студенческая молодежь как особая социальная группа современного города / Э.В. Шашерин // Вестник социально-политических наук. – 2013. – № 12. – С. 162-168.

ГИРЕВОЙ СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Петров Д.А.

*МБУ ДО «Боханская детско-юношеская спортивная школа», п.Бохан,
Иркутская область*

Аннотация. Гиревой спорт является простым, доступным и эффективным средством оздоровления детей и взрослых. Систематические занятия гиревым спортом развивают силу, выносливость, гибкость, ловкость. Приобретенные навыки позволяют добиваться результатов и в других видах спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт, здоровье, заблуждения, достоинства, влияние.

WEIGHT LIFTING AND A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. Kettlebell lifting is a simple, affordable and effective means of improving the health of children and adults. Systematic kettlebell exercises develop

strength, endurance, flexibility, and dexterity. The acquired skills allow you to achieve results in other sports.

Keywords: kettlebell lifting, health, misconceptions, advantages, influence.

Главной целью физической культуры является вовлечение широких масс различных слоев населения в активную двигательную деятельность. Наряду с бегом и другими простыми и доступными видами самым подходящим является гиревой спорт. Для занятий гиревым спортом не требуется дорогостоящего инвентаря, специализированных залов. Простота упражнений позволяет проводить занятия и состязания, как зимой, так и летом, как в помещении, так и на открытом воздухе.

У многих взрослых людей, не говоря о школьниках, нет элементарных навыков в поднимании тяжестей. Малоподвижный образ жизни, «сидячая» работа снижают тонус и без того слабых мышц позвоночника.

Ведущее физическое качество при занятиях гиревым спортом – силовая выносливость. А силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. А значит это повышенная работоспособность.

Часто люди заблуждаются, что при занятиях гиревым спортом: у человека замедляется рост; разрушается позвоночник; девушка становится мужеподобной; занятия гиревым спортом негативно влияют на сердце; развивается сколиоз, и т.д.

Однако, строго регламентированные и адекватные нагрузки, получаемые на занятиях гиревым спортом, позволяют укрепить опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, тем самым увеличивая, продолжительность активного периода, как в спортивной, так и в профессионально-прикладной деятельности.

Гиревой спорт позволяет эффективно развить физический и морально-волевые, психологические качества. Систематические занятия позволяют приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;

Если говорить о достоинствах гиревого спорта – это:

- *функциональность* – вы приобретете феноменальную работоспособность, которая пригодится вам во всех случаях жизни;

- *профилактика сколиоза* – все технические действия в гиревом спорте направлены на укрепление мышц спины. Также многие упражнения являются корректирующими для исправления осанки;

- *похудение* – вы избавитесь от лишнего веса и приобретете стройную фигуру;

- *разнообразие* – гиревой спорт включает в себя не только работу с гирями в зале, но и множество других направлений: работа со штангой, кроссфит, легкая атлетика – всё, что связано с увеличением силовой выносливости;

- *универсален* – приобретенные навыки и функциональность в гиревом спорте позволят вам на высоком уровне проявить себя в других видах спорта;
- *нетравматичен* – по сравнению с другими видами спорта, гиревой спорт наименее травматичный вид спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

В заключение хочется сказать, что гиревой спорт – это великолепное средство оздоровления как для детей, так и для людей преклонного возраста. Он подходит и мужчинам, и представителям слабого пола.

Литература

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/авт.-сост.: И.П. Солодов, В.Б. Шванев, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, В.С. Соловьев, Б.Н. Глинкин, А.Л. Атласкин, В.Ф. Тихонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 105 с.
3. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132с.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БЕГУНОВ 12-14 ЛЕТ С ИНДИВИДУАЛЬНО-
ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ**

Петрова Е.Н.

МБОУ г. Иркутска СОШ №23

Аннотация. В статье рассматривается изучение индивидуально-типологических свойств личности юных легкоатлетов 12-14 лет, специализирующихся в разных беговых дистанциях (короткая, средняя, длинная). Установлены факты наличия взаимосвязи показателей результативности спортивной деятельности юных бегунов 12-14 лет с такими

индивидуально-типологическими свойствами личности, как: активность, эмоциональная устойчивость, быстрота реакции. Выявлены отличительные особенности взаимосвязей индивидуально-типологических свойств личности и результативности спортивной деятельности юных бегунов в зависимости от вида предпочитаемой дистанции. Определены комплексы индивидуально-типологических свойств личности юных спортсменов, являющихся предпосылками успешности в одной из изучаемых дистанций (короткая, средняя, длинная).

Ключевые слова: юные легкоатлеты, спортивная деятельность, индивидуально-типологические свойства личности.

«THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERFORMANCE OF SPORTS ACTIVITIES OF YOUNG RUNNERS AGED 12-14 YEARS WITH INDIVIDUAL TYPOLOGICAL PROPERTIES OF PERSONALITY»

Abstract. The article deals with the study of individual typological characteristics of the personality of young athletes aged 12-14 years, specializing in different running distances (short, medium, long). There are established facts of correlation of performance indicators of sports activity of young runners 12-14 years old with such individual and typological personality properties as: activity, emotional stability, speed of reaction. Distinctive features of interrelations of individual typological properties of personality and performance of sports activity of young runners depending on the type of preferred distance are revealed. The complexes of individual typological properties of the personality of young athletes that are prerequisites for success in one of the studied distances (short, medium, long) are determined.

Keywords: athletics, young runners, sports activities, individual typological properties of the personality.

На сегодняшний день спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая и технико – тактическая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований зачастую определяется в значительной степени причинами, влияющими на состояние готовности молодого спортсмена. Чем ответственнее соревнование и напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние юного спортсмена, его личные особенности. Получается, что успешность выступления спортсмена на соревнованиях, в большей степени определяется индивидуально-типологическими особенностями личности. Исследования в этой области немногочисленны. Это обуславливает *актуальность* проведенного исследования [5].

Целью исследования является выявление взаимосвязи индивидуально-типологических свойств личности спортсменов 12-14 лет в беговых видах легкой атлетики с результативностью их спортивной деятельности.

Гипотеза исследования: состояла в предположении о том, что взаимосвязь между индивидуально-типологическими свойствами личности и результативностью спортивной деятельности юных спортсменов 12-14 лет в беговых видах легкой атлетики будет иметь отличительные особенности в зависимости от предпочитаемой дистанции. Выявление отличительных особенностей данных взаимосвязей позволит определить комплексы индивидуально-типологических свойств личности юных спортсменов, являющихся предпосылками успешности в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме значимости индивидуально-типологических свойств личности для результативности соревновательной деятельности легкоатлетов-бегунов.

2. Изучить показатели результативности спортивной деятельности и индивидуально-типологические особенности личности легкоатлетов 12-14 лет, специализирующихся в беге на разные дистанции.

3. Осуществить корреляционный анализ полученных данных и выявить комплексы индивидуально-типологических свойств личности, способствующие достижению результативности спортивной деятельности юных спортсменов 12-14 лет в беге на разные дистанции.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Анализ документов
3. Педагогическое наблюдение
4. Физиометрические и соматометрические методы изучения физического состояния
5. Педагогическое тестирование
6. Анкетирование
7. Методы психологической диагностики
8. Методы математико-статической обработки полученных данных.

Экспериментальная работа осуществлялась у юных спортсменов 12 - 14 лет на базе ДЮСШ №3. В исследовании приняло участие 20 спортсменов, не имеющие спортивного разряда в легкой атлетике.

Для начала, мы исследовали показатели физических состояний и качеств с помощью физиометрических и соматометрических методов, а также физических тестов.

Оценку массы тела спортсменов исследовали на основе массоростового индекса Кетле (ИК).

Уровень физической работоспособности и процесс восстановления в организме после предложенной нагрузки оценивали по Гарвардскому степ-тесту.

Для оценки адаптации сердечно - сосудистой системы к физической нагрузке, а также для определения физической работоспособности использовали пробу Руфье.

Для изучения состояния дыхательной системы использовали пробы Штанге и Генча для суждения о кислородном обеспечении организма, а также характеризуя общий уровень тренированности человека.

Для оценки уровня физических показателей использовали бег на 30 м со старта, прыжок в длину с места и тест Купера [1, 4].

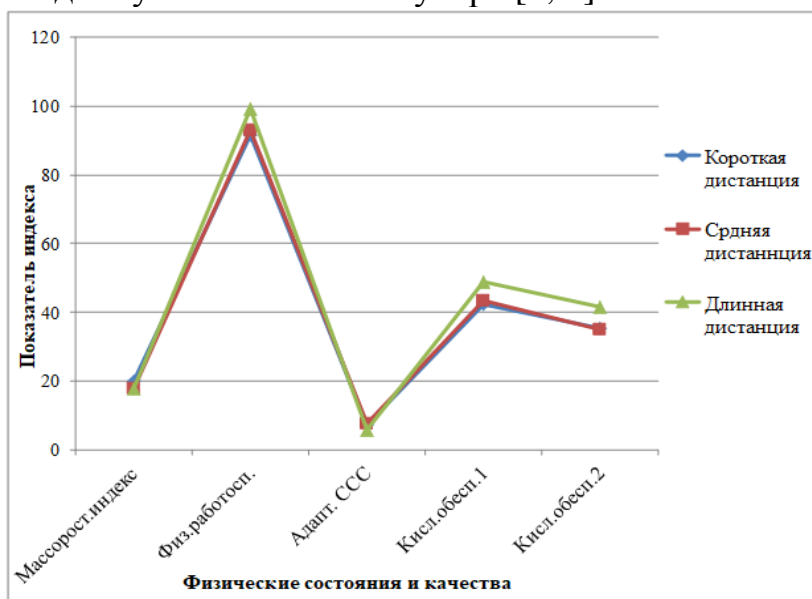


Рис. 1. График физических состояний и качеств юных бегунов с учетом видов беговых дистанций

После проведенного анализа всех полученных данных был построен график. Как можно заметить на рис. 1, все показатели физических состояний и качеств у юных бегунов на разные дистанции практически одинаковы и это позволяет говорить о том, что при определении перспективности юного спортсмена в наиболее подходящей дистанции нельзя ориентироваться только лишь на данные физические показатели.

Для определения результирующего показателя спортивной результативности мы применили расчет коэффициента использования физических возможностей (КИФВ). Для расчета были взяты результаты каждого спортсмена на контрольных стартах и его «лучшее время» на соревнованиях по трем беговым дистанциям разной направленности – 60, 800 и 1500 м. Единицами измерения являлись секунды и минуты [2].

В табл. 1 у спортсменов в беге на короткую дистанцию на 60 м коэффициент КИФВ имеет положительное значение, что говорит об отрицательной динамике. Но на коротких дистанциях существуют исключения, так как в процессе тренировок тренер засекает время (доли секунд) по ручному секундомеру, а никак на соревнованиях по автохронометражу, где более достоверное и точное измерение. Так результат спортсмена на контрольных стартах тренировки может показывать высокий показатель, а на соревнованиях - низкий, но это не говорит о том, что результативность спортсмена не повысилась.

У спортсменов в беге на средние дистанции на 800 м коэффициент КИФВ имеет отрицательное значение, что говорит о положительной динамике результативности спортивной деятельности легкоатлетов.

У спортсменов в беге на длинные дистанции 1500 м коэффициент КИФВ равен 0, что имеет стабильную динамику результативности спортивной деятельности легкоатлетов.

Таблица 1

Результаты анализа результативности спортивной деятельности исследуемой группы легкоатлетов

Вид беговой дистанции	№ п/п	Ф.И.	Показатели спортивных результатов у легкоатлетов 12-14 лет			
			Контр. старты	Лучшее время на сор-х	КИФВ	
Короткая дистанция (60 м, сек.)	1	Юлия Л.	9,8	9,94	0,01	
	2	Ксения С.	10,2	10,42	0,02	
	3	Станислав С.	8,6	8,84	0,02	
	4	Дарья С.	9,9	10,06	0,01	
	5	Насиб М.	8,7	8,96	0,03	
	6	Алексей С.	8,6	8,84	0,02	
	7	Екатерина К.	10,3	10,45	0,01	
	8	Анастасия К.	10,0	10,11	0,01	
	9	Кирилл П.	8,9	9,14	0,02	
			\bar{X}	9,4	9,7	0,03
		δ	0,7	0,7	0	
Средняя дистанция (800 м, мин.)	1	Николай С.	02:46	02:45,8	0	
	2	Тимур У.	02:47	02:49,5	0,01	
	3	Жанна А.	03:18	03:15,2	-0,03	
	4	Дмитрий П.	02:42	02:40,6	-0,01	
	5	Илья Л.	02:45	02:42,5	-0,02	
			\bar{X}	02:52	02:51	-0,01
		δ	00:15	00:14	-0,01	
Длинная дистанция (1500 м, мин.)	1	Светлана К.	06:30	06:35,3	0,1	
	2	Николай Т.	05:30	05:29,0	0	
	3	Радик Б.	05:32	05:38,5	0,02	
	4	Олег К.	05:34	05:34,3	0	
	5	Ксения В.	06:27	06:22,8	-0,01	
	6	Артем А.	05:39	05:35,5	-0,01	
			\bar{X}	05:52	05:53	0
			δ	00:28	00:29	0

После мы исследовали индивидуально-типологические свойства личности спортсменов-легкоатлетов с помощью методов психологической диагностики.

Тип темперамента определяли по тесту (Г.Ю. Айзенка) и по опроснику «Исследование психологической структуры темперамента» (Б.Н. Смирнова). По тесту Б.Н. Смирнова даже возможно выявить различия в отдельных видах типологических особенностей нервной системы по каждому виду беговой дистанции.

С помощью теста «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозова) нами оценивался уровень волевых качеств.

Для оценки нервной системы использовали Теппинг – тест (по динамике максимального темпа движения рук) [1, 3].

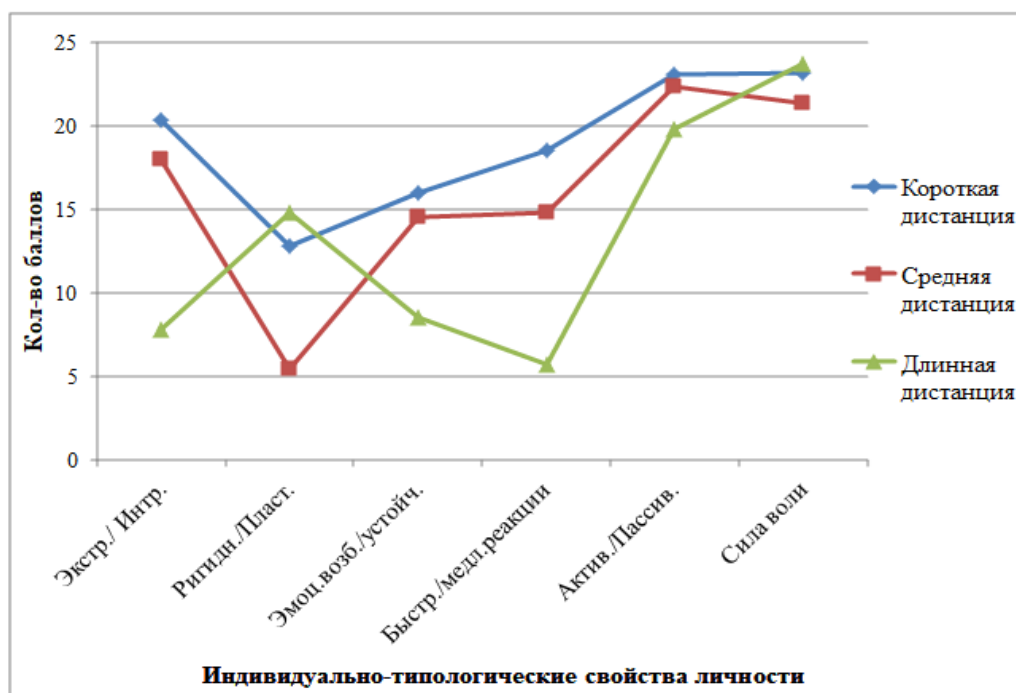


Рис. 2. График индивидуально-типологических свойств личности юных бегунов с учетом видов беговых дистанций

После проведенного анализа всех полученных данных был построен график (Рис. 2). Представленный график наглядно свидетельствуют о наличии явных различий изучаемых групп бегунов по многим показателям. Это говорит о том, что данные показатели имеют особое значение и могут помочь повысить результаты спортивной деятельности юных спортсменов.

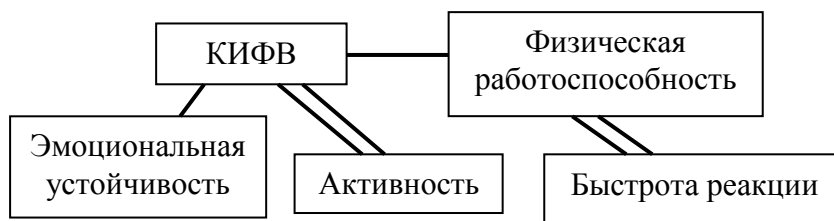
На последнем этапе нашей работы, был проведен корреляционный анализ изучаемых показателей. Все вычисления проводили с использованием стандартных статистических пакетов Microsoft Excel.

Для этого, по каждой из групп спортсменов в различной беговой дистанции, были проанализированы взаимосвязи показателей результативности спортивной деятельности и изучаемые индивидуально-типологические свойства личности юных бегунов.

Так, в целом, по всей группе юных спортсменов была обнаружена достоверная взаимосвязь показателей, включающих:

- активность ($r=0,657$; $p<0,001$);
- эмоциональная устойчивость ($r=0,452$; $p<0,05$);
- быстрота реакции ($r=0,567$; $p<0,001$).

Данные взаимосвязи отображены в виде схемы на рисунке 3.



Примечание:

(—) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,05$;

(=) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,001$ и более.

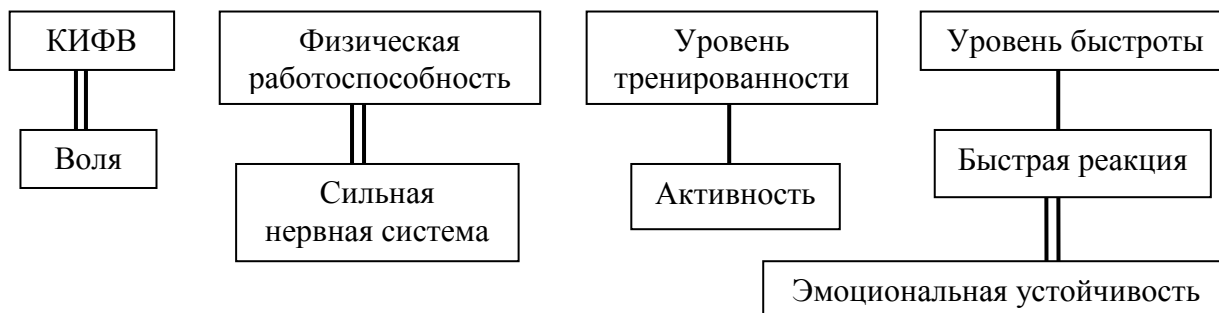
Рис. 3. Схема корреляционных взаимосвязей показателей результативности спортивной деятельности и индивидуально-типологическими свойствами личности по всей изучаемой группе юных бегунов 12-14 лет

В тоже время, результаты корреляционного анализа позволили нам определить наиболее важные индивидуально-типологические характеристики, характерные как для всех легкоатлетов изучаемой группы, так и их отличительные характеристики, которые оказались связанными с результативностью в соответствии с видом беговой дистанции (Рис. 4-6).

Так, у бегунов на короткие дистанции обнаружен следующий комплекс свойств личности:

- воля ($r = -0,777$; $p < 0,001$);
- активность ($r = -0,67$; $p < 0,05$);
- быстрота реакции ($r = 0,798$; $p < 0,001$);
- сильная нервная система ($r = 0,772$; $p < 0,001$).

Данные взаимосвязи отображены в виде схемы на рисунке 4.



Примечание:

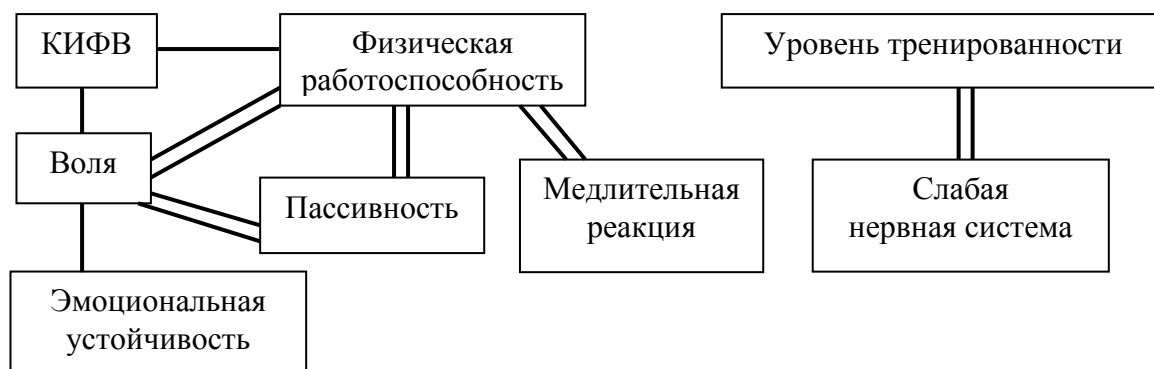
(—) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,05$;

(=) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,001$ и более.

Рис. 4. Схема корреляционных взаимосвязей показателей результативности спортивной деятельности и индивидуально-типологическими свойствами личности у юных бегунов на короткие дистанции

У бегунов на средние дистанции обнаружен: воля ($r = -0,752$; $p < 0,05$); пассивность ($r = -0,825$; $p < 0,001$); медлительная реакция ($r = -0,952$; $p < 0,001$); слабая нервная система ($r = -0,856$; $p < 0,001$).

Данные взаимосвязи отображены в виде схемы на рисунке 5.



Примечание:

(—) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,05$;

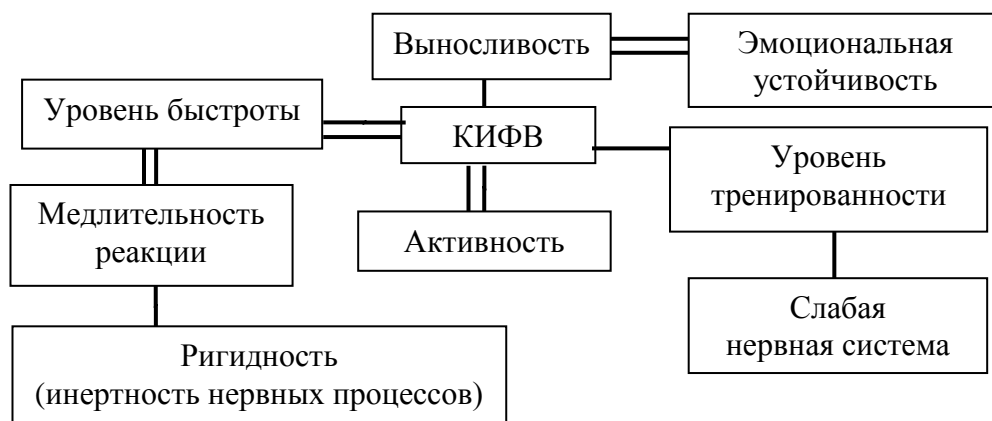
(=) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,001$ и более.

Рис. 5. Схема корреляционных взаимосвязей показателей результативности спортивной деятельности и индивидуально-типологическими свойствами личности у юных бегунов на средние дистанции

У бегунов на длинные дистанции обнаружен:

- активность ($r = -0,839$; $p < 0,001$);
- эмоциональная устойчивость ($r = -0,895$; $p < 0,001$);
- медлительность реакции ($r = -0,84$; $p < 0,001$);
- слабая нервная система ($r = -0,782$; $p < 0,05$);
- ригидность, инертность нервных процессов ($r = -0,776$; $p < 0,05$).

Данные взаимосвязи отображены в виде схемы на рисунке 6.



Примечание:

(—) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,05$;

(=) - достоверность взаимосвязей показателей на уровне $p < 0,001$ и более.

Рис. 6. Схема корреляционных взаимосвязей показателей результативности спортивной деятельности и индивидуально-типологическими свойствами личности у юных бегунов на длинные дистанции

Достоверно установленные взаимосвязи индивидуально-типологических свойств личности юных спортсменов и показателей спортивной результативности позволяют полагать, что выявленные комплексы личностных

свойств у бегунов с учетом вида беговой дистанции могут считаться предпосылками успешности в беге на соответствующую дистанцию (короткую, среднюю, длинную). Проведенное исследование и его результаты дают основание полагать, что выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Литература

1. Антонов, А.М. Комплексный спортивный отбор юных спортсменов, в беговых видах легкой атлетики / А.М. Антонов, Е.Н. Никитин. - М.: Старт. - 2014. - № 3.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; [под общ. ред. Г.В. Барчуковой]. - 5-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017. - 366 с. - (Среднее профессиональное образование).
3. Психологические особенности спортивной деятельности [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.interatlantic.ru> (дата обращения 15.04.2018).
4. Русаков, А.А., Дифференциация нагрузок бегуний длинного спринта в подготовительном периоде/ А.А. Русаков, А.В. Павличенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 328-332.
5. Сушко, Н.А. Спортивный отбор и ориентация в видах легкой атлетики / А.Н. Сушко. - Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - 82 с.: ил.
6. Brenner J. S., COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS / J. S. Brenner // Clinical Report: Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes From the American Academy of Pediatrics, - 2016. Vol. - 138 / ISSUE 3.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ВИРАЖУ В МАНЕЖЕ

Пинегина С.Н.

*Педагогический институт Иркутского государственного университета,
студентка 4 курса*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы технической подготовки спортсменов при беге по виражу в манеже. Отмечено, что на снижение скорости в беге по виражу значительное влияние оказывает центробежная сила, величина которой зависит от скорости бега, массы бегуна и радиуса поворота. При обучении технике бега не уделяется должного внимания бегу по виражу. Исследований, по совершенствованию техники двигательных действий спортсменов, оптимизацию движений при противодействии центробежной силе с целью сохранения высокой скорости в беге по виражу проводится недостаточно. В настоящее время не разработаны специальные средства, формы и методы технической подготовки, направленные на развитие координации движений руками и ногами в смежных плоскостях пространства при пробегании по различным радиусам дорожек и углам их наклона с учетом воздействия внешних сил на опорно-двигательный аппарат спортсменов.

Ключевые слова: совершенствование техники, двигательные действия, скорость бега по виражу, спортсмен.

FEATURES OF THE TECHNIQUE OF RUNNING ON A BEND IN THE ARENA

Annotation. The article deals with the issues of technical training of athletes when running on a turn in the arena. It is noted that the decrease in speed in running along a bend is significantly influenced by the centrifugal force, the value of which depends on the speed of running, the mass of the runner and the radius of the turn. When teaching running techniques, due attention is not paid to running on a bend. Research on improving the technique of motor actions of athletes, optimizing movements when countering centrifugal force in order to maintain high speed in running on a bend is not enough. Currently, there are no special tools, forms and methods of technical training aimed at developing coordination of movements of hands and feet in adjacent planes of space when running along different radii of tracks and angles of their inclination, taking into account the impact of external forces on the musculoskeletal system of athletes.

Keyword: improvement of technique, motor actions, speed of running on

В системе подготовки юных спортсменов в беговых дисциплинах легкой атлетики основным направлением является подбор специальных средств, обеспечивающих повышение скорости бега по прямой. При беге на коротких дистанциях, проводимых на прямых дорожках, задача бегуна одна – пробежать данную дистанцию с максимально возможной скоростью. Другими словами, все необходимые физические и психические качества, рациональные технические действия спортсмена направлены на стремительное выбегание со старта, быстрый набор максимальной скорости на дистанции, поддержание этой скорости, стараясь не снижать ее, до последних метров. В беге на 200 м имеются некоторые технические особенности, отличные от техники бега на 100 м. Спортсмены стартуют с виража и первую половину дистанции бегут по повороту дорожки. Колодки ставятся у внешнего края дорожки по касательной к изгибу внутренней линии дорожки, чтобы выполнять первый отрезок стартового разгона по прямой. По данным анализа результатов бегунов мирового уровня, выявлено, что на дистанциях свыше ста метров, на итоговый результат, во многом, оказывает влияние скорость бега по виражу. В исследованиях ряда авторов подчеркивается, что при совершенствовании мастерства спортсменам необходимо уделять особое внимание совершенствованию техники прохождения поворота, как наиболее важному отрезку дистанции для сохранения оптимальной скорости бега. Основной причиной снижения скорости является действие центробежной силы, величина которой зависит от скорости бега, массы бегуна и радиуса поворота. Чем больше скорость бега и масса спринтера, а меньше радиус поворота, тем больше центробежная сила.

Бег по виражу выполняется на большой скорости, и, чтобы противостоять центробежной силе, бегуну необходимо увеличить наклон всего тела; чем выше скорость, тем больше наклон тела. Длина шага правой ноги несколько больше,

чем длина шага левой ноги. Стопы ставятся немного влево. В момент прохождения вертикали угол сгибания правой ноги меньше, чем левой. В манеже не удаётся развить большую частоту шагов на вираже, так как бегун испытывает более высокие нагрузки от центробежной силы. Для того чтобы противостоять ей и удержаться на дорожке ближе к бровке, бегуну необходимо увеличивать наклон туловища влево. При этом происходит увеличение нагрузки на ноги спортсмена.

Результаты некоторых исследований показали, что беговая посадка при беге на вираже выше, чем при беге по прямой, хотя по субъективным ощущениям бегунов считается, что на вираже они бегут ниже. Это связано с углом в коленном суставе; чем нагрузка на колени выше, тем угол сгибания меньше. В условиях бега по виражу возникает специфическая, стрессовая для мышечно-связочного аппарата стопы критическая нагрузка, ведущая к резкой морфофункциональной перестройке свода, негативно влияющей в последствии на ее архитектуру. Естественно, что для успешного преодоления виража и предотвращения возможных травм бегун должен быть оснащен специальной техникой бега на данном участке дистанции.

Работа рук при беге по повороту также отличается, чем при беге по прямой. Плечи немного повернуты влево, т. е. правое плечо несколько выдвинуто вперед. При движении назад левая рука больше приводится к оси позвоночника, правая рука при движении вперед приводится больше внутрь. Амплитуда движений левой руки несколько меньше, чем правой, значит, и скорость движений правой руки будет немного выше, чем скорость движений левой руки. За счет этого, при наклоне туловища бегуна в сторону поворота создается сила, равнодействующая центробежной и силе тяжести, направленная в точку опоры. Это позволяет их уравновесить и минимизировать ошибки в технике бега по виражу. Необходимо обратить внимание на выход с виража. Для этого бегун, примерно за 10-15 м до начала прямой дистанции, старается увеличить скорость за счет частоты движений ног. На этом отрезке происходит постепенное выпрямление туловища, т.е. уменьшение наклона влево. Это будет легче выполнить, если бегун несколько увеличит скорость бега, тогда увеличится центробежная сила, которая поможет выпрямиться туловищу. После выхода на прямую дорожку бегун должен переключиться на другой стиль бега, т.е. 2-3 шага выполняются свободно по инерции, затем увеличивается сила отталкивания, что приводит к увеличению длины шага. Таким образом скорость бега по повороту достигается в основном за счет частоты шагов, а при беге по прямой – за счет длины шагов. В конце дистанции, естественно, скорость бега будет падать. Для поддержания скорости бега необходимо опять переключиться, повышая частоту движений.

Установлено – разность в беге на повороте и по прямой на стадионе различается до 0,3 с, а в условиях манежа, где крутизна виража больше, этот показатель вырастает до 0,8 с. При этом, от воздействия центробежной силы, в манеже очень сложно добиться большой частоты беговых шагов на вираже, что обусловлено значительными нагрузками на стопу вплоть до болевых

ощущений. В научно-методической литературе бег по виражу приравнивают с бегом по прямой дистанции с дополнительным весом до 5 кг. Увеличение веса бегуна за счет дополнительных отягощений ведет к снижению скорости до 0,5 м/с, и уменьшению количества шагов в единицу времени и длины беговых шагов.

В имеющихся работах показано, что скорость бега по виражу снижается как на «приподнятом» под углом повороте, так и на дорожке с малым углом наклона. Имеются сравнительные данные о разности в скорости бега по виражу на внутренних и внешних дорожках поворота. Представленные в исследованиях подходы позволяют тренерам использовать и корректировать основные кинематические и динамические характеристики беговых действий спортсменов на коротких и средних дистанциях с последующей коррекцией техники бега. Как показывает анализ научно-методической литературы, в настоящее время нет глубоких исследований биомеханических параметров бега по виражу.

Литература

1. Адашевский, В.М. Теоретические основы механики биосистем: учебник / В.М. Адашевский. – Харьков: Национальный технич. ун-т «Харьковский политехн. ин-т», 2001. – 258 с.
2. Доронина, Е.А. Об эффективности различных способов постановки стопы на опору в спринтерском беге / Е.А. Доронина, О.Б. Немцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 10 (32). – С. 60-62.
3. Ермаков, С.С. Теоретическое и экспериментальное определение биомеханических характеристик бега / С.С. Ермаков, В.М. Адашевский, О.А. Сиволап // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 26-29.
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Лагутин, М.П. Исследование структурно-функционального состояния стопы при циклических центробежных физических нагрузках у спортсменов / М.П. Лагутин, Р.П. Самусев // Морфология. – 2009. – № 5. – С. 65-67.
7. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 185 с.
8. Пискунов, И.В. Электромиографическое исследование регуляции произвольных быстрых циклических движений ног при спринтерском беге по прямой и виражу / И.В. Пискунов, С.А. Моисеев, Р.М. Городничев // Журнал медико-биологических исследований. – 2017. – Т. 5. – № 2. – С. 5-12.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

*Пружинина М.В., к.п.н., доцент, Пружинин К.Н., к.п.н. доцент,
Кулешова О.В., ст. преподаватель
кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин
педагогический институт Иркутского государственного университета*

Аннотация. Занятия физической культурой в образовательных учреждениях по-прежнему направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, но самое главное, что при этом не решаются такие задачи, как формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности в регулярном использовании арсенала средств физической культуры.

Ключевые слова: мотивационно-ценностная направленность, самооценка физической подготовленности, физическая культура и спорт, потребности студентов.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORIENTATION OF STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL INSTITUTE

Annotation. Unfortunately, occupations by physical culture in educational institutions are still directed on the solution of the tasks reflected by indicators of physical readiness, but the most important that such problems, as formation motivatsionno-tsennostnogo the relations of students to physical culture and need for regular use of an arsenal of means of physical culture thus aren't solved.

Keywords: motivational and valuable orientation, self-assessment of physical readiness, physical culture and sport, needs of students.

В последние годы учеными рассматриваются вопросы оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию в практике работы вузов. Анализ учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях выявил несколько направлений: оздоровительное, общей физической подготовки, профессиональной ориентации на будущую деятельность, спортивной направленности [2]. В связи с этим представляется целесообразным выяснить, какую направленность учебной программы по дисциплине «физическая культура» предпочитают студенты.

Ответы студентов распределились следующим образом: программу оздоровительной направленности предпочли 15,78% респондентов, профессионально-прикладную – лишь 2,43% опрошенных и 81,79% выбрали программу спортивной направленности, что можно объяснить тенденцией к возрастанию потребности личности в результатах своей деятельности.

Здоровье человека примерно на 50% определяется такими факторами, как наследственность, экология, образ жизни. Поэтому быстрое повышение его уровня с помощью двигательной активности вряд ли возможно. Так как ориентирование программы на оздоровительный эффект в системе высшего образования объективно может быть реализовано лишь частично, следовательно, это направление в вузе не может стать приоритетным.

Ориентация на избранный вид спорта является оптимизирующим фактором для развития основных физических качеств. Так как студенты основного отделения вуза практически здоровы, но недостаточно подготовлены

для участия в студенческих соревнованиях различного уровня, то им подходит спортивно ориентированная программа, направленная на изучение отдельных видов спорта, позволяющая получать результаты от вида деятельности в условиях контрольных испытаний и оценивать способности, а также формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

Большинство студентов, положительно относясь к физической культуре и не отрицая ее необходимости, тем не менее, демонстрируют относительно низкий уровень мотивации занятий данным видом деятельности в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студенты выделили те, цель которых тесно связана с ее сущностью: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и др. Однако во многих случаях этот интерес остается пассивным и не реализуется в активной практической деятельности.

Таким образом, анализ литературных данных показал, что у студентов отмечается слабо сформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, недостаточная для устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим представляется актуальным поиск путей и методов формирования ценностного потенциала физической культуры личности, осуществленный нами при проведении педагогического эксперимента.

С целью изучения потребности в двигательной активности в период с 2018 по 2019 годы нами был проведен опрос среди студентов первых курсов, позволяющий определить их предпочтения в выборе вида спорта для занятий физической культурой в период прохождения вариативной части программы. Студенты делали выбор из восьми предложенных видов спорта, которые культивируются в Иркутской области, входят в программу студенческих мероприятий и могут быть реализованы на учебно-спортивной базе университета.

Результатами анкетирования выявлено, что предпочтение отдается таким видам спорта, как аэробика, атлетическая гимнастика и волейбол (29,03%, 25,75% и 15,01% соответственно).

На протяжении всего указанного периода наиболее популярным видом спорта среди девушек была аэробика (ее предпочли 46,22% опрошенных), а среди юношей – атлетическая гимнастика (37,48%). Интересен тот факт, что атлетическая гимнастика популярна и у девушек: она занимает второе место (18,65%). Очевидно, аэробика и атлетическая гимнастика в представлении студенток, служат наиболее оптимальным средством физического совершенствования. В фаворитах среди видов спорта был и всеми любимый «народный» волейбол: по популярности он также оказался на втором месте у юношей (26,84%) и на третьем у девушек (9,39%).

Следующим среди наиболее востребованных видов спорта стал настольный теннис, ему отдали предпочтение 10,97% девушек и 16,00% юношей. Популярный в молодежной среде баскетбол оказался интересен только представителям сильного пола – 15,15%, тогда как у девушек по

востребованности он занял последнее место – 1,08%. Неожиданным оказалось желание девушек осваивать единоборства – 4,21% (ср. 4,83% у юношей); предпоследнее место по значимости занял шейпинг, который был интересен только 1,80% студенток (у юношей этот вид спорта, также как и аэробика, стал аутсайдером (0,12% и 0,00% соответственно)).

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. Е.П. Ильин и другие исследователи выделяют следующие мотивы занятий физической культурой и спортом: «физическое совершенствование»; «дружеская солидарность»; «долженствование» (посещение занятий); «соперничество»; «подражание»; «спортивный»; «процессуальный»; «игровой»; «комфортности» [1].

При изучении мотивационно-ценностного отношения студентов основного отделения к физической культуре и спорту было выявлено, что наиболее значимым у них оказался мотив «долженствование» (41,73%). Выяснилось также, что получение аттестации по предмету (23,62%) подменяет понятия «физическая культура» и «физическое совершенствование»; а анализ мотива дружеской солидарности («желание быть как все» – 3,02%; «пришел на занятия за компанию» – 2,67%, «сохранение интересного круга друзей» – 1,42%) подтверждает тот факт, что студенты не в полной мере понимают значимость физической культуры и спорта в своем личном развитии и еще не могут определить тот вид двигательной активности, благодаря которому может быть реализован их потенциал. Стремление достичь высоких спортивных результатов престижно лишь для ограниченного круга студентов (3,41%). Это свидетельствует о том, что возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов.

Для большинства студентов забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью, и об этом свидетельствует анализ мотива физического совершенствования: поддержание уровня физической подготовленности волнует 4,91%; об улучшении осанки заботится 2,69% опрошенных; к оптимизации веса с помощью физической культуры стремится 4,12%; коррекция фигуры является целью у 2,73% студентов; продлением активного долголетия озабочено 1,53% респондентов.

Таким образом, данные анкетирования свидетельствуют об отсутствии у студентов основного отделения четкого представления о ценности физической культуры и спорта и требуют коррекции учебных программ по предмету «физическая культура», предоставления учащимся более широкого выбора форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, склонностей и способностей.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. – 512 с.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. 486 с.

3. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Формирование социального здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2019. №4 (170). С.270-273

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Пружинина М.В. к.п.н., доцент, Пружинин К.Н. к.п.н., доцент,
Кулешова О.В. ст.преподаватель*

*кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин
педагогический институт Иркутского государственного университета*

Аннотация. В высших учебных заведениях отмечена уже закрепившаяся тенденция ухудшения здоровья студентов, так как всё больше свободного времени учащаяся молодежь тратит на пассивные формы проведения досуга. К сожалению, занятия физической культурой в образовательных учреждениях по-прежнему направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, но самое главное, что при этом не решаются такие задачи, как формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности в регулярном использовании арсенала средств физической культуры.

Ключевые слова: здоровья студентов, физическое воспитание, двигательная активность.

MOTOR ACTIVITY AND MOTIVATIONAL-VALUE COMPONENT IN PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Annotation. In higher education institutions, there is a well-established trend of deterioration in the health of students, as more and more free time is spent by young students on passive forms of leisure. Unfortunately, physical education classes in educational institutions are still aimed at solving problems reflected by indicators of physical fitness, but the most important thing is that such problems as the formation of motivational and value attitude of students to physical culture and the need for regular use of the Arsenal of physical culture tools are not solved.

Keywords: students ' health, physical education, motor activity.

Важно также отметить, что в большинстве случаев физическое воспитание учащихся осуществляется без учета их индивидуальных особенностей. Очевидно, что положенные в основу физического воспитания физическая подготовка и ее оценочный критерий – зачет, не являются

долговременным стимулирующим фактором к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию и, следовательно, не формируют потребности в физической культуре, в основе которой должны лежать личностные интересы и потребности. Вследствие этого у студентов наблюдается резкое снижение уровня потребности в занятиях физической культурой, пренебрежение своим здоровьем и, как следствие, отмечается снижение показателей их физического развития, функционального состояния, здоровья. Очевидно, что двигательная активность необходима для нормального функционирования практически всех органов и систем организма, поскольку изначально филогенетически все они возникли именно для обслуживания двигательной деятельности как залога выживаемости вида [4].

В связи с этим двигательную активность человека следует считать одним из важнейших естественных «организаторов» здорового образа жизни, мощным средством воспитания здорового духа. Нельзя не отметить также, что именно двигательная активность, формируемая в системе физического воспитания, может являться универсальным рычагом управления образом жизни человека.

Освоение новых технологий формирования физической культуры студенческой молодежи рассматривается с позиций, основанных на понимании ценности физической культуры. При этом под воспитанием физической культуры личности подразумевается активное воздействие не только на физические способности человека, но прежде всего на его сознание и чувства, интеллект и психику, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: ценностных ориентаций, положительной мотивации, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни [2].

В работе В.И. Ильинича с соавторами ценности физической культуры позиционируются как значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности, а спорт – как составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека [1].

По мнению Н.И. Пономарева и В.М. Рейзина, мотивы занятий физической культурой – главное условие их эффективности. Проведенное авторами исследование показало, что, во-первых, большинство студентов не осознает значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, основной части учащихся (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно то, чем они на этих занятиях занимаются [5].

Этого же мнения придерживается и В.К. Бальсевич и другие исследователи, которые отмечают, что стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент, поскольку возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность

личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности. Именно поэтому приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры. Следовательно, повышение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно.

Е.Э. Червяковой и Н.В. Седых был проведен анализ научно-практической литературы, свидетельствующий о серьезной поисковой работе кафедр физического воспитания вузов России с целью повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [6]. Было установлено, что в высших учебных заведениях разрабатываются рабочие программы различной направленности: оздоровительные, профессионально-прикладные, спортивно ориентированные и т.д., в основном учитывающие уровень здоровья и физическую подготовленность студентов..

Грамотно организованные, динамичные, разнообразные, увлекательные занятия физической культурой служат целому ряду перспективных целей. В повседневной же студенческой жизни они способствуют также более быстрому восстановлению работоспособности за счет чередования умственных и физических нагрузок, что, действительно, имеет немаловажное значение, поскольку у большинства современных студентов отмечается повышенная утомляемость.

Ценностные ориентации – это система материальных и духовных благ, которые «человек и общество признают как повелевающую силу над собой, определяющую помыслы, поступки и взаимоотношения людей» [3].

А.Г. Спиркин указывает, что ценностные ориентации складываются у человека с раннего детства. Всякий предмет, любое событие, вообще всё имеет объективную ценность и значимость. Ценностные ориентации, по мнению исследователя, тесно связаны с субъективно-творческим отношением личности к миру, с его практическим преобразованием. Поэтому основные особенности ценностной ориентации помогают раскрыть специфику творческой деятельности.

1. В теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки и физической культуры принято говорить о трех формах ценностных ориентаций.

2. Первая форма ценностных ориентаций выступает как идеал, выработанный общественным сознанием, содержащий представление об атрибутах должного в различных сферах спортивной жизни молодежи.

3. Вторая форма может быть представлена либо в виде произведений материальной и духовной культуры, либо в форме человеческих поступков, являющихся конкретным воплощением общественных идеалов.

4. Третья форма социально значимых ценностных ориентаций, преломляясь через призму индивидуальной, входят в психологическую

структуру личности в виде личных ценностей и является одним из источников мотивации ее поведения в физической культуре и спорта.

Ценности физической культуры могут быть классифицированы различными способами. Так, например, В.К. Бальсевич выделяет общественные и личностные ценности физической культуры. К общественной группе ценностей относятся: общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования, общий научно-технологический потенциал физической культуры, ее интеллектуальная основа, состоящая из специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях их реализации в процессе воспитания; опыт, накопленный в сфере физического воспитания молодежи; опыт организации физической активности; общественное мнение; уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе; уровень активности общества в сфере физической культуры.

К личностной группе ценностей относят: уровень двигательных качеств, двигательных умений и навыков, работоспособность и т.д., и, что не менее важно, уровень физической культуры личности определяется структурой и направленностью мотивации физической активности человека, в основу которой положена физкультурная образованность.

Согласно классификации, разработанной Л.И. Лубышевой, ценностный потенциал физической культуры можно условно разделить на составляющие его интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные и мобилизационные ценности. Потребность человека в освоении физической культуры стимулируется чувством удовлетворения от физической активности, успехами в росте его собственных физических возможностей, работоспособности, ощущением здоровья.

Человек, хорошо владеющий разнообразными средствами и методами использования средств физической культуры и спорта, успешно приобщается к систематическим занятиям различными видами физических упражнений.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, других людей, отношения к себе самой, основу мировоззрения, ядро мотивации и «философию жизни».

Ценностные ориентации представляют собой мотивационное ядро физкультурно-спортивной деятельности, являются важнейшим условием, обеспечивающим высокую эффективность занятий физической культурой и спортом, поскольку определяют регулярность, систематичность и продолжительность этих занятий. Они характеризуют мировоззрение студента, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные ценности связаны с социальными побудителями активности человека.

В.И. Ильинич выделяет возникающую на основе потребностей систему мотивов, определяющих направленность личности, стимулирующих и мобилизующих ее на проявление активности, а именно:

- мотив физического совершенствования, связанный со стремлением

ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

- дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

- соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и т.д.);

- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартыанов в своей работе отмечают, что в процессе развития мотивационной сферы человека особую роль играют первичные мотивы. Например, из потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого

лежат механизмы переживания удовлетворения от процесса выполнения упражнений.

Систематические занятия, достижение определенных успехов, возрастные особенности, индивидуальные личные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы – всё это определяет дальнейшее развитие мотивов занятий физической культурой и спортом.

Анализ литературных источников показывает, что основными причинами негативного отношения студенческой молодежи к предмету «физическая культура» следует считать такие факторы (в порядке возрастания значимости), как: отсутствие условий для занятий по интересам, направленность в основном на повышение физической подготовленности, личная недисциплинированность, отсутствие связи с будущей профессиональной деятельностью. К сожалению, студенческая молодежь воспринимает роль занятий физической культурой и спортом в основном с позиции личностных потребностей и совсем не осознаёт их важность для будущей профессиональной деятельности; большая часть опрошенных считает школьный предмет «физическая культура» «второстепенным».

Отсюда становится очевидным, что повышение уровня мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию будут учитывать запросы и возможности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей.

Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с.
2. Любимова Г.И., Любимов С.В. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой // Теория и практика физической культуры. 1999. № 4 С. 21–24.
3. Панова Е.О. Некоторые подходы к моделированию приобщения студентов педагогического университета к ценностям физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 1. С. 13–14.
4. Позднышева Е.А., Ломтева Ж.А., Фадеева Л.С. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие силовых способностей студенток нефизкультурных вузов // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сб. науч. тр. Чебоксары, 2009. С. 180–183.
5. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб., 1996. 217 с.
6. Червякова Е.Э., Седых Н.В. Возможности повышения мотивации студенток к занятиям физическими упражнениями // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 10 (56). С. 83–86.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Русаков А.А.

к.п.н., доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин педагогический институт Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с аспектами социальной адаптации студентов первых курсов к обучению в высших учебных заведениях с использованием средств физической культуры. Социальная адаптация личности является актуальной и одновременно одной из сложнейших проблем социальной педагогики, так как она представляет собой не только состояние человека, но и процесс, в течение которого личность приобретает равновесие и устойчивость к влиянию и воздействию социальной среды.

Ключевые слова: социальная адаптация, физическая культура, физкультурно-оздоровительные формы физического воспитания.

SOCIAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO UNIVERSITY EDUCATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article deals with issues related to the aspects of social adaptation of first-year students to higher education institutions using physical culture. Social adaptation of the individual is an urgent and at the same time one of the most complex problems of social pedagogy, since it is not only a human condition, but also a process during which the individual acquires balance and stability to the influence and influence of the social environment.

Keywords: social adaptation, physical culture, physical culture and health forms of physical education.

Адаптация в процессе жизнедеятельности человека осуществляется многократно, зависит от условий новой деятельности и от готовности субъекта к ее осуществлению. Нас интересует процесс адаптации студента-первокурсника к новым условиям обучения в вузе и складывающиеся отношения между объектом воздействия социальной среды и активным субъектом, осознающим влияние этой среды.

Можно предположить, что физическая культура, как форма применения оздоровительных, рекреационных средств, может помочь студенту в адаптации в первый год студенческой жизни. Этот аспект процесса адаптации является мало изученным. Попытаемся выяснить правомерность такого предположения в процессе нашего исследования по теме: адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры.

Анализ специализированной литературы и наше исследование позволяет предположить, что применение специальных оздоровительных средств физической культуры, как урочной формы занятий, так неурочных, будет способствовать адаптации студентов первого курса к обучению в вузе, если будут применяться:

- на практических занятиях по физической культуре оздоровительные средства гимнастики;
- дыхательная, расслабляющая, растягивающая, восстановительная;
- в течение учебного дня – физкультминутки, предупреждающие утомление;
- самостоятельно рекреационные средства, восстанавливающие уровень здоровья, утраченный в течение учебного дня.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня студента имеет огромное значение. Она содействует повышению двигательной активности, воспитанию навыка к систематическим занятиям физическими упражнениями в объеме 1,5-2 часа в день. При этом выявляются значительные резервы времени для других видов деятельности. Увеличение двигательной активности студентов отвечает требованиям физического воспитания при условии охвата занятиями физическими упражнениями. Планирование физкультурно-оздоровительных форм физического воспитания студентов с целью адаптации их к учебной деятельности отражено в таблице 1.

Таблица 1

Физкультурно-оздоровительные формы физического воспитания студентов первого курса

Формы занятий физическими упражнениями	Кол-во недель в (уч. году)	Продолжительность занятий (час.)	Число занятий в неделю	Количество часов
Утренняя гимнастика (зарядка)	52	20	7	162
Физкульт. паузы	52	3-5	6	78
«Час здоровья»	34	45	6	204
Самостоятельные тренировки	52	60-90	3	104
Уроки физической культуры	34	90	2	136
День здорового образа жизни	1	6 час.		6
Всего				690

В педагогическом исследовании приняли участие 58 студентов. Основной контингент девушки 18 лет, закончившие МОУ СОШ в 2019 году. Основную медицинскую группу составили – 85,7%; специальную медицинскую – 14,3% студентов.

Регулярно занимаются утренней гимнастикой – 43,2%. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью помогли в совершенствовании здоровья 46,7%. Студенты, считающие, что в системе физического воспитания и спорта есть средства улучшающие настроение человека 33,3%; здоровье 53,3%; упражнения, повышающие работоспособность в течение дня – 66,7%; восстанавливающие работоспособность в течение недели 60%; адаптирующие к окружающей среде 53,3%.

Большая часть респондентов занимается физкультурно-спортивной деятельностью в вузе: для получения зачета по физической культуре 80%; во вторую очередь, чтобы находиться среди сверстников 73,3%; для достижения физического совершенства 60%; для улучшения состояния здоровья в 53,3%.

Физкультурно-спортивной деятельностью побуждают заниматься: друзья в 46,7%; преподаватели 66,7%; родители 66,7%; с детства тренируются очень мало респондентов 33,3%.

Активно двигающихся студентов (от 10 часов неделю) не было обнаружено; 8 часов активности в недельном цикле 53,3%; до 6 часов активности – 60%; до 4 часов в неделю активно двигаются в 80%. Для занятий физическими упражнениями мотивами служат: всестороннее развитие личности – 40%; для развития двигательных способностей – 80%; для воспитания волевых качеств – 33,3%; для признания окружающих - 80,0%; желание нравиться 80%; для воспитания культуры движений и здоровья - никто не знает.

Мешает заниматься физической культурой и спортом: отсутствие физических данных – 73,3%; отсутствие желания – 66,7%; не позволяют материальные условия – 33,3%; основной причиной считают отсутствие свободного времени в ЭГ -84,6%, в КГ – 86,7%; хотят, но не могу себя заставить – 53,3%.

Оценка своего здоровья оценена на «отлично» – 13,3%, «хорошо» – 60%, «удовлетворительно» – 26,7%. «неудовлетворительно» нет.

Анализ результатов нашего исследования показал, что в структуру физкультурно-оздоровительного направления, необходимо включить различные формы физического воспитания, а именно: утренняя гимнастика, состоящая из 10 упражнений; физкультурные минутки в режиме учебного дня при утомлении; часы здоровья, которые могут организовывать старосты, кураторы групп, преподаватели, при содействии кафедры физического воспитания; динамические перемены на 5-10 минут в хорошую погоду – с выходом на свежий воздух, которые служат как средство активного отдыха студентов, для оптимизации учебной деятельности. Ежедневные часы самостоятельных занятий физическими упражнениями, направлены на укрепление здоровья, организацию активного отдыха после учебного дня, создание более высокой работоспособности перед выполнением самостоятельной работы дома, в общежитии. Самостоятельные тренировки студента, осуществляемые по рекомендациям преподавателя физической культуры, направлены на совершенствование двигательных способностей, подготовку к профессиональной деятельности.

Литература

1. Дыхан, Л.Б., Кукушин, В.С., Трушкин, А.Г. Педагогическая валеология. – Ростов н/Д: Март, 2005.
2. Робалде, А. А. О личностной адаптации в профессиональной деятельности // Вестник Ленингр. ун-та. – Сер.6. – 1996. – Вып.3. – С. 30-35.

3. Русаков, А.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий студентов с учетом их потребностей / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 274-278. (1)

4. Русаков, А.А. Формирование потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов / А.А. Русаков, С.В. Романова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2019. № 3 (136). С. 64-68. (910 ВАК).

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Русаков А.А.

к.п.н., доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации физкультурно-оздоровительных занятий в педагогическом вузе у студентов первых и вторых курсов с учетом их потребностей.

На сегодняшний день важным условием воспитания подрастающего поколения является последовательная подмена ценностных ориентаций студентов, развитию их социальных и личностных интересов, связанных с двигательной активностью и здоровым стилем жизни за счет перевода внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность в личностно-значимые внутренние потребности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, потребность, двигательная активность, организация самостоятельных занятий, студенты педагогического ВУЗа

SPECIAL-PHYSICAL EXERCISES FOR GIRLS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

Annotation. The article shows the ways of realization of the problem of the formation of motivation to independence in the organization of motor activity in a pedagogical university due to the use of methodical methods in the educational process aimed at the formation of knowledge of value physical education settings and methods of modeling the personal trajectory of independent physical activity; the ability to independently organize and implement personal physical activity.

Key words: physical education, motor activity, motivation, independent physical activities of students.

Система разносторонних специально-физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Специально-физические упражнения укрепляет здоровье,

избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением [1,2].

Организация работы по формированию атлетических пропорций тела проходила в спортивном зале. Было разработаны комплексы силовых упражнений на основе атлетической гимнастики для студенток первого курса педагогического вуза. Занятия проходили в тренажерном зале 2 раза в неделю по 90 минут.

Первые 2 месяца занятий девушки учились технике выполнения упражнений. Последующие месяца улучшалась техника и рабочие веса стали увеличиваться.

После 3 месяцев занятий, у студенток вес стал уменьшаться и мышцы становились более упругими. Это придавало дополнительную мотивацию, после которой девушки стали уже соревноваться между собой, кто похудеет и придет к желанной форме быстрее остальных.

При организации работы мы учитывали следующие моменты:

- при знакомстве с программой тренировок и занятий на тренажерах мы обсуждали правил безопасности при выполнении каждого упражнения;
- акцентировали внимание на правильность выполнения и технику упражнений, мотивируя учащихся к тому, чтобы осуществлять план поставленных задач будет проще только в том случае, когда студентки научатся слушать свой организм и делать все технично.

В процессе занятий мы осуществляли поддержку девушкам, особенно на начальном этапе, когда упражнения не получались, не было сил на тренировках и пропадал интерес к самому процессу похудения. Сформулировали их к тому, что нужно стремиться преодолевать трудности и стремиться к победе.

Также мы реализовывали индивидуально-дифференцированный подход, варьируя с упражнениями и их дозировкой в зависимости от уровня развития физических способностей студенток. Для девушек с низким уровнем физической подготовленности, мы вводили подводящие упражнения, что способствовало постепенному развитию силовых способностей.

Одним из главных принципов организации работы являлся принцип систематичности и последовательности, который обеспечивал постоянную тренировку и формирование атлетических пропорций тела студенток.

В конце учебного года был проведен мониторинг определяющий динамику физической и функциональной подготовленности студенток В конце учебного года были отмечены достоверная динамика в следующих тестах:

- бег 100 м на 12,6% ($p < 0,05$);
- бег 1000 м на 10,6% ($p < 0,05$);
- прыжок в длину с места на 28,1% ($p < 0,01$);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа на 21,4% ($p < 0,01$);

По результатам мониторинга можно сделать вывод, что предложенная методика организации преподавания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студенток первого курса педагогического вуза средствами атлетической гимнастики показала свою эффективность.

Литература

1. Кузкевич В.Р. Диагностика физической культуры личности школьника Учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ИГПУ», 2006. - 192 с.
2. Русаков А.А. Особенности индивидуальной двигательной и физической активности студентов, занимающихся легкой атлетикой / А.А. Русаков // Интеграция национально-этнических традиций в физическом воспитании и спорте для профилактики экстремизма в молодежной среде: Материалы круглого стола V Международного этнокультурного фестиваля «Ёрдынские игры» / Ирк. Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – С. 148-152.
3. Русаков А.А. Силовой атлетизм в структуре физического воспитания педагогического вуза / А. А. Русаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №1 (131) : Научно-теоретический журнал / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016. – 201-205.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО- НРАВСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗА МВД В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рыбаков В.Н.

*преподаватель, Барнаульский юридический институт МВД России,
(БЮИ МВД России), г. Барнаул*

Аннотация. В статье раскрываются проблемы формирования социально-нравственной направленности курсантов, определяются современные социально-культурные особенности данного процесса в вузах МВД, уточняется сущность и содержание социально-нравственной направленности сотрудников ОВД и раскрыта модель её формирования в процессе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: социально-нравственное воспитание, профессиональная подготовка курсантов, социально-культурные условия, нравственно-ценностные ориентации, социальные потребности, модель формирования социально-нравственной направленности личности.

PECULIARITIES OF THE SOCIAL AND MORAL ORIENTATION FORMATION OF THE MIA UNIVERSITY STUDENTS IN SYSTEM OF THE VOCATIONAL TRAINING

Annotation. The article describes the problem of forming the social and moral orientation of students, defines the modern socio-cultural characteristics of this process in higher education of the Interior Ministry, confirmed the nature and content of social and moral direction of ATS personnel and revealed a model of its formation in the process of training.

Keywords: socio-moral education, professional training of students, socio-cultural conditions, moral values, social needs, a model of social and moral orientation of the individual.

Проблема формирования социально-нравственной направленности будущих сотрудников ОВД, связана с состоянием законности, дисциплины среди сотрудников милиции, что вызывает законную тревогу в обществе, способствует процессу отчуждения населения от правоохранительных структур, снижает эффективность принимаемых мер по укреплению правопорядка.

К негативным проявлениям следует отнести то, что на протяжении последних лет наблюдается тенденция роста правонарушений среди личного состава ОВД, в том числе и тяжких преступлений. Выявлены многочисленные факты участия работников органов внутренних дел в деятельности коммерческих структур, связей с коррумпированными элементами, злоупотребления служебным положением, нарушений норм уголовно-процессуального законодательства. Не обеспечено коренного улучшения состояния дисциплины. По-прежнему остается высоким уровень пьянства среди личного состава, утрат табельного оружия и служебных документов, дорожнотранспортных происшествий с тяжкими последствиями, грубости и хамства в обращении с гражданами. Данные факты определяют уровень развития личности и вызывают необходимость формирования социально-нравственной направленности сотрудников ОВД, что определяют актуальность рассматриваемой темы.

При раскрытии методических основ в статье анализируются современные социально-культурные условия, особенности профессиональной подготовки и задачи Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 8(66) – 2010 год 80 стоящие перед вузами МВД по формированию социально-нравственной направленности личности. К основным социально-культурным особенностям, которые влияют на социально-нравственную направленность будущих сотрудников милиции и деятельность ОВД в современных условиях можно отнести следующие:

1. Правительство России проводит масштабное реформирование, и существенно повышаются требования к сотрудникам ОВД. В тоже время результативность работы зависит от мотивационной составляющей, в изменении которой существенную роль играет педагогическое обеспечение

формирования социально-нравственной направленности курсантов вузов МВД в процессе профессиональной подготовки.

2. В социальном сознании общества, в том числе и правоохранительных органах научное мировоззрение как основа исторических, общественных убеждений и действий людей не всегда имеет существенное значение. Современный человек все более демифологизирует окружающую его действительность, освобождается от веры в авторитеты, от доверия к власти, стремится утвердить себя как индивидуальность, без учета интересов других людей и социальных групп.

3. Неустойчивость, противоречивость, изменчивость направленности и действий современного человека выражают его все большую свободу от какого-либо определенного социального влияния, и мировоззрение личности теряет свою социально-нравственную значимость.

4. В современном обществе на уровне обыденного сознания предельно упрощаются сложнейшие общественно-политические и духовные процессы.

При этом решение всех проблем сводится к примитивной схеме «действие – результат», что влияет и на профессиональную деятельность, в том числе и сотрудников ОВД в которой не исключается реализация прагматических и корыстных целей. Формирование социально-нравственной направленности курсантов в воспитательно-образовательном процессе вуза МВД России, отличается от гражданских учебных заведений, при этом требования к сотруднику милиции, как социально-нравственному субъекту профессиональной деятельности остаются достаточно высокие, выделим основные его особенности [1-4].

Во-первых, требуемый уровень формирования социально-нравственной направленности сотрудников ОВД выше, чем у других специалистов, получаемое профессиональное образование определенного уровня и профиля имеет более жесткие требования и является государственным заказом по обеспечению правопорядка, свободы и безопасности граждан.

Во-вторых, учебные заведения МВД готовят: командира-руководителя, организатора служебной и боевой деятельности, государственного служащего с высокой степенью социальной ответственности, педагога и воспитателя подчиненных, что требует высокого уровня социально-нравственной направленности личности сотрудника милиции.

В-третьих, для учебных заведений МВД характерно сочетание войсковой (отделение, взвод, рота, подразделение) и вузовской (учебная группа, курс, факультет) организации учебно-воспитательного процесса. Педагогическая деятельность осуществляется в обстановке строгой служебной дисциплины и уставных взаимоотношений, что требует, учитывать при формировании социально-нравственной направленности курсантов.

В-четвертых, часть воспитательно-образовательного процесса учебных заведений МВД осуществляется не в классах и лабораториях, а в полевых условиях на местности и в обстановке, приближенной к служебной. Это имеет исключительное значение для социальной и психологической подготовки к

службе в ОВД, к действиям в сложной обстановке, связанной с высокой социальной ответственностью.

Обобщение и анализ основных руководящих документов МВД определяют следующие задачи по обновлению системы воспитательной работы в вузах МВД России: – формирование у сотрудников органов внутренних дел комплекса социальных, нравственных, духовных и профессионально-значимых качеств личности, обусловленных потребностями и особенностями оперативно-служебной деятельности; – достижение высокой степени мотивационной готовности личного состава к безусловному и качественному выполнению служебных задач, надежности и управляемости в любых условиях обстановки, формирование и поддержание здорового, устойчивого морально-психологического состояния личного состава; – подготовку сотрудников, способных успешно решать задачи правоохранительной деятельности при строгом соблюдении служебной дисциплины и законности, норм профессиональной этики, обеспечении гарантий защиты прав человека и гражданина.

Изучение сущности и содержания социально-нравственной направленности личности курсанта вуза МВД [2] показало, что её проблема может решаться в процессе профессиональной подготовки вуза МВД. В процессе опытно-экспериментальной работы была поставлена цель формирования социально-нравственной направленности как системы социальных потребностей и нравственного отношения к своему служебному долгу, социальным группам, отдельным личностям, их деятельности, к явлениям общественной жизни.

Социально-нравственная направленность личности определяется принципиальными государственными, конституционными, мировоззренческими позициями, воплощающимися в реальную практику общественных отношений. Её нравственная составляющая, обеспечивает уяснение идеалов и целей гуманизма по обеспечению прав, свобод и интересов граждан различных социальных групп. При проведении эксперимента учитывать, что процесс профессиональной подготовки курсантов, как и вся атмосфера общественной и личной жизни людей насыщена информацией, противоречивыми установками, оценками, ценностными ориентациями.

Курсанты, живя и действуя в этой атмосфере, не изолированы от различных влияний и воздействий. Сегодня целенаправленное социальное и нравственное воздействие в основном имеет только учебно-воспитательный процесс, поэтому профессиональная подготовка является основным фактором формирования социально-нравственной направленности личности курсантов вуза МВД России. В работе учитывалось, что для сотрудников ОВД социально-нравственная направленность – одно из ведущих интегрирующих свойств личности, которое обеспечивает определенный уровень профессиональной деятельности и характер поведения в интересах граждан и государства. Основными детерминантами формирования социально-нравственной

направленности личности курсантов являются: социальная ситуация обучения в вузе МВД и ведущая квазипрофессиональная учебная деятельность.

Анализ различных подходов [3,4], показывает, что социально-нравственную направленность различают по составу (наличие мотивационного и эмоционально-волевого компонентов) и форме проявления (потребности, мотивы, отношения, цели, деятельность).

Критерии для формирования социально-нравственной направленности личности курсантов являются: эмотивные, когнитивные, конативные компоненты личности, которые характеризуются показателями: полнота, интенсивность, действенность, позволяющих комплексно и с достаточной достоверностью определить уровни формирования социально-нравственной направленности личности курсантов. Формирование социально-нравственной направленности личности, начиная с низкой до высокой степени её развития, осуществлялось через последовательность этапов: «становление», «рост», «развитие». Каждому из этапов соответствует свой уровень социально-нравственной направленности личности. Проведенная работа подтвердила эффективность предложенного подхода.

Литература

1. Антилогова, Л.Н. Роль учебного коллектива в нравственном становлении личности курсанта / Л.Н. Антилогова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 1998. – № 1. – С. 37-40.
2. Белозерцев, Е.П. Духовно-нравственное воспитание общества и роль духовно-просветительских центров / Е. П. Белозерцев. – Белгород : РОСА, 2009. – 465 с.
3. Жирнов, В.И. Педагогические условия формирования профессиональной направленности студентов инженерных вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Жирнов В.И. – Челябинск, 1991. – 24 с.
4. Иванова, М.Б. Педагогические условия формирования профессиональной направленности личности курсантов вузов МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Иванова М.Б. – Барнаул, 2000. – 202 с.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Сакр Е.В.

МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №7

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы методик тактической подготовки в хоккее с мячом. Выделяются методически взаимосвязанные задачи, дополнительные условия и усложнения, методиками овладения тактическими комбинациями.

Ключевые слова: тренировка, хоккей с мячом, методические приёмы, тактическая подготовка.

TACTICAL TRAINING IN BANDY

Annotation. The article deals with the issues of methods of tactical training in bandy. Methodically interrelated tasks, additional conditions and complications, methods of mastering tactical combinations are highlighted.

Keywords: training, ball hockey, methodical techniques, tactical training.

В хоккее с мячом игрок должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться анализировать личный соревновательный опыт.

В тактической подготовке отчетливо выделяются четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.

3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые две задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования.

На начальном этапе развитие быстроты сложных реакций, чувства времени, ориентировки, сообразительности надо осуществлять в органической связи с задачами физической и технической подготовки. С этой целью в упражнения вводят дополнительные условия и некоторые усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию, чтобы игроки быстро изменяли или тормозили те или иные действия заранее обусловленным способом;

- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей (по времени и пространству);

- используют более сложные перемещения, когда в зависимости от характера действий партнера игроки производят смену мест и выбирают направление движения;

- применяют пассивное и активное сопротивление условного противника.

Необходимо помнить, что дополнительные условия и усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств или на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Овладение индивидуальными действиями и совершенствование в них. Вначале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении. Овладение ими проводится в такой последовательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.

2. Использование приемов ловли и передачи мяча.

3. Использование ударов по воротам.

4. Использование ведения и обводки.

5. Использование сочетаний приемов и финтов с выбором места на поле.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведется параллельно с изучением индивидуальных действий в нападении, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Овладение групповыми действиями и совершенствование в них. Как известно, основу групповых действий в хоккее с мячом составляют типовые способы взаимодействий двух-трех игроков в нападении и защите.

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способам взаимодействий, проводят в упражнениях на сочетание технических приемов и финтов. Затем используют специальные тактические упражнения, построенные с учетом выполнения занимающимися определенных игровых функций и расстановок на поле. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнения следует вводить дополнительных защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются опекой «своих» игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам дается задание оказывать активное сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух и трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2х2 и 3х3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнения нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать разученные взаимодействия.

Овладение тактическими системами командных действий рационально осуществлять по фазам (начало – развитие – завершение), постепенно увязывая их в единое целое.

Освоение тактических систем связано со специализацией игровых функций хоккеистов. Каждый занимающийся в течение, по крайней мере, полутора лет тренировки обязан овладеть в равной степени передачами мяча, обводкой правой и левой рукой, ударами по воротам с места и с ходу, со средних и дальних дистанций, а также игрой в защите. Он должен с одинаковым успехом использовать индивидуальные взаимодействия вблизи ворот и в глубине поля, уметь опекать быстрых противников, цепко защищаться и стремительно контратаковать.

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучают:

- начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону;
- развитие нападения, связанное с проведением с ходу типовых взаимодействий двух или трех игроков;

- развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу разученных тактических комбинаций;

- завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты.

Овладение тактическими комбинациями - весьма трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объявив ее суть, показывает передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта ее завершения. На поле можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки; затем в упражнение вводят одного-двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации.

2. В упражнения включаются несколько защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения.

3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.

4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях.

В удобные моменты тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удастся провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию несколько раз в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания, как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

В заключение приведем некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки хоккеистов с мячом. Тренеру необходимо:

1. Объяснить цель и значение каждого нового упражнения, и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.

2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.

3. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным

ситуациям, а игроки выполняли их с таким же старанием и отдачей, как в состязании.

4. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.

5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков.

6. Тщательно продумывать организацию упражнений в занятии, их взаимосвязь.

7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.

8. Не применять излишне сложные упражнения.

9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения или игры, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков,

10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений; эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки.

11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадает; имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается - добавить немного времени, чтобы спортсмен мог добиться успеха, пусть небольшого, частичного.

Литература

1. Белякова А.Н. Стань сильным, ловким, выносливым. - М.: Просвещение, 1989. - 356 с.
2. Велитченко В.К. Физическая культура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - С. 48-56
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов.- М.: «Академия».- 2000. - 228 с.
4. Кузнецов А.В. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. 2003. - №3. - С. 23-26
5. Литвинов Е.Н. Как стать сильным ловким и выносливым. - М.: Просвещение, 1984. - С. 4-7
6. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. - Минск.: Народная асвета, 1980. - С. 47

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИКТ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ УЧАЩИХСЯ

Середа М.Е.

МАОУ г. Усть-Илимска СОШ №5

Аннотация. Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач.

В связи со спецификой предмета, образовательная программа по физической культуре не может быть реализована полностью посредством исключительного применения дистанционных технологий. Это связано с практической (непосредственным физическим выполнением двигательного действия и приобретения двигательного умения) направленностью и малым теоретическим наполнением. В настоящее время возможности дистанционных технологий уже вышли за рамки только учебного предмета и позволяют не только расширить диапазон организации физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в рамках школы, но и организовывать участие учащихся в спортивно-соревновательной деятельности за пределами не только города, но и области.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, дистанционные технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность.

FEATURES OF USING ICT AND DISTANCE TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES AND SPORTS COMPETITIONS OF STUDENTS

Annotation. Modern pedagogical technologies, in particular the use of new information technologies and Internet resources, allow us to achieve maximum results in solving many problems.

Due to the specifics of the subject, the educational program in physical culture can not be fully implemented through the exclusive use of remote technologies. This is due to the practical (direct physical performance of motor actions and the acquisition of motor skills) orientation and small theoretical content. Currently, the possibilities of remote technologies have already gone beyond just the academic subject and allow not only to expand the range of organization of physical culture and recreation activities of students within the school, but also to organize the participation of students in sports and competitive activities outside of the city and the region.

Key words: information and communication technologies, remote technologies, physical culture and recreation activities.

Компьютер дома, в школе в настоящее время, уже не роскошь, а средство для работы. Нужно ли использовать средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и дистанционных технологий при организации физкультурно – оздоровительной деятельности, а уж тем более при проведении спортивных соревнований и турниров? Ведь физкультура и спорт – это, прежде всего, движение. Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип, один – задача педагога состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к занятиям физической культурой, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Уникальные возможности для участия в различных спортивных соревнованиях регионального и окружного этапов дают проекты и мероприятия Российского движения школьников. В рамках организации деятельности РДШ реализуются акции и проекты, которые позволяют учащимся участвовать в них не выезжая за пределы своего населенного пункта. Это спортивные мероприятия и соревнования с видеофиксацией и участие в различных онлайн-турнирах.

В информационном обществе, когда информация становится высшей ценностью, а информационная культура человека – определяющим фактором, изменяются требования к системе образования и профессиональной деятельности преподавателя. Использование ИКТ и дистанционных технологий позволяет мне и моим ученикам идти в ногу со временем. И особенно это важно для обучающихся, проживающих на отдаленных территориях, ведь они имеют возможность реализовать себя не только в стенах школы и в пределах города, но и на более высоком уровне.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач:

1. Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счёт применения средств современных информационных технологий:

- ✓ повышения эффективности и качества процесса обучения;
- ✓ повышение активной познавательной деятельности;
- ✓ увеличение объёма и оптимизация поиска нужной информации.

2. Развитие личности обучаемого, подготовка к комфортной жизни в условиях информационного общества:

- ✓ развитие коммуникативных способностей;
- ✓ формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
- ✓ формирование умений осуществлять экспериментально – исследовательскую деятельность.

3. Работа на выполнение социального заказа общества:

- ✓ подготовка информационно грамотной личности;

- ✓ осуществление профориентационной работы в области физической культуры.



Рис. 1. Урок физкультуры с применением ИКТ

В связи со спецификой предмета, образовательная программа по физической культуре не может быть реализована полностью посредством исключительного применения дистанционных технологий. Это связано с практической (непосредственным физическим выполнением двигательного действия и приобретения двигательного умения) направленностью и малым теоретическим наполнением (практико-ориентированной теоретической составляющей предмета – получение информации в процессе выполнения двигательного действия) содержания образовательного предмета. Поэтому до сих пор ИКТ и дистанционные технологии в физической культуре рассматривались только как «проникающие» технологии (Например: применение компьютерного обучения по отдельным темам, разделам для отдельных дидактических задач) в основном во внеурочное и внеучебное время.)

Но в настоящее время возможности дистанционных технологий уже вышли за рамки только учебного предмета и позволяют не только расширить диапазон организации физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в рамках школы, но и организовывать участие учащихся в спортивно-соревновательной деятельности за пределами не только города, но и области, что особенно актуально для детей, проживающих в отдаленных территориях, для которых выезд на соревнования регионального, окружного уровней является достаточно проблематичным в виду значительных финансовых затрат.

Уникальные возможности для участия в различных спортивных соревнованиях регионального и окружного этапов дают проекты и мероприятия Российского движения школьников. Российское движение школьников (РДШ) – Общественно-государственная детско-юношеская организация, деятельность которой целиком сосредоточена на развитии и воспитании школьников. В своей деятельности РДШ стремится объединять и координировать организации и лица, занимающиеся воспитанием подрастающего поколения и формированием личности.



Рис.2 . Флэшмоб «Живи здоровым

Одно из направлений деятельности РДШ это популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) среди школьников:

- Организация профильных событий – фестивалей, конкурсов, соревнований, акций и флэшмобов;
- Организация туристических походов и слетов;
- Организация мероприятий, направленных на популяризацию комплекса ГТО;
- Поддержка работы школьных спортивных секций;
- Проведение образовательных программ – интерактивных игр, семинаров, мастер-классов, открытых лекториев, встреч с интересными людьми;
- Проведение образовательных программ по повышению квалификации инструкторского и педагогического состава, а также руководителей общественных организаций.

В рамках организации данного направления реализуются акции и проекты, которые позволяют учащимся участвовать в них, не выезжая за пределы своего населенного пункта. В 2018-2020 гг. учащиеся нашей школы приняли участие в нескольких таких спортивных мероприятиях:

✓ Всероссийская спортивная акция «Прыгай с РДШ!», организуемая Российским движением школьников совместно с Общественно-государственным физкультурно- спортивным объединением «Юность России», которая по традиции проходит в День защиты детей, 1 июня .Участвуют в акции школьники из разных уголков страны. В рамках масштабного спортивного мероприятия команды, состоящие из четырёх детей разного возраста, выполняли упражнение со спортивной скакалкой. По итогам акции определялись школы, чьи команды смогли выполнить упражнение большее количество раз. Для того, чтобы принять участие в акции, школе было необходимо записать видеоролик с победителем и загрузить его на конкурсную платформу. Победители и призёры в регионе, в федеральном округе и на всероссийском уровне получили Кубки и памятные призы;

✓ Международная акция по роуп-скиппингу «На спорте!» Цель соревнований: выполнить наибольшее количество прыжков на двух ногах через скакалку за отведенное время. Во время проведения упражнения поочередно прыгает каждый член команды. Затем прыжки у всех суммируются, формируя общий результат. Участники записывают видеоролик с выполнением задания. Обязательное условие: таймер и все участники команды должны постоянно находиться в кадре. 10 лучших команд были награждены дипломами и именными кубками!

✓ Всероссийские соревнования по русскому силомеру «Сила РДШ» среди обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации. Соревнования проводились по системе «Силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» в спортзале школы. Мальчики выбирают упражнения из полного перечня русского силомера (с 1 по 11-е), а девочки из сокращенного (с 1-го по 4-е). Выполнение упражнений фиксировалось на видеокамеру. По окончании соревнований ответственный за проведение соревнований, должен был загрузить на спорт.рдш.рф во вкладке «Сила РДТТТ» вместе с другими документами и протоколами ссылку на видеозапись выступления победителей и призеров этапа, размещенную в социальных сетях (ВКонтакте и/или Инстаграм). Таким образом учащимся была предоставлена возможность участвовать в региональном и окружном этапах на собственных спортивных площадках.



Рис. 3. Всероссийская акция «Прыгай с РДШ»

Всё это примеры спортивных мероприятий и соревнований с видеофиксацией. Но при этом РДШ дает детям возможность участвовать и в различных онлайн-турнирах. Ярким примером этому служит, проходящий уже второй год Всероссийский турнир по шахматам на кубок РДШ. В турнире по шахматам на кубок РДШ четыре этапа: школьный, региональный, окружной и всероссийский. Победители в младшей возрастной категории Всероссийского этапа в этом учебном году получают возможность участия в финале соревнований «Белая Ладья» в июне 2020 года в Сочи. При этом и региональный и окружной этап проходят в режиме онлайн. В этом учебном

году команда МАОУ «СОШ № 5» впервые приняла участие в таком турнире. Юные шахматисты сражались за победу со своими сверстниками из Иркутской области, находясь в компьютерном классе школы. Игры проходили на платформе шахматышколе.рф.



Рис. 4. Региональный этап турнира по шахматам на кубок «РДШ»

Шахматы в школе

ИГРОВОЙ ЗАЛ ИГРОКИ КОМАНДЫ **ТУРНИРЫ** КОНКУРСЫ 0 ★ 762 sibreaman

Кубок РДШ Иркутская область Младшая группа

Таблица Команды

Место	Команды	1	2	3	4	5	6	7	Очки	Лич.	Бух.	1 до...
1	МОУ ИРМО СОШ пос. Мо...	1	2	2	2	2	2	2	13	24	42	7
2	МАОУ СОШ № 5 (г. Усть...	2	2	1	2	0	1	0	8	14	42	3.5
3	МОУ ДО Усть-Удинский Д...	2	0	0	1	2	0	1	6	12%	53	3
4	МБОУ СОШ №3 (Черемх...	1	2	1	0	1	1	0	6	12	61	1
5	МБОУ Балдаевская СО...	0	0	1	1	1	1	1	5	11	42	1
6	МОУ ИРМО Смоленская ...	0	0	1	0	0	1	2	4	10%	54	5.5

Завершён

- ★ Рейтинговый: Да
- ⌚ Контроль времени: 5 мин., +3 сек.
- 🎲 Жеребьевка: Швейцарка
- ⚙️ Тип партий: Обычный
- 👤 Команд: 6
- 📅 Туров: 7
- 🌐 Страна: Russia
- 📍 Регион: Иркутская область

Рис. 5. Итоговая таблица регионального этапа турнира на кубок РДШ

Всего в региональном этапе приняли участие 6 команд. В упорной борьбе команда школы заняла второе место. Стоит отметить, что данная платформа (шахматышколе.рф) позволяет не только участвовать в турнире, но и самим организовывать и проводить собственные турниры с участием школьников со всех уголков нашей страны. Кроме того ученики имеют возможность совершенствовать шахматное мастерство и с обучающей компьютерной программой, представленной на данном ресурсе.

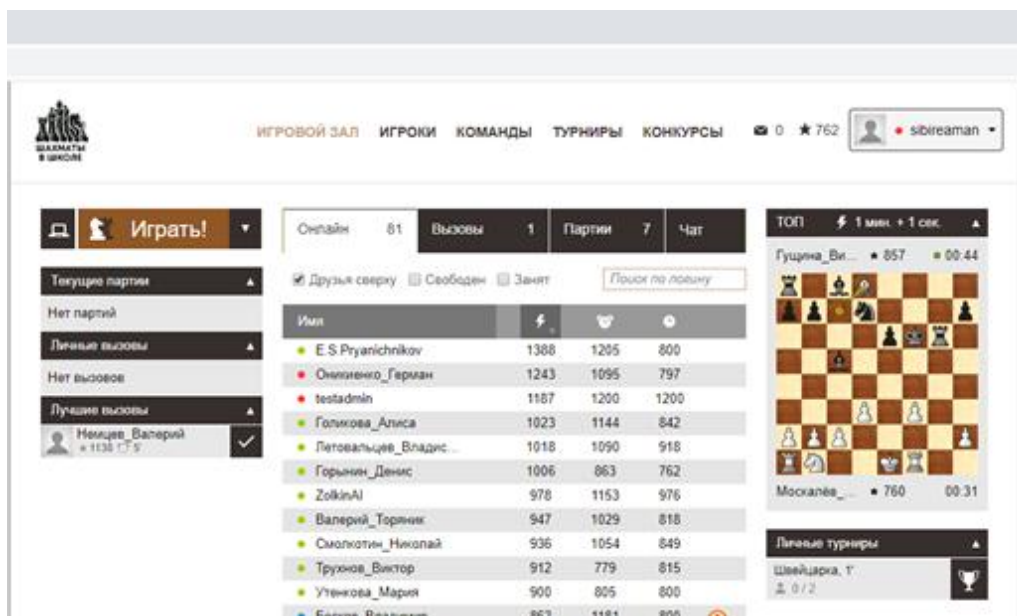


Рис. 6. Игровой зал онлайн-платформы «шахматышколе.рф»

Большую помощь в информировании о подобных соревнованиях и в их организации мне оказывает информационно-статистическая система Спорт.рдш.рф, на этой платформе объединен весь школьный спорт. Соревнования, турниры, прямые трансляции соревнований, спортивные рейтинги школ и школьников – все это сконцентрировано на одной ресурсе. Школьный спорт – это не просто уроки физкультуры. Это сообщество людей, объединенных общими идеями – об активном и здоровом образе жизни. Чтобы вступить в это сообщество, не нужно быть профессиональным спортсменом, ведь каждый ребенок – чемпион! Школы на своих страницах могут вести хронику своей спортивной жизни, делиться своими спортивными успехами и соревноваться за звание лучших в своем регионе и в стране в целом и получать за это приятные и полезные бонусы. Все школьные спортивные соревнования по всем видам спорта – на одной платформе. Школьники могут найти много полезной информации о любимом виде спорта, а те, кто еще не определился - выбрать тот вид спорта, который подходит именно ему. Принимая участие в спортивных соревнованиях и побеждая, каждый школьник получает возможность оказаться на верхней строчке рейтинга своего региона и всей страны и получить уникальные призы. Педагоги могут не только найти полезные практики в области физической культуры и спорта, методические материалы, но и поделиться своими достижениями как педагогов и получить заслуженную награду. Планирование школьных турниров, ведение спортивной статистики, регистрация на муниципальные и региональные соревнования по различным видам спорта – все это учитель может найти на спорт.рдш.рф.

В заключение следует отметить, что в информационном обществе, когда информация становится высшей ценностью, а информационная культура человека - определяющим фактором, изменяются требования к системе образования и профессиональной деятельности преподавателя. Могущество компьютера и ИКТ определяется человеком и теми знаниями, которыми он

обладает. В процессе обучения надо не только научиться работать на компьютере, но и уметь целенаправленно его использовать для познания и созидания окружающего нас мира. В перспективе – продолжение работы в уже наметившихся направлениях. Главное, чтобы все это способствовало достижению главной цели – обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства. Использование ИКТ и дистанционных технологий позволяет мне и моим ученикам идти в ногу со временем. И особенно это важно для обучающихся ведь они имеют возможность реализовать себя не только в стенах школы и в пределах города, но и на более высоком уровне.

Литература

1. Теория и практика дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. - М., "Академия", 2004. – 48 с.

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ В ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Соколова А.С.

«Училище Олимпийского резерва» ОГПОУТ г. Ангарск

Аннотация. Урок физической культуры – как путь к профессии преподаватель. Сложившаяся система подготовки специалистов области ФКиС имеет существенные недостатки, и нуждается в серьёзной перестройке.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия оздоровительной направленности, урок, семья, учитель, избранный вид спорта, профессиональная ориентация.

PHYSICAL CULTURE LESSON AS AN INTEGRAL PART OF TRAINING FOR THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Annotation. A physical culture Lesson is a way to become a teacher. The current system of training specialists in the field of Fkis has significant drawbacks, and needs serious restructuring.

Keywords: sports and mass events of health-improving orientation, lesson, family, teacher, chosen sport, professional orientation.

Современное российское общество на протяжении длительного периода времени претерпело целый ряд острых и во многом болезненно травмирующих реформаций и всерьёз озаботилось своим оздоровлением во многих сферах – экономической, социальной, культурной, нравственной, и, конечно,

физической. Хорошо известно, что все эти процессы тесно переплетены и взаимосвязаны друг с другом [2].

Россия вступает в новый век. «Здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики» В.В. Путин

В данной статье хочу поделиться опытом мотивации учащихся к регулярным занятиям ФКиС через урок физической культуры. и спортивно-массовые мероприятия как средства ориентирования на выбор профессии тренер-преподаватель [1,2].

Решая задачи физического воспитания, я ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения, ранняя специализация, профориентация [1].

Учу способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий и выбора профессии [1].

Моя педагогическая деятельность направлена на комплексный подход преподавания физической культуры, так как считаю её важнейшим и эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития [1,2].

Вышеперечисленное позволяет считать, что в современном обществе возрастает роль специалиста по физической культуре и спорту, так как систематические занятия являются главным компенсатором негативных явлений современной цивилизации [2].

Благодаря отбору на первенствах школы, города, региона я вижу способных и талантливых детей. Работаю в тесном контакте с ДЮСШ «Ангара», «Сибиряк», «Ермак», что позволяет мне ориентировать обучающихся на занятия спортом и в дальнейшем с любовью относиться к своему делу и выбору специальности связанной с ФКиС.

Мне как преподавателю доставляет огромное удовольствие когда я вижу положительный результат своей педагогической деятельности, довольные, здоровые, спортивные дети и благодарные родители.

Я уверена что, моя любовь к спорту и профессии будет с моими учениками всегда и они тоже когда-нибудь, станут чьими-то тренерами, преподавателями и будут работать на благо Родины [2].

«Здоровая нация – здоровая страна»!

Литература

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М.: Изд-во МГПИ, 2008. – 222 с.
2. Онищенко, Г.Г. Здоровые дети России в XXI веке / Г.Г. Онищенко. – М.: Изд-во акад. РАМН, 2009 – 128 с.

МЕТОД УБЕЖДЕНИЯ, КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

*Пластинин Е.Ю., Пластинин Н.Е.
МБОУ ДО ДЮСШ №3, г. Иркутск*

Аннотация. Роль тренера детского спортивного коллектива в воспитании подростков постоянно возрастает. Повышение значимости профессии тренера вызывает необходимость повышения требований к его педагогическому мастерству. Когда формируется отношение к избранной специальности, осознается ее социальная сущность.

Ключевые слова: физкультура и спорт, педагогическое мастерство, тренер, спортсмены, метод убеждения, физическое воспитание.

THE METHOD OF PERSUASION AS THE MAIN METHOD OF INDIVIDUAL WORK WITH YOUNG ATHLETES

Annotation. The role of the coach of a children's sports team in the education of teenagers is constantly increasing. Increasing the importance of the profession of a coach makes it necessary to increase the requirements for his pedagogical skills. When the attitude to the chosen specialty is formed, its social essence is realized.

Keywords: physical culture and sport, pedagogical skills, coach, athletes, method of persuasion, physical education.

Метод убеждения является основным в воспитании, ему подчиняются все остальные. Ведущая роль убеждения объясняется тем, что: 1) с помощью этого метода формируется самое важное качество человека – его сознание; 2) путем убеждения можно решить большинство воспитательных задач, чего не достичь другими методами; 3) только в сочетании с различными приемами убеждения любой другой метод дает наибольший воспитательный эффект.

Известны две разновидности этого метода: убеждение словом и убеждение делом.

Наиболее распространенные формы убеждения словом – доклад, лекция, беседа и т. д. Этим формам присущи в основном такие приемы убеждения, как разъяснение, изложение, доказательство, опровержение. Тренеру надо помнить, что в целях убеждения нельзя прибегать к сомнительному, непроверенному материалу, как бы эффектно он ни выглядел, а также уходить от правдивого и ясного ответа на поставленные вопросы.

С чего начать беседу, как вести ее, чтобы она стала способом убеждения, как ее можно закончить?

- пример, в котором заключена проблема, вопрос;
- поиски ответов на него, рассуждения, разрешение отдельных сторон проблемы;
- новые примеры, подтверждающие те или другие положения;

- выводы, нередко в форме советов подросткам, но без навязчивого морализирования [1].

Убеждение словом должно сочетаться с убеждением делом, т. е. с убеждением на примере других людей, на личном опыте подростков.

В примере как приеме педагогического воздействия необходимо выделять содержательную и эмоциональную стороны. Надо отметить, что одной из самых распространенных ошибок в применении примера в воспитательной работе является неумение предвидеть, какое воздействие окажет данный прием на чувства подростков.

Юные спортсмены наиболее часто выбирают жизненные примеры следующим образом: 1) для подростка младшего возраста (7-10 лет) выбор идеала из яркого рассказа, интересной книги, кинофильма. 2) для подростка среднего и старшего возраста (11-14 лет) образец близок к выбирающему. 3) для юношей и девушек идеал наделен чертами, противоположными чертами. 4) для девочек и девушек в основе выбора лежит привязанность, признательность, любовь к старшему.

Помощь тренера в выборе идеала трудно переоценить. Следует рассказывать подросткам о спортсменах, выдающихся людях, рекомендовать литературу и предлагать собирать материал об интересном человеке. Следует создавать нетерпимое отношение команды к отрицательным примерам и формировать позитивное отношение к подражанию лучшим.

Велико значение личного примера воспитателя, его отношения к работе. Педагогический принцип тренера-воспитание действием. Это лучший способ привить уважительное отношение к избранному виду спорта. Для тренера важно соизмерять свои поступки с нормами нравственности, всегда действовать продуманно и по справедливости – такова моральная основа взаимопонимания между тренером и спортсменом.

Таким образом, воспитательное воздействие примера зависит от его социальной и личной значимости, доступности, ясности, от того, насколько тренер владеет всеми остальными приемами убеждения.

Важными условиями действенности метода убеждения являются личная убежденность тренера, его умение учитывать настроение подростков, возрастные и индивидуальные особенности.

В процессе убеждения и особенно переубеждения тренеру необходимы огромная выдержка, терпение, такт, умение выслушивать доводы подростка, разбираться в них и правильно опровергать.

Литература

1. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2011.- 242 с.
2. Русаков, А.А. Основы теории спорта : учебное пособие / А. А. Русаков. Иркутск - Изд-во Восточно-Сибирская государственная академия образования Иркут. Гос. Пед. ун-та, 2013. - 142 с.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА: СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ВМЕСТЕ С ПАПОЙ, ВМЕСТЕ С МАМОЙ»

Пластинина О.В., Пластинина М.И.
МБОУ г. Иркутска СОШ№19

Аннотация. Формирование здорового образа жизни на основе проведения спортивного праздника. Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом. Спортивные праздники являются идеальной моделью педагогического процесса, в котором деятельность организаторов и участников праздника («воспитывающих» и «воспитуемых») проходит в особо благоприятных эмоциональных условиях и опирается на широкую творческую инициативу и активность людей.

Ключевые слова: физкультура и спорт, здоровый образ жизни, вовлечение родителей в спортивную жизнь школьника, спортивный праздник, педагогическая ценность спортивных праздников.

METHODOLOGICAL DEVELOPMENT: SPORTS FESTIVAL «TOGETHER WITH DAD, TOGETHER WITH MOM»

Annotation. Formation of a healthy lifestyle based on a sports holiday. Involvement of students in systematic physical training and sports. Sports holidays are an ideal model of the pedagogical process, in which the activities of the organizers and participants of the holiday ("educating" and "nurtured") take place in particularly favorable emotional conditions and are based on a broad creative initiative and activity of people.

Key words: physical culture and sport, healthy lifestyle, involvement of parents in the sports life of a student, sports holiday, pedagogical value of sports holidays.

Встреча команд, приветствие, музыка.
Сегодня в нашей школе-праздник!
Гостей встречаем дорогих.
Ну а особенно приятно
В спортивном зале видеть их!
Вы посмотрите, как прекрасны,
Как молоды и как бодры!
Со спортом дружат, видно сразу
Все наши мамы и отцы!
Болеть за вас мы будем дружно,
А вы должны не подвести!
Сноровка, быстрота и ловкость
Помогут приз приобрести
Мы вам желаем всем удачи!

Дерзайте, милые друзья,
И докажите нам на деле
Что, вы команда хоть куда!

В наших соревнованиях принимают участие пять семей из параллели 5-х классов. Оценивают участников команд – уважаемое жюри: директор школы, заместитель директора по воспитательной работе, учителя физической культуры, а также ученики старших классов.

И так, мы начинаем!

Приветствие команд (название, девиз).

Команды, приготовьтесь, пожалуйста, к первому этапу соревнований.

1) Бег в обруче

2) Переправа

Приветствуем «Цирковая студия»

3) Каракатица с мячом

4) Бег с теннисной ракеткой, набивая шарик.

Молодцы! А теперь, дадим немного времени судьям, а сами отдохнем.

Выступление музыкальной студии «Artis».

Продолжаем наше состязание!

5) По будням наш папа спешит на работу,

По выходным к друзьям на охоту,

Папа смотрит футбол по ночам

Сегодня играет пусть мячиком сам!

И так, конкурс для пап (3 удара по мишеням в воротах).

6) Привыкли к маме как к хозяйке,

Когда готовит она сайки,

Стирает, гладит, убирает,

Сегодня с нами пусть играет.

Мама с кастрюлей, мама с мячом

Мама с подносом, мама с копьем,

Мама, сейчас давай не робей,

Мячик в корзину забрось поскорей!

А теперь приглашаем наших милых мам помериться силами между собой, а папы им в этом помогут (за 30 секунд нужно забросить как можно больше мячей в корзины, которые будут держать папы, они могут перемещать ведро, не помогая мячу рукой и не заходя за линию).

7) Конкурс капитанов (за 30 секунд необходимо лопнуть большее количество шаров, садясь на них).

Если хотите поспорьте,

Но я скажу, наконец

Кто себя выразил в спорте,

Тот молодец, молодец!

Бегать, скакать, кувыркаться,

Каждый обязан умет:

Нужно лишь только собраться

И захотеть, захотеть!
Ну-ка наши капитаны,
Собирайтесь веселей,
И с воздушными шарами
Разберитесь поскорей!

Мы очень хорошо поболели, посмеялись и повеселились, а теперь сделаем небольшую паузу перед заключительным этапом соревнований, и предоставим возможность жюри повести некоторые итоги.

- 8) Последний этап соревнований – это комплексная эстафета
- папа обводит кегли, играя футбольным мячом
 - мама двигается между кеглями с клюшкой и шайбой
 - капитан прыгает, зажав мяч между ног

Молодцы! Вы сегодня замечательно выступили за честь своего класса. Неважно, кто сегодня возьмет главный приз, важно, что мы все здесь собрались со своими детьми и спорт нам в этом очень помог! Ведь все золотые медали, которые зарабатывают спортсмены на мировых чемпионатах, на олимпиадах рождаются именно в семье, где царствует любовь, взаимопонимание и дружба!

Спасибо спорт за то, что ты веселый
За то, что бодрость даришь нам с утра
За дружный дух спортивного азарта
Тебе физкульт Ура! физкульт Ура!

Заключительное слово предоставляем нашему уважаемому жюри для подведения финального итога.

Большое спасибо всем присутствующим за то, что пришли на наш праздник! Желаем Вам счастья и здоровья! Дружите со спортом, и вы будете всегда молоды душой и телом! До свидания!

СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ставер Е.Ю.

МБОУ г. Иркутска СОШ №34

Аннотация. В данной статье раскрываются основные проблемы современных уроков физической культуры. К ним относятся: медицинское освобождение ребенка от занятий физической культурой после перенесенного заболевания, оздоровление подрастающего поколения через формы физической культуры, различие урока физической культуры от спортивной деятельности, самостоятельность и право выбора ребенка, суточный режим двигательной активности человека.

Ключевые слова: физическая культура, основная задача, проблема, подготовка к будущей активной жизни.

MODERN LESSON OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. This article reveals the main problems of modern physical culture lessons. These include: medical exemption of a child from physical education after a disease, improvement of the younger generation through forms of physical culture, the difference between physical education lessons and sports activities, independence and the right to choose a child, the daily regime of motor activity of a person.

Keywords: physical culture, main task, problem, preparation for future active life.

Урок физической культуры. Мечта каждого учителя – посещаемость 100 процентов, больных и освобождённых, а так же прогульщиков и забывших форму дома из-за того, что она вчера постиралась, нет. И вообще, все познают азы спорта с удовольствием!

Несогласованность таких отраслей как медицина и образование отражается на посещаемости уроков физической культуры учащимися. После болезней, по мнению медиков, ребенок должен «просидеть» на скамейке от семи дней и более. В некоторых случаях ребенок не получает спортивного образования вообще и на протяжении нескольких годов он неактивен физически в период времени пребывания в стенах школы.

Не просто так в системе образования были предусмотрены занятия физическими упражнениями. Подрастающее поколение обучали не только азам, необходимым для собственного обслуживания и защиты, но и способствовали двигательной активности человека. В процессе образования подростки занимались сидя в классных комнатах, а на занятиях гимнастикой (это был основной вид деятельности, используемый в образовательном процессе) и другими двигательными занятиями, они воспитывали себя физически. Основной задачей физической культуры – развитие гармонично развитой личности. А как можно говорить о гармоничности, если ребенок большое время проводит в сидячем положении.

Урок физической культуры направлен на оздоровление подрастающего поколения. Прошли те времена, когда на уроке используется один мячик для обучения и организации спортивных игр. Современные школы оснащены современным инвентарем, учителя физической культуры владеют современными образовательными технологиями, направленными на комфорт учеников на занятиях.

Основной задачей учителя физической культуры – это сделать урок двигательный, практико-ориентированный, направленный на получение знаний обучающихся в спортивном мегаполисе. Учитель показывает только формы спортивных занятий, а ребенку нужно выбрать и определиться с направлением. Не каждый ребенок будет Олимпийским чемпионом, но следить за своим здоровьем нужно всем. И хорошо, когда в семье это понимают. Личным

примером увлекают ребят в спортивный зал для занятий физической культурой! Да-да, именно физической культурой! Не спортом. Разница в этих понятиях очевидна. Спорт – это способ реализации человека в наивысших спортивных достижениях, и в определенном виде. Занятия же физической культурой направлены на двигательную активность человека, а она необходима каждому: и взрослому и ребёнку.

Современные родители стараются все проблемы ребенка возложить на себя, принимают все решения за него, а по сути, делают его подчинённым, зависимым, не способным сделать выбор человеком. В практике есть ребята, которые не любят засиживаться на скамейке и после перенесенного заболевания сразу встают в строй. Они не позволяют себе нарушений дисциплины в процессе урока, от них никогда не услышишь слов возмущения, что им не нравится тот или иной материал. Они просто приходят и с увлечением занимаются физкультурным образованием. Блезненный ребенок всегда найдет причину повозмущаться. То ему не нравится форма представления материала, то ему не нравится подводящая игра и игра с усложнениями и еще много можно чего услышать от ослабленных в здоровье детей.

Урок физической культуры направлен на организацию двигательной активности учащихся, но это только часть суточной нормы. В сутки ребенок должен двигаться от 4 до 6 часов, в зависимости от возраста. И с точностью можно утверждать, что современные дети испытывают дефицит двигательной активности. Хочется обратиться к родителям, чтобы они не лишали их удовольствия двигательного общения со сверстниками!

Не следует исключать и соревновательную активность ребенка. Только на протяжении годов обучения ребенок получает возможность получить практику соперничества. В процессе проведения соревнований он закаляет свой дух, учится проигрывать, а особенно ценен опыт победы. Еще одно из умений – это работа в команде. Как ребенок себя проявляет, как организует и реализует цель команды. И хорошо, когда в процессе соревнований педагог видит, что не зря прошли уроки физической культуры, когда ребята, проиграв встречу, начинают разбираться в причинах и предлагают тактику, которая реализуется в следующей встрече с командой другого класса.

Особенно хочется подчеркнуть, что важно не только подготовить ребенка к будущей активной жизни, но и воспитать его физически и нравственно, что делают наши учителя физической культуры на своих уроках.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Станицкая М.А.

*Педагогический институт Иркутского государственного университета,
студентка 4 курса*

Аннотация. Для успешного овладения профессией в средних профессиональных учебных заведениях необходимо развивать определенные физические качества, профессионально важные для конкретной профессии. Одним из средств, способствующих успешности освоения профессии, повышению профессиональной работоспособности, производительности труда, является физическая культура и спорт.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональные качества, профессионально прикладная физическая подготовка, профилактика профессиональных заболеваний.

PROFESSIONAL ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. To successfully master a profession in secondary vocational schools, it is necessary to develop certain physical qualities that are professionally important for a particular profession. One of the tools that contribute to the success of mastering the profession, improving professional performance, labor productivity, is physical culture and sports.

Keywords: physical education, professional qualities, professionally applied physical training, prevention of occupational diseases.

Прямая зависимость между уровнем физической подготовленностью и производительностью труда прослеживается лишь в том случае, если занятия физической культурой предусматривают включение физических упражнений и видов спорта, направлены на развитие и совершенствование именно тех физических качеств и двигательных навыков, которые в большей степени необходимы для выполнения в конкретном виде трудовой деятельности.

Идея использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду не является принципиально новой. Еще в 1891 г. Петр Францевич Лесгафт писал: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду – достичь искусства в ремесле».

Так как современное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов характеризуется ритмом труда с повышением его

сложности и интенсивности, то неизбежно требуется значительно больше напряжения, умственных и физических сил, повышения координации движений, высокой концентрации внимания от профессиональных специалистов. Условия рыночных отношений требуют повышенных психофизических качеств работника. Чем совершеннее техника и сложнее технологии производства, тем перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный педагогический процесс, с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых для конкретной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в нашем техникуме реализуется во всех формах проведения занятий по физическому воспитанию:

- в виде специальных целенаправленных уроков, либо включения в урок ОФП, специальных упражнений профессионально-прикладного характера, либо в процессе самостоятельных занятий в форме домашних заданий;
- в спортивно-массовых мероприятиях, внеклассной работе (соревнования, конкурсы, праздники).

В задачи ППФП входит и обеспечение профилактики производственного травматизма – борьба с производственным утомлением средствами физической культуры и спорта.

В классификации профессий мы учитываем 5 основных групп:

- профессии автоматизированного труда, для которых характерно повышенное внимание;
- профессии ручного физического труда, требующие от работы физической силы, выносливости и координации;
- профессии тонких и точных работ, требующие предельной точности и высокой координации микро-движений;
- профессии расширенного функционального труда с основными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливостью;
- профессии механизированного труда и ремонта, требующие особой координации движений, характеризующие пребывание в вынужденных позах.

Задачи профессиональной направленности физического воспитания студентов нашего техникума сформулированы следующим образом:

1. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.
2. Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии.

3. Формирование устойчивого интереса к выбранной профессии.

4. Профилактика профессиональных вредностей.

5. Сообщение учащимся знаний, необходимых для успешного применения приобретенных умений, навыков и качеств в будущей трудовой деятельности.

Для развития быстроты двигательных реакций применяем игровой метод. Для развития координационных способностей используем метод переменного непрерывного упражнения. При функциональных нарушениях дыхательной и сердечно-сосудистой системы применяем упражнения аэробного характера.

На оздоровительных занятиях используем упражнения преимущественной направленности на выносливость. Для профилактики нарушения осанки с целью формирования и укрепления мышечного корсета использовались статические упражнения.

В процессе занятий даются теоретические знания, активизировать деятельность к самостоятельным занятиям, гигиене, закаливающим процедурам, а также о профессиональных заболеваниях и профилактики их.

Литература

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.

2. Боброва О.М. Журнал Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: Статья «Эталоны красивой фигуры и пропорций тела: история и современность» / О.М. Боброва - 2016 с. 22-26.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Субботина В.Г.

МБОУ г. Иркутск СОШ № 3

Аннотация. В статье раскрываются вопросы, связанные с возможностями формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры средствами рекреации. Определено, что рекреационные возможности способствуют сохранению и укреплению здоровья как ценности формирование мотивации ЗОЖ, включающие: внеклассные и внешкольные мероприятия, реализация проектов, индивидуализация обучения, работа спортивных секций, проведение оздоровительных мероприятий, дней здоровья праздников, конкурсов.

Ключевые слова: рекреационные возможности, индивидуализация обучения, оздоровительные технологии.

RECREATIONAL OPPORTUNITIES FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Annotation. The article deals with the issues related to the possibilities of forming a healthy lifestyle in physical education classes by means of recreation. It is determined that recreational opportunities contribute to the preservation and strengthening of health as values formation of motivation of a healthy lifestyle, including: extra-curricular activities, projects, individual training, sports, conducting Wellness events, health days and holidays competitions.

Keywords: recreational opportunities, individualization of training, health technologies.

Рекреация – выздоравливать, отдыхать, крепнуть, приходить в себя. Подъем уровня здоровья задача важная. Школа формирует мировоззрение и систему ценностей будущего поколения! Здоровье берегающие технологии - обучение здоровью, обучение навыкам – управлять эмоциями, разрешение конфликтов, профилактика травматизма, воспитание культуры здоровья.

Оздоровительные технологии: задачи укрепление физического здоровья, физическая подготовка, закаливание, музыкотерапия на уроках. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение во всех классах болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Здоровье – это самое ценное, что есть у человека, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие.

Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства. Примеры школьных факторов риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся: стрессовая педагогическая тактика – несоответствие методик и технологий – несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований, недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей – провалы в существующей системе физического воспитания – интенсификация учебного процесса.

Образовательный процесс создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.). У детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения. Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Цель

физической культуры – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека, в формировании физической культуры личности. Образование заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек.

Наука о физической культуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, укрепления здоровья и формирования двигательных навыков, двигательных возможностей и функций человека к формированию – личности и поведения. Физические упражнения снимают состояние стресса, приносят положительные эмоции, тем самым нормализуя многие функции организма.

Физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера учащихся. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Одним из вариантов – личная физическая культура – это преимущественная социализация личности учащихся, ориентировано – на максимальное раскрытие – индивидуальных способностей и задатков ученика в рамках деятельного подхода, – мотивации к занятиям физической культуры – понимания смысла занятий личной физической культурой.

Рекреационная деятельность: развивать у учащихся навыки организации и проведения подвижных игр и развлечений, самостоятельных, занятий спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол и другими видами спорта (по выбору). Задачи учителя: воспитательная – оздоровительная – развивающая – образовательная. Н. К. Смирнов:

1. «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Литература

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2014.
2. Кованько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2014, 296 с. - Педагогика психология управление.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Творогова В.С.

МБОУ г. Иркутска СОШ №30

Аннотация. В статье приведены проблемы нашего времени о состоянии здоровья детей, характеристика спортивной игры волейбол, использование занятий волейболом, как средство сохранения и укрепления здоровья детей, сделаны выводы о необходимости включить волейбол в ежеурочные занятия обучающихся.

Ключевые слова: волейбол, здоровый образ жизни, физическое воспитание, двигательная активность, двигательные навыки.

VOLLEYBALL AS A MEANS OF HEALTH-IMPROVING WORK WITH CHILDREN

Annotation. In the article the problems of our time about the state of children's health, feature sports volleyball, use volleyball as a means of preserving and strengthening the health of children, the conclusions about the need to include volleyball in ieuope classes of students.

Keywords: volleyball, healthy lifestyle, physical education, motor activity, motor skills.

Все мы понимаем, что здоровье формируется в детстве, и активное значение в этом процессе играют образовательные учреждения. Современная школа, претерпевающая значительные перемены, увеличивает школьные нагрузки. Многообразие учебных программ и форм обучения в последние годы привело к резкому ухудшению состояния здоровья детей. И это должно побудить педагогов более обдуманно относиться к организации учебно-воспитательного процесса. Всегда необходимо помнить, что ухудшение здоровья не только негативное явление само по себе, но прежде всего оно влечет плохое усвоение учебного материала. Поэтому каждая новая программа или технология обучения должна оцениваться не только с педагогической позиции, но и с позиции сохранения здоровья детей [1].

Еще в 50-60-х годах XIX века было замечено, что среди учащихся детей по сравнению с их не учащимися сверстниками были распространены болезни, такие как близорукость, нарушение осанки, неврастения и анемия. И это явление было настолько выраженным, что получило название «школьных болезней». Сегодня накоплен большой фактический материал о влиянии школы на здоровье детей. Но, не смотря на признание негативного влияния школы и мерах, принимаемых по его устранению, состояние здоровья школьников ухудшается с каждым годом [1].

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения детей и подростков. Она зависит от социальных

условий жизни общества, индивидуальных особенностей, организации физического воспитания [2].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий. Таким образом, физическое воспитания – это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека [3].

Основной функцией физического воспитания, является укрепление здоровья. Что бы выполнить эту функцию, нужно привлечь детей к активной двигательной деятельности, заполнив свободное время физическими упражнениями.

В современном мире, есть большое количество средств физического воспитания.

Например, один из распространенных видов спорта – волейбол, это универсальная игра, которая пользуется популярностью, как у детей школьного возраста, так и у их родителей любых возрастов.

Двигательные навыки и игровые действия в волейболе, включают в себя интенсивные усилия и развитие физических качеств: выносливость, ловкость, силу, быстроту. Дети, которые занимаются этим видом спорта, начинают быстро ориентироваться в любых двигательных действиях. Регулярные занятия волейболом, являются приобщением к здоровому образу жизни и способствуют к повышению двигательной активности.

Для соревновательной деятельности волейболистов характерно постоянное изменение ситуации в связи с непрерывным желанием соперников разрушать планы друг друга и навязывать свою игру. Волейболист должен учитывать расположение всех игроков на площадке и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень срочности решения задач, которая зависит от быстроты действий игроков, значительно повышается [4].

Вывод: игра волейбол воздействует на все функции организма способствует укреплению и гибкости позвоночника и мышц туловища, развитию верхнего плечевого пояса, укрепление здоровья, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы и самочувствие в целом.

Литература

1. Ткачук, Е.А. Мониторинг здоровья / Иркутск, 2011г.- стр. 3-4.
2. Ткачук Е.А., О.В. Галазий «Двигательная активность и гигиена физического воспитания детей». Иркутск, 2011г. – стр. 3.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / В.С. Кузнецов. Казань, 2017 г. – с. 102.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ ЧЕРЕЗ КОММУНИКАЦИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Тереницкая И.А., Маркеева О.И.
МБДОУ г. Иркутска детский сад №18*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос социализации детей с ограниченными возможностями, как часть развития психофизического здоровья. Двигательная активность, общение, совместная деятельность в подвижных играх и соревнованиях является эффективным средством социализации ребенка с ОВЗ. Через ведущую деятельность ребенок получает информацию об опыте, который ему необходимо усвоить и преобразовать в собственные взгляды, мысли, установки и нормы поведения.

Ключевые слова: социализация детей; физическая активность; игровая деятельность; коммуникативная деятельность дошкольника; особенности общения; создание условий для успешной социализации.

SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES THROUGH COMMUNICATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CHILDREN'S EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. The article considers the issue of socialization of children with disabilities as part of the development of psychophysical health. Motor activity, communication, joint activity in outdoor games and competitions is an effective means of socializing a child with disabilities. Through leading activities, the child receives information about the experience that he needs to learn and transform into his own views, thoughts, attitudes and norms of behavior.

Key words: children's socialization; physical activity; play activity; preschool children's communicative activity; communication features; creating conditions for successful socialization.

Социально-коммуникативное развитие дошкольников является одним из базовых элементов в системе становления личности ребенка. В процессе социализации дети с ОВЗ испытывают трудности в общении со сверстниками и взрослыми, что приводит к нарушению связи ребёнка с социумом. Для того чтобы включить «особенного» ребенка в детское общество и расширить его социальный опыт необходимо сделать регулярным его общение со сверстниками во всех образовательных областях ФГОС ДО.

Большим потенциалом в формировании коммуникативных и лидерских качеств обладает направление «Физическое развитие». Разнообразные

физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку дошкольника, но и развивают коммуникативную сферу общения, личностные качества ребенка. Общаясь со сверстниками во время спортивных игр, ребенок познает нормы поведения, переживает радость побед и печаль поражений, учится самостоятельно определять свою роль в коллективе. Таким образом, игровая физическая деятельность соединяет в себе те функции, которые способствуют социализации детей с ОВЗ. Уникальной формой общения, на занятиях по физической культуре, являются совместные, партнерские действия при выполнении физических упражнений и заданий. Этот вид коммуникации помогает детям с ОВЗ ближе узнать друг друга, учит сравнивать и оценивать действия и поступки других со своими собственными. Через партнерское общение устанавливаются доверительные отношения, вырабатывается привычка работать в команде.

Социализация детей с ОВЗ осложняется тем, что у большинства из них имеются отклонения в развитии речи. Использование игрового материала и речитативов на занятиях по физической культуре в сочетании со специальными упражнениями являются благоприятным полем деятельности для решения коррекционных задач при нарушении речи. Развитая речь у детей помогает лучше выразить свои чувства, мысли и расширяет возможности общения между детьми и взрослыми.

Необходимо также отметить, что общение детей с ОВЗ не должно ограничиваться только общением со своими сверстниками в группе. Немаловажную роль в развитии коммуникативных навыков предполагает использование разнообразных форм спортивно – досуговой деятельности в ДОУ. Участие в организации и проведении праздников создаёт уникальные условия для позитивного воздействия на физический статус и психоэмоциональную сферу детей с ОВЗ. При этом возможно как пассивное, так и активное участие в мероприятиях. Главный принцип – это принцип включения. Проекты совместных мероприятий «Дети – детям» для детей с ОВЗ и НОДА с нормально развивающимися сверстниками способствуют к приобретению опыта толерантного общения и формируют у детей установки на толерантное поведение, милосердие, эмпатию. Организованное взаимодействие детей младшего и старшего дошкольного возраста в проекте «Очень рады малыши-дети старшие пришли» положительно влияет на процесс социализации. Старшие дошкольники лучше контролируют свое поведение и реализуют позицию "старшего", "большого", у них появляется чувство ответственности и желание помогать младшим. При таком общении маленькие тянутся к старшим, при этом они имеют образец для выполнения разных игр, заданий. Эффективность образовательной среды дошкольного учреждения во многом определяется личностью педагога, уровнем его готовности строить компетентные, целесообразные взаимоотношения с детьми. Умение направить ребенка на позитивное взаимодействие с окружающими людьми, выстраивание своего поведения и деятельность с учетом потребности и интересов других зависит от педагогического мастерства каждого педагога ДОУ.

Литература

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья./ Л.И. Акатов// Психологические основы. - 2003. - 368 с.
2. Маланцева, О. «Совместное обучение здоровых детей и детей со специальными нуждами» /О. Маланцева // Социальная педагогика №2.-2008. С. 63-67
3. Петрова, В.Г. «Кто они, дети с отклонениями в развитии?» / В.Г. Петрова И.В.Белякова// Социальная педагогика. 1998. С.104
4. Смирнова, Е.Р. «Толерантность как принцип отношения к детям с ОВЗ» / Е.Р. Смирнова. //Вестник №2. - 2009. - С. 51-56
5. Настольная книга специалиста. Институт социальной работы, 2008. - 210с.

ПРОЕКТ «ШКОЛЬНЫЙ ГОЛЬФ» КАК ОДНО ИЗ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Томилова Н.Г.

МБОУ г. Иркутска СОШ №5

Аннотация. В статье рассматривается вид спорта гольф, как одно из современных направлений внеурочной деятельности по физической культуре в начальном общем образовании. Актуальность проекта «Школьный гольф» заключается в том, что новый, ранее не рассматриваемый вид спорта, который включён в программу Олимпийских игр. Данный вид спорта требует развития. Внедрение данного вида спорта должно начинаться с начальных классов и обязательно развиваться в основной и средней школе.

Ключевые слова: гольф, проект, внеурочная деятельность, начальное общее образование, популяризация, SNAG, Всероссийская школьная Лига гольфа.

THE PROJECT "SCHOOL GOLF" AS ONE OF THE MODERN DIRECTIONS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PHYSICAL CULTURE IN PRIMARY GENERAL EDUCATION

Annotation. The article considers the sport of Golf as one of the modern directions of extracurricular activities in physical culture in primary General education. The relevance of the project "School Golf" is that it is a new, previously not considered sport that is included in the program of the Olympic games. This sport requires development. The introduction of this sport should begin with primary classes and necessarily develop in primary and secondary schools.

Keywords: Golf, project, extracurricular activities, primary General education, popularization, SNAG, all-Russian school Golf League.

Проблема использования свободного времени младших школьников всегда была насущной для общества. Воспитание детей происходит в любой

момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно осуществлять воспитание в свободное от обучения время.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Введение стандартов нового поколения в начальной школе, заставляет учителя по-новому подойти к обучению и воспитанию в целом. Целью педагога стало – развивать мышление ребенка, чтобы он занял достойное место в окружающем его мире. В начальной школе должен закладываться фундамент знаний, умений и навыков активной, творческой, самостоятельной деятельности обучающихся, приемов анализа, синтеза и оценки результатов своей деятельности.

Основой проекта «Школьный гольф» является учебная программа по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф. Программа имеет гриф «рекомендована» Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации к применению в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Проект «Школьный гольф» реализовывался совместно с программой «Олимпийская страна» Олимпийского комитета России. В начале апреля 2015 года Олимпийский комитет России (ОКР) запустил конкурс на создание и развитие школьных спортивных клубов. Участниками конкурса стали общероссийские спортивные федерации и ассоциации со своими проектами, направленными на развитие спорта в школьной среде. По результатам конкурсного отбора проект Ассоциации гольфа России «Школьный гольф» получил грант в виде финансовой поддержки проекта по трем направлениям: материально-техническое обеспечение, подготовка преподавательских кадров и методическое обеспечение.

С 2018 года проект поддерживает Министерство спорта Российской Федерации. Организаторы проекта подчеркивают, что в отличие от многих других видов спорта гольф обеспечивает разностороннее развитие ребенка [6]. Хотя гольф в России последовательно развивается с 1988 года, он по-прежнему воспринимается как экзотический и довольно элитарный спорт – у нас им занимаются всего несколько тысяч детей. Для сравнения: в Штатах в гольф играют более 2,5 миллионов детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Американцы провели специальное исследование, и выяснилось, что занятия гольфом позитивно сказываются на успеваемости школьников. 73% участников самой популярной детской гольф – программы в США отмечают, что обучение гольфу повысило их уверенность в том, что они могут лучше учиться, и реально улучшило их успеваемость. Российские юниоры – участники Всероссийских турниров и первенств, как правило, очень успешно учатся в школе и поступают в самые престижные вузы. К сожалению, в России гольф до сих пор воспринимается очень стереотипно. Считается, что им могут

заниматься только дети из обеспеченных семей. Одна из задач нашего проекта – разрушить эти стереотипы и сделать гольф более массовым и доступным [3].

Именно поэтому мною с 2017 года реализуется учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф через занятия во внеурочной деятельности. В школе ведется спортивная секция по данному виду спорта. При поддержке региональной федерации гольфа Иркутской области наша школа является участником всероссийского проекта «Развитие гольфа в системе школьного образования» или проект «Школьный гольф», направленный на развитие спорта в школьной среде.

В сезоне 2017–2018 учебного года школьная команда была участником всероссийских дистанционных соревнований Всероссийской школьной Лиги гольфа, которые проходили в три этапа. По итогам первого отборочного этапа команда заняла 17 место среди 119 школьных команд по России. Во втором отборочном этапе школьная команда «Сибирь» заняла третье место в абсолютном зачете. В третьем отборочном этапе команда «Сибирь» в абсолютном зачете заняла четырнадцатое место. По итогам трех этапов наша школьная команда от Иркутской области была приглашена и приняла участие в первом сезоне, в финальном этапе Всероссийской Школьной Лиги гольфа учебного сезона 2017/2018года в городе Ростов-на-Дону на поле Гольф&Кантри Клуба «Дон».

Возникает вопрос, как же заниматься гольфом в условиях школы? Отвечая этим целям, была создана Программа обучения игре в гольф с использованием методики и оборудования SNAG snagrus.com/ – Starting New At Golf – Начинаем новое в гольфе, которую использую и я в своей работе. Многие известные спортсмены в более чем 40 странах мира оценили преимущества этой методики и используют ее для обучения гольфу новичков и, особенно, в работе с детьми [2].

SNAG – это увлекательная и простая в освоении спортивная игра, которая содержит все основные элементы гольфа и позволяет в увлекательной игровой форме освоить этот прекрасный древний вид спорта.

Эта тренировочная методика, имеет ряд важнейших преимуществ:

1. Занятия и турниры по SNAG-гольфу могут проводиться на небольших территориях, в закрытых помещениях или на открытом воздухе, в спортивном зале школы, на школьном стадионе, в парке, на пляже, на снегу в любое время года.

2. SNAG не требует специального оснащения зала, снаряжение компактно, мобильно, просто в установке и максимально безопасно для детей.

3. SNAG не имеет ограничений. Занятия полезны детям независимо от пола, возраста и состояния здоровья – они развивают координацию движений, подвижность, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию, сконцентрироваться на достижении поставленной цели. Данная методика позволяет обучать гольфу детей с разным уровнем здоровья, и, что особенно важно, детей с ограниченными возможностями!

4. В системе обучения SNAG используется специально созданное снаряжение и необычные обучающие инструменты, которые позволяют добиться быстрого прогресса и видимого результата в освоении основных приемов игры в гольф [4].

Гольф является новым, ранее не рассматриваемым в системе общего образования, по той причине, что гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране; гольф как вид спорта включен в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах[5].

Немного можно найти видов спорта и проведения досуга, которые имели бы такую богатую 700-летнюю историю, как игра в гольф. Гольф приобретает все большую популярность во всем мире среди широких масс населения, и убеждение в том, что этот вид спорта доступен только избранным, уже теряет свою актуальность. Гольф – это вид спорта, которым занимаются и за которым наблюдают миллионы людей во всем мире – в Европе, Азии и Америке, в Африке и даже за Полярным кругом.

Гольф – это красочное и полезное для здоровья занятие, которое может предложить вам многое независимо от того, мужчина вы или женщина, и сколько вам лет – 6 или 86. Гольф не имеет физических ограничений. В зависимости от ваших возможностей и настроения вы можете выбирать интенсивность физических нагрузок при игре в гольф.

На протяжении многих десятилетий гольф является спортом высших достижений и по популярности занимает ведущие позиции в мире. Стремительному росту популярности гольфа способствует и то, что он уже стал олимпийским видом спорта. Гольф учит быть дисциплинированным, уважительным к другим игрокам, постоянно демонстрировать вежливость и дух благородства, каким бы сильным не было при этом желание победить. В этом заключается дух игры в гольф [6].

В заключение мне хотелось бы сказать, что внеурочная деятельность должна быть интересна учащимся, только тогда она может принести ощутимые положительные плоды. И потому важнейшая задача педагога - сделать внеурочную деятельность полезной и привлекательной для каждого ученика.

Литература

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Гольф: полная энцикл.: [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
4. Гольф и мини-гольф: обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта: [науч.-метод.пособие] / [сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет.

образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

5. Корольков А.Н. История гольфа и олимпийское движение. Олимпийский бюллетень №13 – сборник научных материалов «Международное спортивное и олимпийское движение: история и современность».

6. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.

КЛАССНЫЙ ЧАС «НЕ РАДИ СЛАВЫ – РАДИ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ!», ПОСВЯЩЕННЫЙ 75-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ»

Трускова М.А.

МБОУ г. Иркутска СОШ с углублённым изучением отдельных предметов № 64

Аннотация. В статье раскрываются возможности внеурочных форм физической культуры как эффективного средства воспитания патриотизма у обучающихся. Разработан классный час для учащихся 7 класса «Не ради славы – ради жизни на земле" в формате организованной деятельности детей, направленной на формирование (или содействие формированию) целостной картины мира на основе межпредметного взаимодействия (история, физическая культура, рисование, технология, русский язык, музыка).

Ключевые слова: классный час, игра, межпредметное взаимодействие, шифровка, «огневой рубеж», фронтовые агитбригады, техника «пионеринг».

CLASS HOUR" NOT FOR THE SAKE OF GLORY – FOR THE SAKE OF LIFE ON EARTH!", DEDICATED TO THE 75TH ANNIVERSARY OF THE VICTORY IN THE GREAT PATRIOTIC WAR»

Annotation. The article reveals the possibilities of extracurricular forms of physical culture as an effective means of educating students ' patriotism. A class hour for students of grade 7 "Not for the sake of glory – for the sake of life on earth" was developed in the format of organized activities of children aimed at forming (or contributing to the formation) of a complete picture of the world based on intersubject interaction (history, physical culture, drawing, technology, Russian language, music).

Keywords: class hour, game, inter-subject interaction, encryption, "firing line", front-line propaganda teams, "pionering" technique.

Качества игры – интерес, соревновательность, азарт, неопределенность, открытые ситуации. Задача игры – доставить участникам ряд переживаний и эмоций, дать процессы, в которых можно приобрести новый опыт через непосредственное практическое участие.

Все учащиеся должны быть одеты в спортивную форму. Заранее класс делится на две команды. В каждой команде выбирается капитан и придумывается название и девиз команды на военную тему. Игроки надевают пилотки или фуражки, галстуки, также могут иметь футболки разного цвета.

Члены жюри – это учащиеся старших классов, имеющие опыт несения службы на Посту № 1 у Вечного огня Славы, представители школьного парламента.

Цель классного часа: воспитание учащихся в духе патриотизма, любви к Родине и формирование навыков начальной военной подготовки, воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности.

Цель игры: учащиеся – юнармейцы должны будут выполнять конкурсные задания, приближенные к реальным событиям Великой Отечественной войны.

Место проведения: спортивный зал школы

Время: 40-45 минут

Оборудование, инвентарь: ноутбук, мультимедийный проектор, экран; парта - 3 штуки; стул - 2 штуки; скамейка гимнастическая - 4 штуки; мат гимнастический - 5 штук; обруч гимнастический - 2 штуки; держатель для обруча - 2 штуки; мяч малый резиновый (боевой снаряд) – 2штуки; веревка бельевая - 10 метров; банка пластиковая - 10 штук; брусок деревянный (техника «пионеринг») - 20 штук; шпагат полипропиленовый - 20 метров.

*Сценарий классного часа – игры
«Не ради славы – ради жизни на земле!»*

Учащиеся строем в колонне по одному входят в зал под музыку легендарного марша «Прощание славянки». Останавливаются и строятся в одну шеренгу в нижнем левом углу зала.

Дети присаживаются на скамейки напротив экрана.

Учитель приветствует детей.

На экране представлены фото войны.

1 чтец

Праздник Победы – это праздник весны,
День поражения жестокой войны,
День поражения насилья и зла,
День воскрешенья любви и добра

2 чтец

Еще тогда нас не было на свете,
Когда гремел салют из края в край.
Солдаты, подарили вы планете
Великий Май, победный май!

3 чтец

Еще тогда нас не было на свете,
Когда в военной буре огневой,
Судьбу, решая будущих столетий,
Вы бой вели, священный бой

4 чтец

22 июня 1941 года. Кто не помнит этой даты? Она вошла в жизнь нашего народа ненавистным воем вражеских бомб, разрушенными селами и городами, миллионами убитых на фронтах, угнанных в рабство, замученных в лагерях смерти.

5 чтец

Война оставила след в каждой семье. 27 миллионов своих сыновей и дочерей не досчиталась наша страна. Язык цифр скуп... Но все вы вслушайтесь и представьте... Если бы мы посвятили каждой жертве по одной минуте молчания, то нам пришлось бы помолчать 20 миллионов минут, а это более тридцати восьми лет поминальной молитвы.

6 чтец

Фашизм прошёл по нашей земле страшным смерчем. В годы войны было разрушено 1710 городов и посёлков, свыше 70 тысяч сёл и деревень. Взорвано около 32 тысяч промышленных предприятий, 65 тысяч километров железнодорожных путей.

7 чтец

Тяжёлую войну вынес на своих плечах наш народ. Он проливал кровь, голодал, отдавал фронту последнее. Это были годы беспримерного мужества советского народа, беззаветной любви к Родине.

Слова учителя:


Сегодня мы проводим классный час в форме игры «Не ради славы – ради жизни на земле!», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Сегодня Вы не учащиеся, сегодня Вы будете юнармейцами. Вам предстоит выполнять конкурсные задания, приближенные к реальным событиям ВОВ.

Таблица 1

Программа игры

Название конкурса	Условия выполнения	Критерии оценки
«Бравые солдаты»	На экране появляется слайд с названием конкурса «Бравые солдаты» <i>Учитель задает вопрос:</i> Какими строевыми приемами должен владеть юнармеец? <i>Дети отвечают:</i> Уметь правильно выполнять основную стойку, строиться в колонну и шеренгу; выполнять четко повороты на месте и т.д. <i>Команды перестраиваются в 2 шеренги напротив друг друга и выполняют задания.</i> 1 команда – взвод юнармейцев «Защитники Отечества». 2 команда – взвод юнармейцев «Солдаты». Капитаны должны сдать рапорт учителю: <i>«Товарищ главнокомандующий, взвод 7 класса в количестве ... человек для участия в игре «Не ради</i>	1. Построение в 1 шеренгу – 0-1 балл. 2. Дисциплина – 0-1 балл. 3. Четкое и громкое произношение рапорта – 0-1 балл. 4. Четкое, дружное, громкое произношение названия и девиза команды – 0-1 балл. 5. Четкое безошибочное выполнение

	<p><i>славы – ради жизни!» построен. Наш отряд! (все громко говорят название), наш девиз! (все громко произносят девиз)</i></p> <p><i>Капитан взвода (фамилия, имя). Рапорт сдал!»</i></p> <p><i>Девиз 1 взвода: «Защитников Отечества любит весь народ, защитникам Отечества - слава и почет!» Девиз 2 взвода: «Если армия сильна – непобедима и страна!»</i></p>	<p>поворотов на месте – 0-1 балл.</p> <p>Максимальное количество баллов – 5.</p>
<p>«Шифровка»</p> <p>Звучит музыка из кинофильма «Семнадцать мгновений весны» «Не думай о секундах свысока».</p>	<p>На экране появляется слайд с названием конкурса «Шифровка».</p> <p><i>Учитель:</i></p> <p>Сейчас вам предстоит побывать в роли разведчиков и расшифровать секретное сообщение из Москвы. Юнармейцы подходят к своим столам и получают распечатанные задания на листах бумаги и ручки. Команда должна расшифровать шифровку по номеру буквы алфавита (1-А, 2-Б, ..., 33-Я) за определенное время. За каждую неправильно отгаданную букву – штраф + 5 секунд.</p> <p>Приложение 1.</p>	<p>1. Учитывается время выполнения задания (команда, выполнившая задание первой получает 1 балл, вторая команда 0 баллов).</p> <p>2. Правильность выполнения задания – 0-1 балл.</p> <p>Максимальное количество баллов – 3.</p>
<p>«Огневой рубеж»</p> <p>Комплексная спортивная эстафета.</p> <p>Звучат залпы орудий.</p>	<p>На экране появляется слайд с названием конкурса «Огневой рубеж».</p> <p>Команды строятся в колонну по одному у линии старта. По команде главнокомандующего начинают выполнять задания.</p> <p>Необходимо пройти огневой рубеж, восстановить оборванную связь и уничтожить противника.</p> <p><u>1 этап</u></p> <p>Юнармеец выполняет бег по минному полю. Задача – наступать только на коврики, которые расположены на полу, чтобы не подорваться на минах.</p> <p><u>2 этап</u></p> <p>В положении лежа на животе проползти по гимнастическим матам под натянутой веревкой «колючей проволокой», стараясь не задеть подвешенные на ней пластиковые банки «жестяные банки».</p> <p><u>3 этап</u></p> <p>Добежать до стула и с помощью веревок необходимо восстановить оборванную связь (привязать одну веревку, которая лежит на полу к другой, которая привязана к стулу).</p> <p><u>4 этап</u></p> <p>Добежать до гимнастического мата, взять в коробке малый мяч «боевой снаряд». Из положения лежа на животе на гимнастическом мате выполнить бросок в обруч и уничтожить противника.</p> <p>Юнармеец возвращается бегом по прямой обратно и передает эстафету следующему по команде.</p>	<p>1. Учитывается время выполнения задания.</p> <p>2. Качество выполнения на каждом этапе. За каждую ошибку команда получает штраф – 1 секунду. Команда-победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.</p> <p>1 место – 5 баллов.</p> <p>2 место – 4 балла.</p>

<p>«Партизаны Великой Отечественной войны» Техника «пионеринг» - сооружение разных конструкций при помощи деревянных брусков и веревок.</p> <p>Звучат песни: «Смуглянка», «Катюша», «Темная ночь»</p>	<p>На экране появляется слайд с названием конкурса «Партизаны Великой Отечественной войны».</p> <p><i>Учитель задает вопрос:</i> Что Вы знаете о партизанах ВОВ? Где они жили и как они питались?</p> <p><i>Дети отвечают...</i></p> <p>На экране появляется:</p> <p>1. Презентация об истории возникновения партизанского движения, где показано о нелегком быте партизан в годы ВОВ.</p> <p>2. Представлена презентация о технике «пионеринг».</p> <p>Приложение 2.</p> <p>После презентации каждому взводу дается задание:</p> <p>1. На листе бумаги при помощи линейки и карандашей необходимо сделать чертеж конструкции, на которой можно было бы повесить котелок для приготовления пищи.</p> <p>2. При помощи деревянных брусков и веревок соорудить данную конструкцию.</p> 	<p>1. Учитывается время выполнения задания (команда, выполнившая задание первой получает 1 балл, вторая команда 0 баллов).</p> <p>2. Оценивается чертеж конструкции: - аккуратность – 0-1 балл; - правильность – 0-1 балл;</p> <p>3. Оценивается сама конструкция: - соответствует ли конструкция чертежу – 0-1 балл. - количество узлов – (1 узел – 1 балл) – максимальное количество 4 узла – 4 балла; - устойчивость конструкции (не должна шататься, падать) – 0-1 балл; - эстетичность, красота – 0-1 балл. Максимальное количество баллов – 10.</p>
<p>«Фронтовые агитбригады» Танцевальный флешмоб.</p> <p>Звучит песня: «Три танкиста»</p>	<p>На экране появляется слайд с названием конкурса «Фронтовые агитбригады». Искусство и война</p> <p><i>Учитель задает вопрос:</i> Что Вы знаете об этом движении?</p> <p><i>Дети отвечают...</i></p> <p>На экране появляется презентация об истории возникновения фронтовых агитбригад, фотографии военных лет.</p> <p><i>Слова учителя:</i> - Сейчас вам предстоит побывать в роли артистов и выступить перед солдатами советской армии. В конкурсе принимает участие весь взвод. Учитель показывает несколько танцевальных движений. Юнармейцы разучивают движения и после должны выполнить задание самостоятельно под музыкальное сопровождение.</p>	<p>1. Оценивается правильность выполненных движений – 0-1 балл;</p> <p>2. красота движений – 0-1 балл;</p> <p>3. синхронность движений всего взвода – 0-1 балл. Максимальное количество баллов – 3.</p>

Подведение итогов игры

Слово для подведения итогов и награждения победителей предоставляется членам жюри.

Жюри определяет победителя по количеству набранных очков. Каждому юнармейцу выдается сертификат участника или сертификат победителя игры «Не ради славы – ради жизни на земле!», посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В конце игры проводим рефлексию «Мои действия – взгляд назад» и рефлексию чувств «Взгляд назад», где каждый участник может высказаться.

Рефлексия «Мои действия – взгляд назад»

Делал правильно	Делал неправильно		Чему научился
	Что	Почему	

Рефлексия чувств «Взгляд назад»

В работе меня радовало...	
, потому что...	
Меня огорчало...	
, потому что...	
Другие чувства, которые у меня появились	

В завершении классного часа – игры детям и членам жюри выдаются слова песни «День победы». Все вместе под музыку исполняют эту знаменитую песню!!!

Приложение 1

«Шифровка» и ключ к шифровке для взвода «Защитники Отечества»

17	18	16	11	20	10
п	р	о	й	т	и

16	4	15	6	3	16	11
о	г	н	е	в	о	й

18	21	2	6	8
р	у	б	е	ж

3	16	19	19	20	1	15	16	3	10	20	28
в	о	с	с	т	а	н	о	в	и	т	ь

16	2	16	18	3	1	15	15	21	31
о	б	о	р	в	а	н	н	у	ю

19	3	32	9	28
с	в	я	з	ь

«Шифровка» и ключ к шифровке для взвода «Солдаты»

17	18	10	12	1	9
п	р	и	к	а	з

17	18	16	11	20	10
п	р	о	й	т	и

14	10	15	15	16	6
м	и	н	н	о	е

17	16	13	6	10
п	о	л	е	и

17	16	18	1	9	10	20	28
п	о	р	а	з	и	т	ь

24	6	13	28
ц	е	л	ь

17	18	16	20	10	3	15	10	12	1
п	р	о	т	и	в	н	и	к	а

Приложение 2

Техника «пионеринг»

Пионеры Дикого Запада, осваивая новые земли североамериканского континента не имели под рукой удобного походного снаряжения. А были вынуждены оборудовать свои поселения с помощью подручных средств: жердей, бревен, тростника, ивовых прутьев, веревки. С годами такая практика превратилась в настоящее ремесло, получившее название «пионеринг» (от слова «пионер» первопроходец).

В основе понеринга лежат два главных приема: использование пирамидальных конструкций из жердей (как наиболее прочных и устойчивых технических сооружений) и использование техники крестообразного связывания жердей с помощью веревок, получившей название «лэшинг» (от английского lash плетть).

Но пионеринг – это не просто техника вязания различных конструкций. Каждая конструкция может быть построена только командой и никогда в одиночку. Когда лагерь готов, когда в технике пионеринга оборудованы навесы, очаги, построены ворота и другие сооружения, каждый ребенок испытывает огромное чувство гордости от того, что из груды бревен и веревок он возвел настоящий город для себя и своих друзей.

Литература

1. Дидактический материал «Личностные образовательные результаты и условия их достижения», М.Р. Битянова, Т.В. Меркулова, Т.В. Беглова, «ТОЧКА ПСИ», 2014, 23 с.
2. Книги о Великой Отечественной войне (1941-1945), под ред. О.А. Ржешевского, изд. - ОЛМА Медиа Групп, серия: Великая Россия, 2015. – 448 с.
3. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; по ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.
4. https://www.sarscout.ru/ScoutSite/Site/3camp/camp_constructions1.htm
5. <https://warspro.ru/velikaya-otechestvennaya-vojna/obshhie/partizanskoe-dvizhenie>
6. <https://gluhovski-igor.livejournal.com/736957.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Ульянов Д.С.

*Иркутский национальный исследовательский университет
Факультет среднего образования Машиностроительный колледж*

Аннотация. Методические указания составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах программы подготовки специалистов среднего звена с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Ключевые слова: легкая атлетика, волейбол, лыжная подготовка, баскетбол, атлетическая гимнастика.

GUIDELINES FOR THE IMPLEMENTATION OF EXTRACURRICULAR INDEPENDENT WORK

Annotation. The guidelines are based on the Federal state educational standard for the specialty 23.02.03 maintenance and repair of motor transport, taking into account the Federal state educational standard of secondary General education, implemented within the framework of the training program for middle-level specialists, taking into account the profile of the received professional education.

Keyword: athletics, volleyball, ski training, basketball, athletic gymnastics.

Внеаудиторная самостоятельная работа направлена на овладение обучающимися формированиями умений и навыков по следующим разделам учебной дисциплины: легкая атлетика, волейбол, лыжная подготовка, баскетбол, атлетическая гимнастика.

В организации самостоятельной работы используются различные формы проведения: опрос, тестирование, практическое выполнение нормативов по физической подготовленности, практическое выполнение технических и тактических действий базовых видов спорта в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Количество часов на освоение самостоятельной работы обучающихся 59 часов в рамках программы учебной дисциплины: 1 семестр – 26 ч., 2 семестр – 33 ч.

Самостоятельная работа № 1.

Легкая атлетика

Бег на длинные дистанции

Количество часов на выполнение 10ч.

Цель работы: Научиться распределять силы на средних и длинных дистанциях

Задания:

1. Выполнить разминку 2. Выполнить беговые задания:

Неделя	План Бега (темп ниже среднего) - Ходьбы	Общее время	Распределение сил на дистанции (м)
1	8 мин бег, 90 сек ходьба (2 раза)	19 минут	800
2	10 мин бег, 90 сек ходьба (2 раза)	23 минуты	1000
3	12 мин бег, 1 мин ходьба, 8 мин бег	21 минута	1500
4	15 мин бег, 1 мин ходьба, 5 мин бег	21 минута	2000
5	Бег 20 минут непрерывно	20 минут	3000

Форма контроля: сдача контрольного норматива по времени [2,4,5]

Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Пол	Курс и оценка		
		1 курс		
		Легкая атлетика		
Оценка		5	4	3
Бег 1000 м/с	Ю	3,30	3,50	4,00
Бег 500 м/с	Д	2,00	2,10	2,30
Бег 3000 м/с	Ю	12,30	14,00	б\вр
Бег 2000 м/с	Д	11,00	13,0	б\вр

Самостоятельная работа № 2.

Волейбол

Передачи и подачи мяча. Нападающий удар и блокирование

Количество часов на выполнение 10ч.

Цель работы: совершенствовать технику верхней и нижней передачи, технику подач мяча (верхнюю и нижнюю прямую, нижнюю боковую), технику блокирования и нападающего удара.

Задания:

1. Разминка

2. Технические действия по волейболу

Упражнения	Количество повторений
1. Техника верхней и нижней передачи	6 часов
1.1 Имитация верхней и нижней передачи на месте	20 пов. на каждую передачу
1.2 Имитация верхней и нижней передачи в движении.	20 пов. на каждую передачу
1.3 Выполнение верхней и нижней передачи над собой используя воздушный шар.	20-30 пов. на каждую передачу
2. Техника подач	4 часа
2.1 Выполнить технику нижней прямой подачи используя воздушный или теннисный шарик	20-30 пов.
2.2 Выполнить технику нижней боковой подачи используя воздушный или теннисный шарик	

2.3 Выполнить технику верхней прямой подачи используя воздушный или теннисный шарик	20-30 пов.
3. Техника блокирования	20-30 пов.
3.1 Имитация техники блокирования в среднем прыжке на месте	
3.2 Имитация техники блокирования в высоком прыжке на месте	4 часа 10-15 пов.
3.3 Имитация техники блокирования в среднем прыжке в движении (вправо, влево один приставной шаг)	10-12 пов.
3.4 Имитация техники блокирования в высоком прыжке в движении (вправо, влево один приставной шаг)	10-12 пов.
4. Техника нападающего удара	8-10 пов.
4.1 Имитация техники нападающего удара на месте	
4.2 Имитация техники нападающего удара в среднем прыжке с использованием подвешенного воздушного шарика под потолком	4 часа 20 пов.
4.3 Выполнения техники нападающего удара в среднем прыжке используя теннисный шарик	10-15 пов. 10 пов.

Форма контроля: сдача контрольного норматива по количеству повторений, правильность выполнения технических элементов в волейболе [1,2,6],

Критерии оценки

Содержание нормативов	1 курс		
	3	4	5
Верхняя передача мяча над собой (высота вылета мяча не менее 1 м)	6	8	10
Нижняя передача мяча с поворотом на 180%	6	8	10
Верхняя прямая подача (из 5 подач)	1	2	3
Нижняя боковая, нижняя прямая подача (из 5 подач)	1	2	3
Судейские жесты	3	1	0
Прямой нападающий удар с зоны № 4 (из 5 попыток)	-	-	-
Техника игры волейбол	4	2	6\0

Самостоятельная работа № 3

Лыжная подготовка

Техника одновременно-одношажного и попеременно-двушажного хода

Количество часов на выполнение 11ч.

Цель работы: Совершенствовать технику лыжных ходов

Задания:

1. Разминка

2. Совершенствование техники лыжных ходов

Упражнения	Дистанция
<i>Классические хода:</i>	
1. Одновременно - бесшажный ход	500 метров на каждой тренировке
2. Одновременно - одношажный ход	5000 метров за одну тренировку
3. Попеременно – двухшажный ход	5000 метров за одну тренировку
<i>Коньковый ход</i>	5000 метров за одну тренировку

Форма контроля: сдача контрольного норматива по времени [1,2,5]

Критерии оценки

Контрольные упражнения	Пол	Курс и оценка		
		1 курс		
	Лыжная подготовка			
Оценка		5	4	3
5 км(мин)	Ю	б/вр	б/вр	б/вр
3 км(мин)	Д	б/вр	б/вр	б/вр

Самостоятельная работа № 4

Баскетбол

Ловля, передача и ведение мяча, броски в корзину и способы овладения мячом.

Количество часов на выполнение 10ч.

Цель работы: совершенствовать технику броска одной рукой, передачи одной от плеча и двумя руками от груди

При выполнении упражнений с мячом используйте мяч для большого тенниса, вместо кольца можно использовать ведро, установленное на полу, столе, шкафу.

Упражнения	Количество повторений
Техника передачи мяча	6 часов
1. передача в стену на месте, изменяя высоту касания мяча и расстояние от стены;	15-20 пов.
2. передача мяча в стену с передвижением приставными шагами вправо, влево;	10-15 пов.
3. ходьба вдоль стены (параллельно стене) с передачей мяча в стену вперед по ходу движения;	8-10 пов.
4. передача, сидя лицом к стене — по прямой, с отскоком от стены в пол, с отскоком от пола в стену;	15-20 пов.
5. стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой за спину в стену так, чтобы мяч отлетел вперед, ловить мяч и сразу переводить его за спину правой рукой. Упражнение выполняется без остановок.	15-20 пов.
6. стоя лицом к стене, выполнять передачи на скорость в течение 30 с (стараться сделать как можно больше передач);	Фиксировать количество передач
Техника ведение мяча	6 часов
1. попеременное ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении;	2-4 мин.*2 подхода
2. ведение мяча по прямой, изменяя направления ведения, скорость передвижения, высоту отскока;	2-4 мин.*2 подхода
3. ведение с поворотом кругом по часовой и против часовой стрелки для изменения направления движения;	1 мин*3 подхода
Техника броска мяча	6 часов
1. бросок одной рукой от плеча с места;	20-30 бросков*2 подхода
2. броски с различных точек	20-30 бросков*2 подхода
3. 40 бросков, выполняется 4 серии по 10 бросков.	Выполнять быстро, подвести итоги по промаху и попаданиям

Форма контроля: сдача контрольного норматива по количеству повторений, правильность выполнения технических элементов в баскетболе [1,2,5],

Критерии оценки

Содержание нормативов	1 курс		
	3	4	5
Техника ловля, передачи мяча	3	1	0
Штрафной бросок (из 10 попыток)	3	4	5
Средний бросок с отражением в щит (из 10 попыток)	3	4	
Ведение мяча, челночный бег (время)	45 сек	40 сек.	35 сек.
Судейские жесты	3	1	0

Самостоятельная работа № 5

Атлетическая гимнастика

Общая физическая подготовка

Количество часов на выполнение 18 ч.

Цель работы: совершенствовать технику силовых упражнений в домашних условиях.

Техника силовых упражнений в домашних условиях

Упражнения	Количество повторений
Упражнения на мышцы пресса: см. Приложение 2	10-20 пов.на каждое упр. 2-3 подхода
Отжимание:	
1.С широкой постановкой рук	3подхода *10 пов.
2.С узкой постановкой рук	2подхода*8 пов.
3.Ноги на высокой опоре, руки на полу	3подхода*10 пов.
4.Руки на высокой опоре, ноги на полу	3подхода*10 пов.
Приседания:	
1.Руки вперед, спина прямая, до параллельности бедра с полом	3подхода*20 пов.
2.Выпады вперед, руки за головой	
3. Выпады в стороны с приседом	3подхода*10-15 пов. 3подхода*10-15 пов.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов по количеству повторений [1,3,4]

Критерии оценки

Контрольные упражнения	Пол	Курс и оценка		
		1 курс		
	Атлетическая гимнастика			
Оценка		5	4	3
Толчок гири 16 кг.	Ю	10	7	3
	Д			
Подъем туловища вниз головой по углом 45%	Ю	35	30	25
	Д	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Ю	35	30	25
	Д	15	10	8

Подтягивание на перекладине	Ю	9	6	4
	Д	20	16	12

Литература

1. Амбарцумян, Р.А. Элективные курсы по физической культуре. Баскетбол : методические указания по проведению практических занятий по баскетболу / Иркут. нац. исслед. техн. ун-т ; сост. Р. А. Амбарцумян, О. И. Кузьмина. 2016. - 40 с.
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. том 1: учебник / Дворкин Л.С. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 273 с.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие / Дворкин Л.С. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 395 с.
4. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. лыжная подготовка : учебное пособие / Новаковский С.В. - отв. ред. - Москва : Юрайт, 2018. - 125 с.
5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с.
6. Русаков, А.А. Формирование мотивации к самостоятельности в организации двигательной деятельности в педагогическом вузе / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 261-264.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Хохлов А.В.

*МОУ «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»
Иркутского районного муниципального образования*

Аннотация. В статье раскрываются возможности баскетбола в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья физической культуры и спорта; физкультурное начальное образование, направленное на освоение интеллектуальных, нравственных и эстетических ценностей физической культуры, формирование основ физической и духовной основы культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Ключевые слова: обучение, методы, взаимодействия учитель, семья.

INTERACTION OF TEACHERS AND PARENTS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN TEACHING THE GAME OF BASKETBALL

Annotation. The article describes basketball in the decision of problems of physical education in a wide age range, such as the formation of a self-perceived need to learn values of health of physical culture and sports; physical elementary education aimed at the development of intellectual, moral, and aesthetic values of physical culture, the Foundation of the physical and spiritual foundations of culture, increasing

health resources, as the system of values that actively and sustainably implemented in a healthy lifestyle.

Keywords: training, methods, interaction teacher, family.

Баскетбол – универсальное средство физического воспитания, которое широко представлено в физическом воспитании, в учреждениях общего и профессионального образования.

Применение спортивных игр в физическом воспитании младших школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

На уроках физической культуры обучение элементам игры в основном осуществляется через проведение подвижных игр с элементами баскетбола. Поэтому следует уделять большее внимание методике обучения элементам игры в баскетбол. Это и является актуальностью нашей работы.

Результативность воспитания ребенка находится в зависимости от того, как тесно взаимодействуют школа и семья. Основную роль в организации совместной работы школы и семьи играют учителя. Собственно от их деятельности находится в зависимости то, как семьи понимают политику, проводимую школой по отношению к воспитанию, учебе детей, и принимают участие в ее осуществлении.

При этом семья обязана рассматриваться как основной потребитель и единомышленник в воспитании детей, а комплекс усилий родителей и учителя сформирует подходящие условия для развития ребенка.

В основании сотрудничества семьи и учителя обязаны находиться принципы обоюдного доверия и почтения, помощи и поддержки, терпения и терпимости касательно друг к друга [3,7].

Существенное место в системе работы учителя с родителями ученика младших классов отводится психолого-педагогическому просвещению. Накопление психолого-педагогических знаний родителей обязано быть тесно сопряжено с формированием их педагогического мышления, фактических умений и навыков в сфере обучения.

Нужно, чтобы информация носила предупреждающий характер, базировалась на практической необходимости, показывала опыт, определенные факты. Это объясняет отбор содержания, а также форм организации педагогического просвещения.

Положение взаимодействия школы и семьи выросло из классической педагогической идеи, показанной в литературе как «связь с родителями», «работа с родителями». Но с ходом времени и с исходом истории изменяется мир, а совместно с ним и отношение всех общественных институтов [4,6].

Новая образовательная модель объявила, что родители являются субъектами образовательного процесса. Следовательно, и на родителей возложена ответственность за уровень качества образования их детей.

Взаимодействие с родителями младших школьников считается главным моментом в построении работы в начальной школе. Семья – та естественная среда жизни и формирования ребенка, в которой закладываются основания личности. [4]

Семья играет главную роль на любом возрастном этапе развития ребенка, исполняя следующие важнейшие функции:

- регулировка физического и эмоционального развития;
- воздействие на формирование психологического пола;
- воздействие на интеллектуальное развитие;
- знакомство ребенка с общественными нормами;
- создание ценностных ориентаций;
- общественная поддержка.

Исполнению данных функций содействуют атмосфера семейных отношений, распорядок семейной жизни, суть деятельности, свойственное разным поколениям семьи.

Современные семьи формируются в условиях качественно новой и двойственной общественной ситуации. С одной стороны, отмечается переворот общества к вопросам и делам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и увеличению ее роли в воспитании детей [6].

С другой стороны, замечаются процессы, приводящие к обострению семейных трудностей. Это, прежде всего, снижение материального уровня основной массы семей, увеличение числа разводов, негативно воздействующих на нервную систему детей, повышение числа неполных и имеющих одного ребенка семей.

Основной цели в педагогическом общении с родителями – доверия – учитель возможно добиться с помощью некоторых педагогических приемов. Необходимо принимать во внимание, что аудитория в данном случае считается взрослой, методы следует выбирать, нацеленные на усиление грамотности родителей в касательстве обучения ребенка, но принимать во внимание, что каждый родитель имеет собственный, сформированный взгляд на данный процесс [7].

Вероятно, учитель сумеет «представить» родителям их ребенка с новой, до настоящего времени неизвестной стороны, которая не раскрывалась в ходе обыденной жизни.

Сведения о школьной жизни ребенка необходимо давать в положительном свете. Собрания родителей не обязаны проходить в форме порицания «отстающих» учеников. Учитель обязан организовать диалог с родителями, чтобы получить наибольший отклик на собственную работу.

Процесс взаимодействия семьи и школы обязан быть ориентирован на активное введение родителей в учебно-воспитательный процесс, во внешкольную досуговую деятельность, совместную работу с детьми и учителями [2].

К основным функциям взаимодействия школы и семьи имеют отношение:

- информационная – учитель дает предельно достоверные сведения об этапах развития ребенка-школьника.

- воспитательно-развивающая – взаимодействие учителя и родителей обладает целью воспитать и развить справедливое отношение родителей к ребенку, которое приведет в конечном итоге к увеличению успеваемости и улучшению эмоционального развития школьника.

- формирующая – учитель с помощью педагогических приемов сформировывает у родителей идею о ребенке как субъекте учебной деятельности.

- охранно-оздоровительная – правильное представление родителей о ребенке школьнике приводит к сохранению здоровья ученика.

- контролирующая – с помощью взаимодействия родителей и учителя учитель может проверять уровень становления осознанности родителей по отношению к детям.

- бытовая – верное понимание родителями собственных функций по отношению к школьникам ведет к улучшению и бытовых взаимоотношений в семье, росту понимания между родителями и детьми [5].

Вопросы взаимодействия:

- создание активной педагогической позиции родителей;

- вооружение родителей педагогическими знаниями и умениями;

- активная роль родителей в воспитании детей

Но взаимодействие с семьями воспитанников формируются по-разному. Обнаружить воспитательный потенциал семьи может помочь педагогическая диагностика.

Суть педагогической диагностики – исследование результативности учебно-воспитательного процесса в школе на основании перемен в уровне воспитанности учеников и повышении педагогического профессионализма учителей. Исходя из определения, учитель обязан обладать возможностью разрабатывать и использовать диагностические методики, в данном случае применимые к родителям учащихся.

Таким образом, взаимодействие семьи и учителя играет главную роль в жизни школьника, несет в себе главные задачи и функции:

- воспитывать в родителях основные принципы воспитания детей в семье;

- гарантировать помощь семье в воспитательном и учебном процессе. [3].

Для обеспечения правильности педагогического влияния учитель может применять педагогическую диагностику. Она содержит в себя разные формы исследований. Исследования необходимо делать непременно, т.к. влияние учителя обязано иметь конкретную цель.

Содержание взаимодействия тесно сопряжено с формой взаимодействия. Формы взаимодействия учителя с родителями – это способы организации их совместной деятельности и общения. От успешного выбора формы взаимодействия порой находится в зависимости плодотворность самого влияния [1].

Важно сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм взаимодействия. Аспектом классификации считается численность родителей, введенных во взаимодействие с учителем или педагогическим коллективом. В случае если форма работы – элемент организации, то метод – это средство влияния.

Особенно важной формой считается взаимодействие педагогов с родительским комитетом. Совместно они вырабатывают способы осуществления тех идей и решений, которые приняты собранием. Учитель и родительский комитет стараются выработать советы дел для организации работы с учетом способностей и круга интересов родителей. Учитель проводит групповые консультации, лекции, практические занятия для родителей.

Главным содержанием работы учителя является работа с родительским комитетом, педагогическое просвещение родителей, привлечение родителей к совместной работе по проведению праздников, дежурству по школе вместе с учащимися, по организации соревнований и т.д.

Собственно в ходе взаимодействия с родителями учителя понимают собственную роль в воспитании детей. В случае если учитель хочет, чтобы родители были довольны школой, в которой обучается их ребенок, то он будет принимать во внимание их мнение при построении учебно-воспитательного процесса.

Умения, получаемые в работе с родителями, могут передаваться и на взаимодействие с учащимися, содействуя демократизации и гуманизации школьной жизни [1].

Родители, в свою очередь, имеют необходимость в такой помощи, которая могла бы гарантировать им грамотное представление интересов, образовательных потребностей и заказов. В случае если учителя смогут найти успешные формы отношений на основании образовательной деятельности, то складывающееся образовательное и духовное пространство будет содействовать хорошему развитию детей.

Позитивным итогом совместной работы для педагогов становится усиление уважения со стороны родителей и общества в целом, развитие межличностных взаимоотношений с ними, рост авторитета в глазах детей, родителей и школьной администрации, огромная удовлетворение от собственной работы, наиболее креативный подход к ней [1].

Родительское собрание исполняет разные функции:

- знакомство родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса;
- психолого-педагогическое образование родителей, объяснение специфик определенного возраста, разъяснение условий эффективного взаимодействия с детьми и т.д.;
- вовлечение родителей в общую с детьми деятельность;
- общее решение координационных вопросов [7].

Тема родительских собраний определяется учителем на основании исследования целей и задач работы школы с родителями и отталкиваясь от запросов родителей класса.

Общешкольное родительское собрание проводится два раза в год. Главной целью общешкольного родительского собрания считается знакомство с целями и задачами работы школы, планированием учебно-воспитательного процесса, результатами работы за установленный промежуток времени, задачами и возможностями становления школьного обучения в условиях реформирования школы.

Формы взаимодействия учителей и родителей многообразны, но имеют общую цель – усовершенствовать развитие ребенка в целом, сформировать единообразие между взглядами родителя и учителя на образование, сформировать здоровое отношение родителя к воспитанию ребенка. Формы различаются друг от друга по особенностям организации процесса [2].

Таким образом, работа с родителями – необходимая часть системы работы учителя. Эта работа дает успех, в случае если она, будучи регулярной и научно аргументированной, органично вводится в общую педагогическую деятельность учителя.

Литература

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких. - Учебник для ВУЗов-М.: изд. Центр Академия, 2001 - 520 с.
2. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. - Учеб. пособие для студентов ССУЗов. - М.: Владос-пресс, 2003. – 248 с.
3. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры / Э. Найминова. - Книга для учителя. - Ростов н/Д:Феникс, 2001 – 256 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана - М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с.
5. Портнов, Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов. - Учебник для ВУЗов - М.: Астра-семь, 1997. - 479 с.
6. Русаков А.А. Методика развития специальных двигательных способностей волейболистов групп начальной подготовки / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №3 (133) : Научно-теоретический журнал / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016. - С. 207-209.
7. Солодков, А.С. Физиология человека / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Учебник. - М.: Терра-спорт, 2001. – 520 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ

Червоний Т.Н.

*МОУ «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа» Иркутского
районного муниципального образования*

Аннотация. В статье содержится информация о значении физической культуры в жизни младшего школьника. На сегодняшний день здоровье

ребёнка – актуальная тема, для учителей и родителей. Правильно организовать режим дня младшего школьника, развивать его двигательные умения, проводить утреннюю зарядку, закаливание и т.д. Так же прослеживается главная задача: чтобы родители и дети активно принимали участие в спортивных мероприятиях, состязаниях, больше времени проводили на свежем воздухе. Тогда мы увидим результат оздоровления детей, что на сегодняшний день очень важно.

Ключевые слова. Здоровья, гибкость, физическое развитие, результат.

DEVELOPING FLEXIBILITY IN THE SECOND CLASS

Annotation. The article contains information about the importance of physical culture in the life of a primary school student. Today, child health is a topical issue for teachers and parents. Properly organize the daily routine of a Junior school student, develop their motor skills, conduct morning exercises, tempering, etc. The main goal is also to ensure that parents and children actively participate in sports events, competitions, and spend more time outdoors. Then we will see the result of improving children's health, which is very important today.

Keyword: health, flexibility, physical development, results.

В этом учебном году я работаю над темой: «Развитие начальных форм самоконтроля и самооценки здоровья на уроках физической культуры». Начиная с младшего школьного возраста, научить, как правильно нужно контролировать самостоятельные занятия физической культурой, как вести дневник самоконтроля, где прослеживаются все данные по здоровью, а также результаты спортивных нормативов. Доклад подготовлен и прочитан на заседании методического объединения учителей с целью; поделиться мнением и опытом работы с детьми младшего школьного возраста на уроках физической культуры. «Не быть гибким – не быть здоровым и красивым».

Гибкость – способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения.

Гибкость имеет разнообразные проявления. Так, гибкость шейных позвонков, плечевых суставов и поясничной области во многом определяет активность двигательной деятельности и степень работоспособности человека. Хороший уровень развития данного качества позволяет в нужный момент принять необходимую позу и удерживать её в течение определенного времени; выполнять наклоны и взмахи различной амплитуды, регулируя величину физической нагрузки. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности

человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения; найти более удобный способ передвижения; быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий. Снижение показателей гибкости является одним из признаков ухудшения физического состояния.

Систематические занятия по развитию гибкости позволяют улучшить здоровье. Гибкость делится на активную и пассивную, динамическую и статическую, что свидетельствует о большом многообразии проявления данного качества. Длительное выполнение целенаправленных двигательных действий на растягивание связок, например, пружинящее покачивание в глубоком выпаде (на одной и другой ноге), позволяет максимально растянуть их и выполнить «шпагат» даже взрослым людям.

Гибкость определяется также состоянием возбуждения растягиваемых мышц. Чем разнообразнее двигательная деятельность, чем выше активность выполнения упражнений, тем больше импульсов поступает в работающую мышцу и возбудимость её существенно возрастает.

Поэтому начинающим заниматься физической культурой с целью оздоровления важно овладевать разнообразными движениями, знать механизм их воздействия на организм, повышать общую культуру. При систематических занятиях оздоровительной физкультурой под воздействием постепенно возрастающей нагрузки увеличивается поперечник мышцы, повышается её способность реагировать на раздражение максимальным числом сокращающихся нервно-мышечных единиц.

Следовательно, включая физические упражнения на гибкость в содержание утренней гимнастики, физкультпауз, занятий оздоровительным бегом или бадминтоном, человек добивается существенного прироста гибкости. Под воздействием физической нагрузки мышцы, как известно, растягиваются.

Так, в положении глубокого выпада вперед под тяжестью тела тазобедренные мышцы, а также мышцы бедра растягиваются, что позволяет ещё больше увеличить амплитуду движения. Выполняя новые или малознакомые упражнения, не следует спешить, нужно внимательно прислушиваться к мышечным ощущениям, не допускать резкой боли. Желаемый результат наступит, когда организм будет к этому хорошо подготовлен. Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом их сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо строить таким образом, чтобы существовала постоянная преемственность в использовании средств и методов физического воспитания. Человеку нужно знать цель, к которой он стремится, и добиваться её, используя специальные

знания. В противном случае можно не только не укрепить здоровье, а усугубить физическое недомогание.

В предварительно разогретой мышце усиливается циркуляция крови, значительно повышаются эластичные свойства, что положительно сказывается на её растяжимости. Это свидетельствует о необходимости специальной разминки перед каждой оздоровительной тренировкой. Чем сложнее двигательное действие, тем лучше следует разогреть мышцы.

Возраст человека является следующим фактором, определяющим гибкость опорно-двигательного аппарата. В раннем детском возрасте высокая степень растяжимости мышц обеспечивается особенностями их иннервации и состава мышечной ткани. С годами свойства мышц и связок претерпевают существенные изменения и уровень гибкости постепенно уменьшается.

Однако в процессе специальных регулярных занятий можно не только стабилизировать, но и добиться прироста растяжимости мышц и связок опорно-двигательного аппарата. В связи с этим в содержание утренней гимнастики и физкультурных пауз рекомендуется постоянно включать не менее 3 – 4 упражнений на развитие гибкости.

Гибкость проявляется в большей мере в вечернее время, после рабочего дня. Определенная степень усталости способствует лучшему расслаблению организма, и поэтому достаточно непродолжительной разминки для проявления гибкости в нужной мере.

Итак, степень развития основных физических и координационных качеств во многом определяет характер жизнедеятельности человека, необходимый объём двигательной активности, без которого невозможно обеспечение нормального физического состояния и здоровья.

Немаловажным является то обстоятельство, что физическая культура создает условия для тесного сплочения семьи, преемственности поколений, объединения людей разного возраста и интересов на игровой и спортивной площадке, теннисном корте, в бассейне и на лыжне.

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.
2. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили - курс лекций. - Екатеринбург, 2004. - 192 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков - Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
4. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинобоева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007. - 229 с.
5. Холодов, Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Янковская Т.А.

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Пичуева Л.П.»

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, создание специальных условий для правильной организации систематических занятий физической культурой, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. На основе мониторинга выявлено, что занятия физической культурой улучшают показатели физического развития и благотворно влияют на развитие физических качеств.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, специальная медицинская группа, школьники, успеваемость.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP FOR HEALTH REASONS

Annotation. This article deals with the problems of physical education of children with various health conditions, creating special conditions for the correct organization of systematic physical training, referred to a special medical group for health reasons. Based on monitoring, it was found that physical training improves physical development indicators and has a beneficial effect on the development of physical qualities.

Keywords: physical culture, physical qualities, special medical group, school children, academic performance.

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие дети по медицинским показателям относятся к специальной медицинской группе (СМГ) [3].

Цель: Создать специальные условия для правильной организации систематических занятий физической культурой и развития физических качеств у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Задачи:

1. Включить в программу комплекс упражнений и заданий с учетом дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры в зависимости от состояния здоровья каждого учащегося.

2. Применить дифференцированный подход к организации систематических занятий физической культурой и развитие физических качеств у учащихся СМГ.

3. Проанализировать результаты мониторинга физического развития детей.

Практическая значимость: опыт работы может быть использован педагогами в преподавании предмета «физическая культура».

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, является:

- укрепление здоровья, развитие физических качеств, ликвидация или стойкая компенсация нарушений;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- овладения комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма учащихся с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение способом самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Планируемый результат

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных умений;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Для реализации программы и успешного решения этих задач в начале каждого учебного года после медицинского осмотра знаколюсь с заключением врачей о состоянии здоровья ребенка.

Выявляются учащиеся СМГ, для которых подбирается и разрабатывается дифференцированное групповое и индивидуальное содержание программного материала.

Групповые и индивидуальные занятия с учащимися СМГ намного сложнее, чем со здоровыми детьми. Для этих детей необходимо разрабатывать такие комплексы занятий, что бы они были, не только безопасны, но и интересны, для этого использую дифференцированный подход.

На уроках, я, как учитель физической культурой обращаю особое внимание и проявляю повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей. При наличии заболевания строго дозирую физическую нагрузку и исключаю физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Слежу за самочувствием учащихся на протяжении всего занятия, которое можно отследить по внешним признакам утомления и частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки.

Для развития физических качеств у учащихся и оживления урока физкультуры использую нетрадиционные виды гимнастики: стретчинг (гимнастика поз), атлетическая, дыхательная гимнастика, которые придают ему новую эмоцию окраску и, главное, показывает возможность не противопоставлять один вид другому, а взаимно дополнять друг друга. Использую их в разминке и заключительной части урока. При этом исхожу из того, что характерные упражнения нетрадиционных видов гимнастики не должны заменить программные занятия, а только дополнить их.

На уроках включаю теоретические и практические занятия, работа с учебником, а также участие учеников в соревнованиях в качестве помощника организатора и судьи.

Для развития физических качеств и подготовки к тестированию учащихся СМГ, использую следующие тестовые упражнения, которые отрабатываю в основной части урока.

Выполняют упражнения и задания, исходя из программы.

Раздел «Легкая атлетика»:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) без учёта и с учетом времени (зависит от заболевания ребенка), делаю акцент на технику выполнения, челночный бег 3x10м, 10x5м, бег на длинные дистанции выполняют комбинированно, то есть также без учета времени, но в медленном темпе, с переходом на шаг, метания мяча выполняют с места, прыжки в длину с места (индивидуально), прыжки в длину и в высоту с разбега исключаю.

Раздел «Волейбол»

- стойки волейболиста, прием-передачи мяча сверху и снизу, перемещения в стойке волейболиста вперед-назад-стороны, подачи мяча, приём мяча с выходом под мяч, приём после подачи, многократные передачи над собой, передача мяча у сетки в прыжке с места, нападающий удар с места, техника нападающего удара с разбега и отталкиванием вверх дети сдают в

теории. Игра по упрощенным правилам волейбола, а также с элементами пионербола.

Раздел «Баскетбол»

- стойки баскетболиста (высокая, средняя, низкая), ведение правой, левой рукой, поочередное ведение в шаге, защитная стойка, остановка прыжком, остановка в два шага, вырывание, выбивание мяча, передачи мяча стоя на месте, с шагом вперед, подводящие упражнения-броски волейбольным мячом, баскетбольным, броски по кольцу с места, после двух шагов, комбинация из освоенной техники перемещений и владения мячом, с элементами ведения-ловли-передачи.

Раздел «Гимнастика»

Исключаются в практике акробатические упражнения; кувырки вперед, назад, мост, стойки на лопатках, на голове и руках.

Опорные прыжки исключены. Это задание дети сдают теоретически. Практические тесты сдают: стойка на коленях, не глубокий наклон назад руки вверх-стороны; полушпагат – руки в стороны, отжимания от скамейки, стоя на коленях, сгибание разгибание рук в упоре от пола стоя на коленях.

Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, ноги на 30 см. врозь (контрольный норматив ниже, чем у учащихся основной группы).

Упражнения на ловкость дети выполняют с учетом времени и без учета времени, такие как прыжки через скакалку за 15 и 30 секунд (в зависимости заболевания), многократные броски вверх на небольшую высоту и ловля малого мяча, броски мяча вверх-поворот на 180-ловля мяча, бросок мяча вверх (повыше) – поворот на 360-ловля (15-30сек.).

Подвижные игры: исключаю игры, связанные с длительным бегом, резкими движениями, с баскетбольными мячами. Даю такие игры как; «3,13,30», «Разведчики», «Пионербол», «Попади в десятку», «Передал-садись» (без ведения и бега) и другие игры с учетом соблюдения техники безопасности.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи, результативность и показатели физических качеств. Для этого подбираю диагностические, методические материалы для отслеживания уровня физической подготовленности и продвижения таких детей, их динамика развития. Для подгруппы «А» использую методические рекомендации, рекомендованные Минобразованием РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ для занятий физической культурой» [3].

Для выполнения контрольных нормативов допускаю использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Оценка занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится на основе сравнительного индивидуального анализа динамики значений установленных показателей. На основании полученных данных и проведенного анализа в конце учебного года

обосновываю индивидуальные маршруты физического воспитания обучающихся с учетом выявленных неблагоприятных изменений показателей их развития [1,2]. После планового прохождения медосмотра учащихся, медицинским работником школы учитывается повышение функциональных возможностей организма, позволяющих осуществить переход детей в подготовительную и основную медицинские группы.

Четвертные и годовую оценки я выставляю ученикам с учётом теоретических знаний, практических умений и навыков, отношения ребенка к уроку, его прилежание, старательное выполнения задания, а также написание реферата по теме, которую проходим на данный момент.

Чтобы отследить динамику физического развития учащихся в СОШ и эффективность занятий физической культурой, использую ежегодный углубленный мониторинг, который рекомендован Минобразования РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» [3], который провожу 2 раза в год, в сентябре – входная диагностика, апрель-май-итоговая диагностика. Из обучающихся мною 102 учащихся, 18 детей занимались в СМГ, что составило 17% от общего количества. Последний мониторинг работы с данными детьми показал стабильную динамику и улучшение показателей физического развития (Таблица 1).

Таблица 1

Оценка уровня физических качеств учащихся СМГ

Год	Осень 2018-2019			Весна 2018-2019		
	7 класс	9 класс	Общее количество	7 класс	9 класс	Общее количество
<i>Быстрота</i>	8	10	18	8	10	18
Средний уровень	3	4	7	5	6	11
Низкий уровень	5	6	11	3	4	7
<i>Выносливость</i>	8	10	18	8	10	18
Средний уровень	1	5	6	3	5	8
Низкий уровень	7	5	12	5	5	10
<i>Силовые качества</i>	8	10	18	8	10	18
Средний уровень	2	4	6	6	6	12
Низкий уровень	6	6	12	2	4	6
<i>Гибкость</i>	8	10	18	8	10	18
Средний уровень	3	4	7	5	6	12
Низкий уровень	5	6	11	3	4	7
<i>Ловкость</i>	8	10	18	8	10	18
Средний уровень	3	5	8	6	7	13
Низкий уровень	5	5	10	2	3	5

Из таблицы видно, что уровень физической подготовленности выполнения теста на выносливость сократился не значительно, из-за исключения длительного бега по учебной программе для таких детей.

Пришла к выводу, что показатели физического развития учащихся, имеющих СМГ подгруппы «А» улучшаются, если использовать

дифференцированный подход, создать специальные условия для правильной организации занятий физической культурой и успешного освоения школьной программы.

Литература

1. Письмо. Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. N МД-583/19" О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

2. Письмо. Министерства образования и науки РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий Методическими физической культурой».

3. Письмо. Министерства образования и науки РФ от 29.03.2010 306-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся».

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамова О.В. Специальная медицинская группа в школе	3
Ализаде И.М. Современная хореография как главный аспект развития танцевальных навыков на тренировочном этапе у занимающихся художественной гимнастикой	7
Беломестнова О.В. Роль подвижной игры в физическом развитии дошкольников	10
Биртанова А.Д. Формирование здорового образа жизни у школьника	14
Бобрик Т.Н. Подготовка детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	20
Богатова И.И. Тактико-теоретическая подготовка студентов, занимающихся баскетболом	24
Видякина Т.Е., Кондратьева О.А. Формирование метапредметных результатов в образовательной деятельности	26
Гришина Ю.Д. Развитие артистизма в художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки	31
Иванова С.А. Создание условий для мотивации к занятиям физической культурой и спортом обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	36
Кислинский А.А. Занятия лыжной подготовкой в специальной коррекционной школе интернат, как воспитание навыков социализации	40
Кудинова В.А. Стратегия многолетней подготовки юных легкоатлетов	42
Кудрявцев Н.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средних специальных учебных заведений	45
Кустова Э.Э. Применение рефлексивного подхода к повышению мотивации занятий оздоровительной направленности во внеурочной физкультурной деятельности	50
Кутимская Т.В. Организация самостоятельной работы с учащимися на уроках физической культуры	52
Латышко Н.Г. Рефлексия – один из важных этапов современного урока (виды, классификация, приемы)	57
Лончакова Н.С. Травматизм на уроках физической культуры	60
Лю-фа М.Э. Физическое воспитание у школьников при занятиях оздоровительной аэробикой	66
Малых Т.С. Учебное задание на уроках физической культуры	68
Мамонова А.Д., Москвитина Е.Ю. Особенности тактической подготовки игрока «либеро» в системе дополнительного образования	68

Масюков А.Э., Масюков Н.А. Учебно-тренировочное занятие по каратэ как физкультурно-оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста в группах начального обучения	70
Машура Е.К. Что такое спортивное питание. ликбез для новичков	78
Мещерякова О.В. Общеразвивающие упражнения на степ-платформах для детей старшего дошкольного возраста	83
Михайлова К.Н. Круговая тренировка как средство развития физических качеств школьников	85
Мишакова Л.Г., Горбунова О.В. Оптимизация двигательной активности младших школьников через подвижную игру	89
Москвитина Е.Ю. Современные педагогические технологии, применяемые на уроках физической культуры	94
Мухамадзянова Н.А. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств девушек 16-18 лет	99
Никитин С.Н., Никифоров Н.В. Якутская национальная борьба Хапсагай – ретроспектива и перспективы	104
Орлова С.В., Кокорина Е.В., Савальева В.В. Физическая подготовленность на примере обучающихся первого года обучения в Иркутском региональном колледже педагогического образования	109
Павличенко А.В. Отношение студентов вуза к занятиям физической культурой	112
Петров Д.А. Гиревой спорт и здоровый образ жизни	116
Петрова Е.Н. Взаимосвязь результативности спортивной деятельности юных бегунов 12-14 лет с индивидуально-типологическими свойствами личности	118
Пинегина С.Н. Особенности техники бега по виражу в манеже	126
Пружинина М.В., Пружинин К.Н., Кулешова О.В. Физкультурно-спортивная ориентация студентов педагогического института	129
Пружинина М.В., Пружинин К.Н., Кулешова О.В. Двигательная активность и мотивационно-ценностный компонент в физической культуре студенческой молодежи	133
Русаков А.А. Социальная адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры	139
Русаков А.А. Специально-физические упражнения для девушек в структуре физического воспитания в вузе	142
Рыбаков В.Н. Особенности формирования социально-нравственной направленности курсантов вуза МВД в системе профессиональной подготовки	144
Сакр Е.В. Тактическая подготовка в хоккее с мячом	148
Середа М.Е. Особенности применения ИКТ и дистанционных технологий при организации физкультурно – оздоровительной деятельности и спортивных соревнований учащихся	153

Соколова А.С. Урок физической культуры как неотъемлемая часть в подготовке кадров для отрасли физическая культура и спорт	160
Пластинин Е.Ю., Пластинин Н.Е. Метод убеждения, как основной метод индивидуальной работы с юными спортсменами ...	162
Пластинина О.В., Пластинина М.И. Методическая разработка: спортивный праздник «Вместе с папой, вместе с мамой»	164
Ставер Е.Ю. Современный урок физической культуры	166
Станицкая М.А. Профессиональная направленность физического воспитания для студентов средних профессиональных учебных заведений	169
Субботина В.Г. Рекреационные возможности формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры	171
Творогова В.С. Волейбол как средство оздоровительной работы с детьми	172
Тереницкая И.А., Маркеева О.И. Социализация детей с ОВЗ через коммуникацию на занятиях по физической культуре в детских образовательных учреждениях	176
Томилова Н.Г. Проект «Школьный гольф» как одно из современных направлений внеурочной деятельности по физической культуре в начальном общем образовании	178
Трускова М.А. Классный час «Не ради славы – ради жизни на земле!», посвященный 75-летию победы в Великой Отечественной войне»	182
Ульянов Д.С. Методические указания по выполнению неаудиторных самостоятельных работ	189
Хохлов А.В. Взаимодействие педагогов и родителей младших школьников в обучении игре в баскетбол	194
Червоний Т.Н. Развитие гибкости во втором классе	199
Янковская Т.А. Развитие физических качеств учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	203

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

*Материалы научных трудов по итогам
XII Всероссийской
научно-практической конференции*

Подписано в печать «16» апреля 2020 г.

Отпечатано: ООО «Типографии «Аспринт»
664003 г. Иркутск, ул. Сухэ-Батора, 18, оф. 67
Бумага офсетная, формат 60*90 1/16, усл. печ. л. 13,25
Заказ № 2888. Тираж 100 экз.