

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



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

***Материалы научных трудов по итогам XIII Всероссийской
научно-практической конференции***

Иркутск, 2021

УДК 378.14.037.1
ББК 74.58.054
П78

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

Редакционная коллегия:

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

Валюшина Н.М. - к.п.н., зав.кафедрой СГД 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

П78 Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования: Мат-лы региональной науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова - Иркутск: Аспринт, 2021. - 200 с.

ISBN 978-5-6046358-8-9

В сборник включены научные статьи, тезисы докладов преподавателей, педагогов, магистрантов, 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.

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

© Коллектив авторов, 2021.

© ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2021.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОК В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Александрова Н.А.

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа»*

Аннотация. Исследования многих специалистов убедительно показывают, что эффективность подготовки спортсменов во многом зависит от рационального построения тренировочных нагрузок. При этом успех соревновательной деятельности обеспечивается развитием специальных качеств на тренировочных занятиях. Для воспитания специальной выносливости ряд авторов предлагают различные варианты бега. Однако вопрос о выборе оптимальных режимов выполнения нагрузки (по скорости бега и длине отрезков, продолжительности интервалов отдыха) считается дискуссионным.

В ходе исследования была поставлена цель- изучение основных тренировочных нагрузок у юных бегуний на средние дистанции. Предполагалось, что качество подготовки юных бегуний на средние дистанции будет зависеть от адекватности основных тренировочных нагрузок соревновательным.

Ключевые слова: тренировочные и соревновательные нагрузки, бег на средние дистанции.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF TRAINING AND COMPETITIVE LOADS OF FEMALE ATHLETES IN MIDDLE DISTANCE RUNNING

Alexandrova N. A.

*Municipal budgetary institution of additional educationag.Tuluna "
Children's and Youth Sports School»*

Abstract. The research of many specialists convincingly shows that the effectiveness of training athletes largely depends on the rational construction of training loads. At the same time, the success of competitive activities is ensured by the development of special qualities in training sessions. For the education of special endurance, a number of authors offer various options for running. However, the question of choosing the optimal modes of performing the load (in terms of running speed and length of segments, the duration of rest intervals) is considered debatable.

The aim of the study was to study the main training loads in young middle-distance runners. It was assumed that the quality of training of young middle-distance runners would depend on the adequacy of the main training loads of the

competition.

Keywords: training and competitive loads, middle-distance running.

Спортивная тренировка юных бегунов на средние дистанции предусматривает использование самых разнообразных средств и методов физического воспитания. Однако основными средствами повышения спортивной работоспособности являются длительный равномерный бег, бег на различных отрезках и некоторые другие циклические виды спорта. Тренировка юных легкоатлетов должна обеспечивать всестороннее гармоничное развитие организма, она должна быть направлена на закладку прочного фундамента будущих спортивных достижений.

Многие специалисты утверждают, что достижения бегунов на средние дистанции зависят от специальной выносливости, развитие которой следует начинать с 15-16 лет. В этой связи М.Я.Набатникова отмечает, что «Достижение этой цели возможно путем применения широкого арсенала режимов работы, различных по сочетанию основных компонентов, но сходных и соответствующих соревновательной реакции по конечному результату своего воздействия на организм спортсмена».

Совершенствование специальной выносливости зависит от её составляющих: скоростных качеств, общей выносливости, силовых показателей.

Для воспитания специальной выносливости многие авторы выделяют важное значение соотношению бега на различных по длине отрезках с максимальной, повышенной, средней и пониженной скоростью бега и общим километражем беговой работы.

В ходе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Исследовать влияние различных тренировочных нагрузок на организм спортсменок.

2. Определить адекватность различных по интенсивности тренировочных воздействий нагрузкам в беге на средние дистанции.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- изучение литературных источников и методических материалов;
- педагогическое наблюдение;
- абсолютный эксперимент;
- пульсометрия,
- измерение артериального давления;
- методы математической статистики.

Для решения первой задачи было проведено исследование типичных тренировочных нагрузок и их влияние на организм спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Исследование проводилось в соревновательном периоде. В нем приняло участие 5 спортсменок 2-спортивного разряда 16-17 лет. Спортсменки в тренировочных занятиях выполняли следующие нагрузки:

бег на отрезках 100м, 200м, 300м, 600м, 1000м, 2000м с различной скоростью и интервалами отдыха, равномерный и темповый бег на дистанциях 3 и 5 км.

Для решения второй задачи необходимо было прежде всего определить интенсивность нагрузки у спортсменок в соревнованиях на 800 и 1500м. Для этого во время соревнований было проведено обследование бегуний на средние дистанции. До старта, на финише, на 3-й и 20-й минуте после финиша у спортсменок определялись ЧСС, АКД.

В дальнейшем полученные результаты сравнивались с данными, полученными после выполнения различных тренировочных нагрузок.

Оценка тренировочных и соревновательных упражнений проводилась на основе ряда показателей, характеризующих внешнюю и внутреннюю стороны нагрузок. К числу первых параметров относится скорость бега, продолжительность, число повторений упражнений; ко вторым - ЧСС, АКД.

На первом этапе исследовались различные режимы беговых нагрузок.

Первое тренировочное задание состояло из бега 10x100м. с интервалами отдыха 2 мин. (время бега 15,0 - 16,0 сек.); второе тренировочное задание - бег 8x200м. с интервалами отдыха 3 мин. (время бега 30,0 - 31,0 сек.). Выполнение этих режимов работ не приводит к высоким цифрам показателей ЧСС и АКД.

Так, ЧСС на финише после пробегания 100-метровых отрезков, составляет в среднем 178 уд/мин, к 3-ей минуте восстановления частота пульса достигает 114 уд/мин, а к 20-ой минуте - 82 уд/мин. После выполнения работы на 200-метровых отрезках частота пульса на финише в среднем достигает 183 уд/мин, а к 3-ей минуте восстановления - 117 уд/мин, а к 20-ой минуте - 85 уд/мин. Еще меньше разница в величинах АКД, максимальные величины которого на финише после пробегания данных отрезков составляют в среднем 169,5 - 171,2 мм.рт.ст., а к 20-ой минуте восстановления соответственно 115,2- 115,1 мм.рт.ст. Минимальные величины АКД на финише составляют в среднем 65,8 - 64,5 мм.рт.ст., на 20-ой минуте восстановления соответственно 65,3 - 63,5 мм.рт.ст.

Более существенные функциональные изменения видны при выполнении работ на 300, 600, 1000-метровых отрезках.

Пробегание 300-метровых отрезков 5 раз с интервалами отдыха 3-4 мин (время бега 50-51 сек) дало среднее увеличение ЧСС на финише до 187 уд/мин, 120 уд/мин на 3-ей минуте восстановления и 90 уд/мин на 20-ой минуте. Величина максимального АКД повысилась до 178,5 мм.рт.ст. на финише и снизилась до 117,1 мм.рт.ст. на 20-й минуте восстановления, а величина минимального АКД изменилась соответственно 70,3 и 68,3 мм.рт.ст.

Наивысшие показатели изучаемых параметров отмечаются при выполнении спортсменками отрезков по 600 м., количество повторений 3 раза, интервал отдыха 5 мин (время бега 103-104 сек). Средняя величина ЧСС на финише составляет 196 уд/мин., что значительно выше предыдущих величин, на 3-ей минуте восстановления частота пульса уменьшается до 130

уд/мин., на 20-ой минуте до 100 уд/мин. Средние величины максимального АКД на финише повышаются до 189,3 мм.рт.ст. и снижаются до 118,5 мм.рт.ст. на 20-ой минуте восстановления, величины минимального ЛКД изменяются соответственно до 74,5-70,1 мм.рт.ст.

После выполнения работы 3x 1000 м. с интервалом отдыха 5-6 мин. (время бега 3,15-3,17 мин.) величины интересующих параметров немного ниже, чем предыдущие работы. Так, ЧСС на финише повышается в среднем до 191 уд/мин, снижается до 127 уд/мин на 3-ей минуте восстановления и до 99 уд/мин на 20-й минуте. Максимальные величины АКД на финише повышаются до 185,2 мм.рт.ст. и снижаются до 120,1 мм.рт.ст. на 20-й минуте. Минимальные величины соответствуют 74,0 мм.рт.ст. на финише и 68,8 мм.рт.ст. на 20-й минуте восстановления.

Выполнение работы 2x2000м. с интервалом отдыха 6-8 минут (время бега 7,05 - 7,10 мин) показало еще более низкие величины функциональных изменений: ЧСС на финише составило 181уд/мин, 120 уд/мин на 3-й минуте и 97 уд/мин на 20-й минуте восстановления. Максимальные величины АКД увеличились до 179 мм.рт.ст. на финише и снизились до 117,5 мм.рт.ст. на 20-й минуте, минимальные АКД соответственно 73,5 мм.рт.ст. и 65,1 мм.рт.ст.

Разовое темповое пробегание дистанции 3 и 5 км. дало не очень большое увеличение интересующих параметров. Как ЧСС на финише увеличилась до 182 уд/мин и 180 уд/мин, на 3-й минуте восстановления частота пульса снизилась до 118 и 117 уд/мин, а на 20-й минуте до 93 и 91 уд/мин. Максимальные величины АКД повысились на финише до 174,5 и 168,1 мм.рт.ст. и снизились соответственно до 116,5 и 114,5 мм.рт.ст. на 20-й минуте восстановления. Минимальные величины соответствуют 70,5 и 69,3 мм.рт.ст. на финише и 64,5 и 63,1 мм.рт.ст. на 20-й минуте.

Из всех исследуемых дистанций можно выделить дистанции с наиболее высокими величинами функциональных сдвигов. Это дистанции 300, 600 и 1000м.

Пробегание всех дистанций с меньшей скоростью дает соответственно более низкие величины функциональных сдвигов.

На втором этапе исследовались соревновательные нагрузки на дистанциях 800 и 1500м. После пробегания дистанции 800м. ЧСС на финише соответствовала в среднем 198 уд/мин, после 1500м.- 196уд/мин, на 3-й минуте частота пульса снизилась соответственно до 134 и 131 уд/мин, а к 20-й минуте-до 102 и 101 уд/мин, что соответствует величинам ЧСС после работ на 300, 600 и 1000м. Максимальные величины АКД на 3-й минуте восстановления после пробегания 800м. поднялись до 190,8 мм.рт.ст. и до 187,3 мм.рт.ст. - после 1500м. К 20-й минуте восстановления величины АКД снизились соответственно до 128,3 и 125,4 мм.рт.ст. Минимальные величины соответствовали 75,6 мм.рт.ст. и 73,5 мм.рт.ст. на 3-й минуте восстановления и снизились до 70,7 и 69,4 мм.рт.ст. на 20-й минуте восстановления, что также соответствует величинам динамики

изменений ЛКД после работы на отрезках 300,600 и 1000м.

По показателям напряженности соревновательных нагрузок обе дистанции (800 и 1500м) примерно равны.

Выводы.

1. Результаты исследований показали, что наиболее сильное воздействие на организм юных спортсменов оказывает соревновательная нагрузка - бег на 800метров. Из тренировочных нагрузок наиболее сильное воздействие на организм спортсменов оказывает нагрузка 3х600м. со скоростью 5-12% выше соревновательной, а наименьшее - 5000м.

2. В ходе исследования установлено, что бег на коротких отрезках 100, 200м. (8-10 повторений, интервал отдыха – 3мин) со скоростью превышающую соревновательную на 11- 27% не приводит организм спортсменов к тому состоянию, которое соответствует соревновательным требованиям.

3. Выполнение повторений работы на отрезках 5х300м, 3х600м (интервал отдыха 3-5 минут) со скоростью выше соревновательной на 7-15%, а также на отрезках 3х1000м (интервал отдыха 5-6 мин) со скоростью 92-99% от соревновательной по своему воздействию наиболее адекватны соревновательным нагрузкам.

4. Преодоление со скоростью 84-90% от соревновательной отрезков 2х2000м (интервал отдыха 6-8 мин) и однократное пробегание дистанции 3000 и 5000м не приводит к функциональным изменениям, характерным для соревновательных нагрузок.

Практические рекомендации. Проведенные исследования тренировок юных легкоатлетов дают основание рекомендовать использование повторной работы на отрезках 300,600м. со скоростью выше соревновательной на 5-12% и на отрезках 1000м. со скоростью 92-99% от соревновательной с интервалом отдыха 3-5 мин в количестве 3-5 раз как основной работы по развитию специальной выносливости для соревновательной нагрузки.

Повторное выполнение отрезков 2000м. со скоростью 84-90% от соревновательной, интервалами отдыха 6-8мин. и однократное пробегание отрезков 3000м. и 5000м. предлагается использовать в тренировке средневикулов для улучшения аэробной производительности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.

2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Алексеева А.С.
МКОУ СОШ с.Парфеново

Аннотация. В статье показаны разработанные и экспериментально обоснованные комплексы методических приёмов развития специальных двигательных качеств волейболисток групп спортивного совершенствования посредством методом круговой тренировки.

Ключевые слова: круговая тренировка, волейбол, двигательные качества, школьницы старших классов.

CIRCULAR TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING SPECIAL MOTOR QUALITIES IN HIGH SCHOOL GIRLS IN VOLLEYBALL CLASSES

Alekseyeva A. S.
teacher of physical culture MKOU SOSH S.Parthenovo

Annotation. The article shows the developed and experimentally justified complexes of methodological techniques for the development of special motor qualities of volleyball players of sports improvement groups through the method of circular training.

Keywords: circular training, volleyball, motor qualities, high school girls.

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Изучение литературных источников позволяет нам выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности, как отдельного занятия, так и всего учебно-воспитательного процесса волейболисток группы спортивного совершенствования на секционных занятиях в школе может служить применение методов круговой тренировки, разработанных английскими учеными Р. Морганом и Г. Адемсоном, что значительно усовершенствует тренировочный процесс, сделает его более интересным и увлекательным и повысит моторную плотность учебно-воспитательного занятия [1,3].

Современный спорт требует повышения физической подготовленности волейболисток на секционных занятиях. Преподаватели физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки на секционных занятиях по волейболу, который с каждым годом приобретает все большую

популярность, особенно у занимающихся. Упражнения комплексов круговой тренировки по волейболу, как правило, хорошо увязываются с материалом занятий, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы в данном виде спорта. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей студентов и уровня подготовленности [2,3].

Основная задача использования метода круговой тренировки на секционных занятиях по волейболу – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы.

1 Комплекс упражнений

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5-3 м

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.

6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

7-я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.

8-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

9-я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор, стоя, перевод в упор, лежа с последующим возвращением в и.п.

10-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

2 Комплекс упражнений

1-я станция. Прием скидки во 2 зоне волейбольной площадки.

2-я станция. Прием нападающего удары из 3 зоны в 6.

3-я станция. Прием подачи на лицевой стороне площадки из 4 зоны.

4-я станция. Ускорение на вторую половину площадки, прием нападающего удара в 1 зоне из 2.

5-я станция. Прием скидки из 3 зона.

6-я станция. Прием подачи из 4 зоны в 5.

3 Комплекс упражнений

Все игроки стоят в 6 зоне в колонне по одному. Связующий игрок стоит во второй зоне. Первый игрок отдает свой мяч связующему, выполняет падение в сторону 5 зоны, быстро встает и принимает нападающий удар связки. Пасующий после приема игрока дает ему пас в 4 зону, игрок нападает и идет на другую сторону площадки во 2 зону ставить блок нападающему, после блока игрок перемещается в защитной стойке лицом к сетке в 1 зону и выполняет подстраховочные действия. Затем берет мяч и возвращается на исходную станцию. Каждый игрок выполняет по 10 повторений.

Таблица 1

Результаты исследования Хронометраж тренировочного занятия (ТЗ) в (К) группе

Задания, выполняемые на ТЗ	Время выполнения (мин)
Начало ТЗ	9-30
Рапорт, приветствие, задачи ТЗ	9-31
Ходьба, бег	9-35
Комплекс ОРУ	9-37
Передача сверху	9-44
Передача снизу	9-46
Защитные действия	9-48
Блок в перемещении	9-56
Простой	9-58
Прыжки с высоким подниманием бедра	10-00
Простой	10-02
Выполнение нападающего удара со всех зон	10-03
Простой	10-10
Прием подачи	10-11
Подача	10-15
Простой	10-20
Игра 1 партия	10-23
Смена площадок, указание ошибок проигравшей команде	10-35
Игра 2 партия	10-40
Отдых, обсуждение игры	10-55
Упражнения на растяжку	10-58
Конец ТЗ, организованный уход из спортивного зала	11-00

$МП (УТЗ) = 70 : 90 * 100\% = 77,77\%$, $ОП = 87,77\%$

После того как в экспериментальной группе были хорошо освоены комплексы упражнений круговой тренировки, мы провели хронометраж учебно-тренировочного занятия и в этой группе и рассчитали моторную и общую плотность.

Хронометраж ТЗ в экспериментальной группе

Задания, выполняемые на ТЗ	Время выполнения (мин)
Начало ТЗ	9-30
Приветствие, задачи ТЗ	9-32
Различные виды перемещения	9-35
Комплекс ОРУ	9-40
Выполнение падения вперед, назад, в стороны	9-45
Отдых, объяснение следующего задания	9-47
Первый комплекс упражнений круговой тренировки	9-50
Отдых, восстановление дыхания	10-05
Второй комплекс круговой тренировки	10-07
Отдых, восстановление дыхания	10-22
Третий комплекс круговой тренировки	10-24
Отдых, восстановление дыхания	10-40
Игра одна партия до 25 очков	10-42
Упражнения на растяжку, восстановление дыхания	10-58
Конец УТЗ, организованный уход из спортивного зала	11-00

МП = $74 : 90 * 100\% = 82,22\%$; ОП = 100%

Эксперимент у (Э) группы проводился после выполнения первого комплекса упражнения, а в (К) группе после защитных действий. ЧСС в (К) группе после выполнения защитных действий колебался от 90 – 100 уд/мин., а у (Э) группы после выполнения первого комплекса упражнений от 120 – 140 уд/мин. В контрольной группе у занимающихся было рассеянное внимание, попытки ввести новые и интересные упражнения в большинстве случаев были неудачными, так как волейболистки привыкли тренироваться по отлаженной схеме и не проявляли интереса.

Как показали результаты хронометража УТЗ – (ОП) контрольной группы 87,77%, это означает, что тренер использует от 83 до 85 минут из 90 положенных, а в экспериментальной группе продуктивно используется все время, так как (ОП) равняется 100%. При обращении к основной характеристике эффективности УТЗ – моторной плотности занятия, видна схожая картина. В данном исследовании самая высокая моторная плотность была зарегистрирована на тренировках экспериментальной группы – 82,22%,

Таким образом, применение средств и методов круговой тренировки позволило нам увеличить моторную плотность занятий на 10-15%, обеспечить двигательный режим со средней частотой сердечных сокращений от 150 до 160 уд/мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жерновников В.М. Развитие специфических для волейбола качеств у детей 11-13 лет // Научно-методические основы подготовки юных волейболистов. - М., 2006. - С. 31-36.
2. Набатникова М.Я. Основные направления научных исследований в юношеском спорте // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 1 1. - С. 35-37.
3. Сучилин А.А. Экспериментальное обоснование программы начального обучения юных волейболистов // Подготовка юных волейболистов. - Волгоград, 2007. - С. 22-30

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИТНЕС АЭРОБИКЕ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Ализаде И.М.

Хореограф-преподаватель Танцевального центра ПРОТАНЦЫ г. Иркутск

Аннотация. В данной статье описываются средства и методы совершенствования координационных способностей, обучающихся фитнес аэробике с помощью хореографических упражнений.

Ключевые слова: дополнительное образование, элементы хореографии, двигательные-координационные способности.

IMPROVING THE MOTOR AND COORDINATION ABILITIES OF FITNESS AEROBICS STUDENTS BY MEANS OF CHOREOGRAPHY

Alizade I. M.

Choreographer-teacher of the Dance Center PROTANTSY Irkutsk

Annotation. This article describes the means and methods of improving the coordination abilities of fitness aerobics students with the help of choreographic exercises.

Keywords: additional education, motor potential, elements of choreography, motor coordination abilities.

Каждый человек обладает скрытыми возможностями. В задачи педагога входит обнаружение способностей ребенка и создание максимальных условий их проявления. Выражением детской индивидуальности можно считать эмоциональное состояние и реакцию ребёнка на событие. Проявления детей указывают на истинное отношение к происходящему.

Целью исследования было изучение роли хореографической подготовки в развитии координационно-двигательного потенциала обучающихся 6-х классов, занимающихся фитнес аэробикой.

Исследование проводилось на базе МОУ г. Усть-Кута СОШ № 7. В нём приняли участие обучающиеся 6-х классов, занимающихся дополнительно аэробикой, в составе 26 человек, из которых 16 девушек и 10 юношей.

Методологической базой и научной основой исследования послужили труды авторов теории и методики фитнеса и оздоровительной аэробики, описанные в работах: Т. С. Лисицкой, Л. В. Сидневой, Е. Б. [1].

Спортивно-педагогическое тестирование заключалось в применении показателей: координации, техники выполнения хореографических упражнений и танцевальной композиции.

Координация – неотъемлемое двигательное качество, как в спорте, так и в искусстве балета, характеризует многомерность телесных действий:

устойчивость, согласованность движений, ритмичность, ориентацию в пространстве, быстрое решение двигательных действий в незнакомой ситуации [2]. Нами были составлены контрольные (тестовые) задания.

Задание 1: преодоление полосы препятствий с последовательным выполнением упражнений на гимнастической стенке (4 шт.), гимнастической скамейке (2 шт.), гимнастических матах (3 шт.), в обручах (4 шт.). Задание испытуемые должны придумать самостоятельно.

Время выполнения: от 30 до 60 сек. Оценка от 1 до 10 баллов.

Задание 2: техника выполнения хореографических упражнений – красота линий позиций рук, ног, головы, соответствие выполненных движений описанию классического упражнения. Упражнение выполняется во всех позициях ног и рук по заданию педагога.

Время выполнения: от 30 до 60 сек. Оценка от 1 до 10 баллов.

Задание 3: Танцевальная композиция – рисунок танца, составленный самостоятельно испытуемым, включающий элементы хореографии, акробатики, аэробики.

Время выполнения: от 30 до 60 сек. Оценка от 1 до 10 баллов.

В процессе эксперимента на занятиях фитнес аэробикой, мы применяли хореографию танцевальных элементов различных танцев.

Приводим план программы «Танец – это здорово!» включающий элементы хореографии (таб.1.):

Таблица 1

Наименование занятия / урока	Кол-во часов
Раздел 1. Беседы про хореографическое искусство	
1.1. История. Зарождение хореографии	1
1.2. Язык жестов – передача при помощи жестов характер, чувство и настроение	1
1.3. В чем отличие классического и народного танца?	1
1.4. Что такое танцевальный этюд?	1
Раздел 2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты	
2.1. Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка. Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза	2
2.2. Музыкальное вступление и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии. Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта	2
2.3. Пространственная ориентация. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца	2
2.4. Выполнение движений под музыку на 2/4 и 4/4. Развитие музыкального слуха и формирование восприятия музыки. Составлять комбинации с использованием ритмических упражнений	2

Продолжение таблицы 1

Раздел 3. Танцевальная азбука	
3.1. Хореография на полу(аэробика)	2
3.2. Танцевальные шаги (основные элементы)	2
3.3. Танцевальные шаги (бальные танцы: латино-американская и европейская, классическая и степ-аэробика программы)	2
3.4. Пластика и актёрское мастерство	2
3.5. Работа над элементами без предметов (прыжки, вращения, упражнения на равновесие)	2
Раздел 4. Танец – творческая мастерская спортсмена	
4.1. Основы классического танца	2
4.2. Знакомство с народной хореографией (русский танец)	2
4.3. Основы классического танца (экзерсис)	2
4.4. Основы народного танца (танцы народов мира)	2
4.5. Основы современного танца (джаз, модерн, хип-хоп)	4
Итого:	34 часа

Освоение хореографических упражнений намного легче давалось девочкам

Таблица 2

Показатели хореографического тестирования девушек в констатирующем и контрольном эксперименте

N=16 девушек	Сумма результатов исследования		
	Координация (балл)	Техника хореографии (балл)	Танцевальная композиция (балл)
Констатирующий эксперимент			
Σ сумма результата испытуемых	107,2	99,2	96,0
X (средний ариф.)	6,7	6,2	6,0
max	8,0	8,6	7,8
min	5,0	5,5	4,5
K (кофиц.) 3,53	3,53	3,53	3,53
δ	0,85	0,31	0,94
m	±0,2	±0,08	±0,24
Контрольный эксперимент			
Σ сумма	145,6	148,8	150,4
X (средний ариф.)	9,1	9,3	9,4
max	10,0	10,0	10,0
min	8,0	8,5	8,0
δ	3,4	0,43	0,57
m	±0,87	±0,11	±0,15
F	30	30	30
t _{0,05} табличное.	2,04	2,04	2,04
T результата	9,6	22,2	11,3
Прирост показателя X	2,4	3,1	3,4
P ≤ 0,05	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05

По результатам педагогического тестирования на этапе констатирующего и контрольного экспериментов у девушек можно дать положительную оценку прироста всех трех показателей: координационно-двигательной подготовки; техники хореографических упражнений; составлении танцевальной композиции и применении в ней элементов, разучиваемых на уроках хореографии. Это свидетельствует о положительной роли применения хореографической подготовки в дополнительном образовании спортивных видов деятельности.



Рис.1. Общий прирост результатов (девушки)

При выполнении тестирования оценка проводилась из 10 баллов, было выявлено, что «Координация» – как один из тестов в период преобразующего этапа исследования показала прирост результата 2,4балла, составила $9,1 \pm 0,87$ балла при $P < 0,05$. Все результаты тестирования прошли математическую обработку и являются достоверными. «Техника выполнения хореографических упражнений» выросла на 3,1 балла при $P < 0,05$ и составила $9,3 \pm 0,11$ балла. Тест «Хореографическая композиция» имеет самый высокий прирост показателя 3,4 балла, что составляет $9,4 \pm 0,15$ балла при $P < 0,05$. По результатам тестирования на этапах констатирующего и контрольного экспериментов у юношей можно дать позитивную оценку увеличения всех трех показателей. Исходя из технических требований спортивных соревнований, где фитнес аэробика оценивается исходя из трудности упражнений, ошибок, которые допускают участники при выступлениях, высоких требований группы сложности самих выполняемых элементов. В нашем исследовании было все проще, однако мы старались придерживаться требований спортивной направленности вида спорта, где преподается хореографическая подготовка, которая раскрывает более широко двигательно-координационные способности обучающегося и мы подходим непосредственно к решению задач исследования применения хореографической подготовки для создания условий раскрытия потенциала двигательно-координационных способностей, посредством хореографических упражнений.

Тестирования хореографических показателей юношей в констатирующем и контрольном экспериментах n=10

N=10 юношей	Сумма результатов исследования		
	Координация (балл)	Техника хореографии (балл)	Танцевальная композиция (балл)
Констатирующий эксперимент			
Σ сумма результата испытуемых	60	50	35
X (средний ариф.)	6,0	5,0	3,5
max	8,5	7,4	8
min	4,0	3,5	1
K (коэф.)	3,08	3,08	3,08
δ	1,46	1,27	2,2
m	0,49	0,42	0,76
Контрольный эксперимент			
Σ сумма	84	80	80
X (средний ариф.)	8,4	8,0	8,0
max	9,5	9,2	10,0
min	7,0	7,0	4,0
δ	0,8	0,72	1,95
m	0,27	0,24	0,65
F (число степеней свободы)=(n+n)-2	18	18	18
t _{0,05} табличное.	2,10	2,10	2,10
T результата	4,3	6,1	4,5
Прирост показателя X конс.- X контрольное	2,4	3,0	4,5
P - достоверность	P < 0,05	P < 0,05	P < 0,05



Рис.2. Общий прирост результатов (юноши)

При выполнении педагогического тестирования оценка проводилась из 10 баллов, было выявлено, что в «Координации» – как одного из тестов в период формирующего этапа исследования был показан прирост результата 2,4 балла, составил $8,4 \pm 0,87$ балла при $P < 0,05$. Интересно, что прирост результата совпадает с результатом девушек, но сам показатель координации двигательных действий у девушек выше на 0,7 балла.

«Техника выполнения хореографических упражнений» у юношей выросла на 3,0 балла при $P < 0,05$ и составила $8,0 \pm 0,24$ балла. У девушек этот результат выше на 1,3 балла.

Тест «Хореографическая композиция» у юношей имеет самый высокий прирост показателя 4,5 балла, что составляет $8,0 \pm 0,15$ балла при $P < 0,05$. Все показатели исследования у девушек выше, чем у юношей, что свидетельствует о мягкости, нежности, красоте женских линий и ее большей склонности к творчеству. Все тесты прошли математическую обработку по t критерию Стьюдента и являются достоверными.

Тем самым мы доказали положительную динамику прироста двигательных координационных способностей обучающихся 6-х классов при применении хореографической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Т.2. Частные методики/ Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
2. Слонимская Л.И. Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: Учебно-методическое пособие. /Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с.

ЛИЧНОСТНЫЙ ВКЛАД БОГДАНОВА ГАВРИЛА НИКОЛАЕВИЧА В ОРГАНИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОСИНСКОГО РАЙОНА

Барлуков Г.К.

МБОУ Осинская СОШ № 2 с.Оса, Осинская детско - юношеская спортивная школа им.В.В. Кузина.

Аннотация. В статье обобщается практический опыт развития физкультурно-спортивного движения в Осинском районе, вовлечение школьников, рабочей молодежи и взрослого населения в систематические занятия физической культуры и спортом, пропаганды здорового образа жизни, описывается роль руководителя района Гавриила Богданова в становлении спортивной инфраструктуры на селе.

Кратко описываются его личные качества и достижения.

Ключевые слова: здоровье, духовное, социальное благополучие, именные турниры, физическая культура и спорт.

PERSONAL CONTRIBUTION OF BOGDANOV GAVRIL NIKOLAEVICH TO THE ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE OSINSKY DISTRICT

Barlukov G. K.

MBOU Osinskaya secondary school No. 2 s.Osa, Osinskaya children's and Youth Sports School named after V. V. Kuzin.

Annotation. The article summarizes the practical experience of the development of the physical culture and sports movement in the Osinsky district, the involvement of schoolchildren, working youth and adults in systematic physical culture and sports, the promotion of a healthy lifestyle, describes the role of the head of the district Gavriil Bogdanov in the development of sports infrastructure in rural areas. His personal qualities and achievements are briefly described.

Keywords: health, spiritual, social well-being, personal tournaments, physical culture and sports.

Ещё Гиппократ говорил, что гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь... [1.]

Встречаясь друг с другом, мы говорим: «Здравствуйте», т.е. желаем доброго здравия и благополучия. Иногда спрашиваем: «Как Ваше здоровье, как самочувствие?». Когда нас об этом спрашивают, мы отвечаем: «Нормально» или «Да что-то не очень, беспокоит...».

Из определения Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». [4.]

Одними из задач детско-юношеских спортивных школ являются – обеспечение необходимых условий для личностного развития, сохранение и укрепление физического и умственного здоровья детей, взаимодействие с семьей в интересах полноценного развития детей, организация содержательного досуга детей, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Для реализации этих и других задач организации здорового образа жизни подрастающего поколения в нашем районе проводится спартакиада общеобразовательных школ района по 13 видам спорта, включающая в себя 25 соревнований. Большую часть из них составляют именные турниры в честь именитых уроженцев Осинского района. Инициатором организации некоторых турниров был председатель райисполкома Осинского района Гавриил Николаевич Богданов.

Как личность Гавриил Николаевич Богданов был уникальным человеком, строго придерживался здорового образа жизни, увлекая многих окружающих от мала до велика. Разносторонний спортсмен Гавриил Николаевич почти во всех видах спорта сказал свое слово. Он чемпион Сибири и Дальнего Востока по легкой атлетике и гиревому спорту среди сельских спортсменов в 50-х годах

прошлого столетия. Тогда в прыжках в высоту имея рост 165 см, установил рекорд, преодолев планку на высоте 178см способом «ножницы» (по его словам).



Богданов Гавриил Николаевич

В конце 80-х на спартакиаде работников исполнительной власти округа являясь капитаном нашей команды по волейболу, получил приз «Самый полезный игрок», а команда заняла первое место в Усть - Ордынском бурятском округе.

Увлекался шахматами, настольным теннисом и гиревым спортом. В преклонном возрасте увлекся стрельбой из лука и в 76 лет стал чемпионом округа по стрельбе из национального лука среди ветеранов.

На очередной сессии Иркутского облисполкома он инициировал проведения V областных сельских игр в с. Оса в 1985 году. Со слов Гавриила Николаевича это было необходимо для пропаганды массовой физической культуры и спорта среди населения района. Для этих целей в кратчайший срок, методом «народной стройки», были построены стадион, дом спорта, волейбольные площадки. После успешного проведения сельских игр было принято решения о строительстве стадионов в каждой центральной усадьбе колхозов и совхозов. В дальнейшем там проводились районные культурно-спортивные праздники «Сур-Харбан» поочередно. При его активном содействии в сентябре 1986 года в Осе была открыта районная ДЮСШ, первым директором которой был Хунданов Павел Сергеевич. На тот момент были открыты отделения вольной борьбы, стрельбы из лука, легкая атлетика. Тренско -

преподавательский состав состоял из семи человек в Осе, Бильчире, Обусе. В дальнейшем для увеличения охвата детей было принято решение привлекать совместителей из числа учителей физической культуры общеобразовательных школах Осинского района.

С введением в строй новых стадионов и должности инструкторов по спорту в сельской местности количество занимающихся физической культурой и спортом членов ДСО «Урожай» в районе резко возросло.

Ежегодно с 1992 год у нас в районе проводятся окружные соревнования по легкой атлетике на приз Богданова Гавриила Николаевича. На открытии каждого турнира из его уст звучали призывы молодым спортсменам заниматься «Королевой спорта», как основой для всех видов спорта.

Он говорил: «Создание материальной базы для занятий спортом имеет непреходящее значение. Так что созданное в районе должно беречься, улучшаться независимо от того, кто стоит у власти. Это для народа».[3.]

Гавриил Николаевич «Отличник народного просвещения», «Заслуженный работник культуры Республики Бурятия», «Заслуженный работник физкультуры и спорта Усть-Ордынского Бурятского автономного округа», «Почетный член президиума ВАРК», «Почетный гражданин округа», «Почетный гражданин Осинского района», Ветеран труда.

В своей работе я ознакомил Вас с одним из выдающихся представителей Осинского района Гавриилом Николаевичем Богдановым, внесшего огромную лепту в привлечение населения к здоровому образу жизни и развитие массового физкультурно – спортивного движения в нашем районе.

И в заключении хочется привести высказывания: итальянского физиолога Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Немецкого политического деятеля, философа, историка и предпринимателя Фридриха Энгельса: «Личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает» [1.]

ЛИТЕРАТУРА

1. Афорисмо.ру Лучшие афоризмы мира. [Электронный документ] <https://aforisimo.ru/>
2. Барлуков Г.К. Личные беседы с Гавриил Николаевичем Богдановым, супругой Маргаритой Алексеевной Богдановой.
3. Биртанова А.Д. Жизненный путь Богданова Гавриила Николаевича. [Электронный документ] <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/01/16/zhiznennyy-put-bogdanova-gavriila-nikolaevicha-che-imya-nosit>.
4. Вангородский, С.Н. / С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков// Учебник ОБЖ для общеобразовательных учреждений 9 класс. -№ 11. -С. 132.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ, КАК СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Вандышева О.Н.

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

Аннотация. В статье показан педагогический опыт в проведении гимнастики направленной на развитие силы гимнастическими упражнениями с гимнастическими мячами. Определено, что главная цель упражнений – укрепление опорно - двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка мячами.

Ключевые слова: физическая культура, методические приёмы, гимнастические мяче.

EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL MATERIAL ON PHYSICAL CULTURE "THE USE OF GYMNASTIC BALLS AS A MEANS FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH IN OLDER GIRLS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS»

Vandyшева O. N.

MBOU Irkutsk secondary school No. 11 with in-depth study of individual subjects.

Annotation. The article shows the pedagogical experience in conducting gymnastics aimed at developing strength by gymnastic exercises with gymnastic balls. It is determined that the main purpose of the exercises is to strengthen the musculoskeletal system, create a muscular corset, improve mobility in the joints, create optimal conditions for the development of the intellectual and emotional-volitional sphere of the child with balls.

Keywords: physical culture, methodical techniques, gymnastic balls

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению.

В настоящее время многие дети школьного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Программа занятий с гимнастическими мячами уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно- двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для

развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений с мячами одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Выполнение основных шагов в аэробике с владением гимнастического мяча положительно влияет на развитие всего мышечно-связочного аппарата.

Задачи урока.

- передать способы методических приёмов в овладение детьми двигательных действий с мячом;
- создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Комплексы упражнений с гимнастическими мячами можно выполнять в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;

На занятиях решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность и двигательную активность;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- развивать потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать двигательные качества: мышечную силу, силовую выносливость, гибкость и координационные способности;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- воспитывать коллективные движения (синхронность)

Термины для детей:

Марш, приставной шаг, открытый шаг, захлест, скрестный шаг, ноги врозь-врозь, вместе-вместе, мамба, ча-ча-ча, рок-степ.

Основные шаги и работа мячом:

Марш – шаги на месте давим двумя руками в мяч; перемещая в право, в лево, в верх, в низ.

Степ-тачь - на 1– шаг правой ногой в правую сторону; круг мячом давя на мяч вправо.

2- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

3- шаг левой ногой в левую сторону; тоже в левую сторону.

4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Степ-лайв - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу мяч сжимаем над головой.

приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;

4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;

7- шаг левой ногой в левую сторону;

8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Греб вайл -1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую сторону;

4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

5 - шаг левой ногой в левую сторону; 6 - правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад; 7 - шаг левой ногой в левую сторону;

8 - правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Шаг страдел (шаги делаются по одной линии в сторону):

И.П.- ноги вместе. 1 - шаг правой ногой в правую сторону;

2 - шаг левой ногой в левую сторону;

3 - правой ногой вернуться в и.п.;

4 - левой ногой вернуться в и.п.

Приседания мяч в ногах зажат коленями.

Отведение ноги в сторону, мяч зажат во взгibe колена.

Подъем колена с зажатым мячом в сторону и наклон туловища одновременно.

Подъем туловища мяч зажать подбородком на каждый раз довить в мяч.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са – Фи - Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.

2. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.

4. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.

5. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК,1998.-4 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Видякина Т.Е.

МБОУ СОШ № 14 с углубленным изучением

Аннотация. Если забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы. Она включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы полученное учащимися образование происходило без ущерба для здоровья.

Воспитание культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическое здоровье учащихся, образовательное пространство, здоровьесбережение.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Описание порядка использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности:

На каждом уроке физической культуры применяются элементы здоровьесберегающей технологии:

1. Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви учеников. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

2. Занятия по легкой атлетике (сентябрь – октябрь и апрель – май) проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию детей.

3. В процессе урока дети получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности ученика на данном этапе.

4. Дети, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, принимают активное участие в процессе урока в качестве докладчиков теоретического материала, судей, помощников учителя и т.д.

На занятиях и во внеурочное время постоянно ведутся беседы с учениками по профилактике вредных привычек,

1. о здоровом образе жизни,
2. о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития подростков,

3. о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием,

4. об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие ребенка и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Требования к организации занятий с позиций здоровьесбережения:

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности, норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже, чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих

связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Итак, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании.

Планирование работы учителя и школы в сфере охраны здоровья учащихся.

1. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения:

- Административный контроль за соблюдением требований СанПиНов;
- Мероприятия по организации качественного питания учащихся;
- Повышения уровня материально-технической базы образовательного учреждения (в том числе обеспеченность спортивным оборудованием и инвентарём)

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы:

- Организация полноценной и эффективной работы с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.);
- Организация групп ЛФК;
- Контроль за соблюдением рекомендаций по объёму двигательной активности учащихся (организация динамических перемен, физкультурных пауз на уроках, динамические паузы в начальной школе и т.д.);
- Создание условий и организация работы спортивных секций;
- Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий

3. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и воспитание здорового образа жизни:

- Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вредных привычек;
- Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;
- Создание школьной программы
- Мониторинг состояния здоровья учащихся (по данным медицинского осмотра), доступность сведений для каждого педагога, ведение документации по оценке здоровья учащихся;

Диагностика заболеваний показала, что самыми распространёнными заболеваниями являются заболевания органов дыхания, ослабленное зрение, заболевание опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие).

Однако, наличие хронических заболеваний не единственный критерий физического здоровья учащихся. В качестве таковых можно выделить следующие:

- Уровень физического развития; соответствие биологического возраста календарному;
- Уровень физической подготовленности;
- Нервно-психологическое развитие ребёнка (психические функции, поведение);
- Степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезням;
- Адаптация (приспособление) к меняющимся внешним условиям;
- Улучшение (динамика) состояния здоровья.

Организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью предполагает более тесное сотрудничество преподавателя физической культуры и врача. При планировании подобных занятий большая часть учебного времени (30%) отводится на занятия с применением комплекса упражнений лечебной физкультуры.

Урочные занятия имеют чёткую структуру: подготовительную часть, основную и заключительную

Основными в подготовительной части являются:

- упражнения в движении, направленные на профилактику плоскостопия (ходьба на разных частях стопы, по канату, по гимнастической скамейке и др.);
- беговые упражнения не высокой интенсивности.
- дыхательная гимнастика (комплексы упражнений, игры с элементами дыхательной гимнастики).

Основная часть занятия решает основные оздоровительные задачи. Занимает 20-25 мин. урочного времени. Основное содержание составляют элементы лечебной гимнастики для специальных групп, обучающие, развивающие упражнения для основной и подготовительных групп.

- С предметами (гимнастической палкой, скакалкой, мячами, медицинболами)
- В положении лёжа (на гимнастической скамейке, коврик, матах)
- В положении стоя (у гимнастической стенке, без предмета, в парах)

В заключительной части (5-7мин.) используются игры на внимание, упражнения в движении в сочетании с дыхательной гимнастикой, выполняющиеся в медленном темпе, объясняется домашнее задание.

Применение здоровьесберегающих технологий даёт возможность не только создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания, снижать риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников, но и способствует достижению планируемых результатов освоения образовательной программы.

В заключении, следует отметить, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой,
- ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Заключение. Сохранение здоровья ребёнка, его социальная адаптация является делом актуальным и сложным. Надо широко использовать здоровьесберегающие технологии для того, чтобы учителя, дети и родители жили в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, для того чтобы ученик школы был здоров и социально адаптирован, сохранив любознательность и доверие для дальнейшего обучения.

Из выше сказанного и понимая особую актуальность проблемы, была выбрана эта тема, так как сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья является главной задачей школы.

Здоровый ребёнок – главная проблема ближайшего и отдалённого будущего. Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья детей как физического, так и интеллектуального.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
2. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
3. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.
4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
5. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ РИТМИКИ И ФИТНЕС АЭРОБИКИ

Викулова Н.А., Данькова С.Б.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 64, МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты воздействия ритмики и фитнес аэробики на организм занимающихся. И одним из путей проведения занятий по физической культуре в рамках действующей программы является ритмика и фитнес аэробика.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального и эмоционального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Использование музыки содействует формированию у обучающихся правильности представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений.

Ключевые слова: ритмика, фитнес аэробика, координационные способности, ритм, темп, изменяющиеся условия, двигательный опыт.

FORMATION OF COORDINATION ABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY MEANS OF RHYTHMICS AND FITNESS AEROBICS

Vikulova N. A., Dankova S. B.

MBOU Irkutsk secondary school No. 64, MBOU Gymnasium No. 44 Irkutsk

Annotation. The article deals with the aspects of the impact of rhythmic and fitness aerobics on the body of students. And one of the ways to conduct physical education classes in the framework of the current program is rhythmic and fitness aerobics.

The program material expands the boundaries of physical, intellectual and emotional development of students through the use of methods of teaching dance movements, acquaintance with music, the construction of sports and demonstration programs.

The use of music contributes to the formation of students ' correct ideas about the nature of movements, develops their accuracy and expressiveness when performing exercises.

Keywords: Rhythmics, fitness aerobics, coordination abilities, rhythm, pace, changing conditions, motor experience.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и фитнес аэробикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, в том числе координационных способностей и тренировки вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма, функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданное музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем.

Исследования показывают, что после 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста координационных способностей к ритму резко замедляются и стабилизируются в студенческом возрасте (П. Хиртц с соавт., 1985). Однако обнаружен рост этой способности не только с 9 до 14 лет (на 24%), но и с 14 до 17 лет (на 16%) (В. С. Фарфель, 1975).

Координационные способности включают в себя также такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие.

Необходимость целенаправленного развития и диагностики способностей оптимально управлять движениями и регулировать их не вызывает сомнений у специалистов. Вместе с тем вопросы формирования и диагностики комплекса координационных способностей еще недостаточно разработаны и представляют существенные трудности для учителей физической культуры.

Объясняется это несколькими причинами. В научной и методической литературе координационные способности обозначают разными терминами и понятиями, а это мешает созданию у учителя целостного представления о системе такого рода способностей, путях их развития и оценке.

Большой фактический материал, накопленный по этой проблеме в нашей стране и за рубежом, представлен в различных публикациях, которые не систематизированы, малоизвестны и не внедрены в практику работы преподавателей физической культуры.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта и повышение основных координационных способностей путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без применения дополнительного оборудования и снарядов. Этого можно достичь путем соединения различных движений и положений рук, ног, корпуса с упражнениями в равновесии, бегом, ходьбой, прыжками,

гимнастическими упражнениями, объединенными в комбинации свободных упражнений на 16 и 32 счета.

Чувство ритма, как и все другие координационные способности, - специфично. Например, школьник может обладать относительно высоким чувством ритма в беге или других циклических видах спорта, но не иметь достаточно сформированной способности воспроизводить ритм танцевальных или гимнастических упражнений. Поэтому заботиться о выработке чувства ритма следует не вообще, а применительно к конкретным двигательным действиям определенных видов спорта.

Задача формирования правильного ритма возникает уже на этапе начального разучивания. Учитель должен позаботиться о создании эталонного представления о ритмической структуре впервые изучаемого двигательного действия с помощью различных методов и приемов. Прежде всего это демонстрация (самим учителем, спортсменом или наиболее подготовленным школьником) совершенной техники двигательного действия с сосредоточением внимания на его ритме. Целесообразно показ дополнить видеодемонстрацией в обычном и замедленном темпах со звуковым сопровождением, воссоздающим образ движений. Полезно и воспроизведение заданного ритма путем подсчета вслух и про себя. В школе в качестве ритмолидера используют звукозапись эталонного ритма (например, беговых шагов, упражнений ритмической гимнастики) в форме музыкальных фраз или ритмических сигналов.

Поводя итоги можно сказать, что для формирования координационных способностей наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку. Это аналитические и синтетические координационные упражнения подвижных и спортивных игр, единоборств, слалома и других подобных локомоций.

Как дополнительный путь развития координационных способностей, целесообразны задания, развивающие интеллектуальные, перцептивные и сенсомоторные процессы, а также воспитывающие такие волевые качества, как смелость, решительность, инициативность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Бабенкова, Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2017. – 80с.
3. Авилова, С.А.. Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2008. – 111 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. Дрофа 2003 г.96 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

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

Ворожнина Д.А.

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

Аннотация. Исторически, физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере усовершенствования систем образования и воспитания, физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

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

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

Vorozhnina D. A.

MBOU Irkutsk secondary school No. 11 with in-depth study of individual subjects

Annotation. Historically, physical culture was formed primarily under the influence of the practical needs of society in the full physical training of the younger generation and the adult population for work. At the same time, as the systems of education and upbringing improved, physical culture became a basic factor in the formation of motor skills.

Key words: physical culture, innovations, lapta, motivation for sports, development of physical qualities.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа, и реализации. Инновации являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов.

Согласно Государственному докладу "О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Иркутской области в 2017 - 2019 году», увеличивается число обучающихся, имеющих различные хронические заболевания. Большинство подростков не видит интереса в занятиях физической культурой и спортом, поэтому для педагогов становится все более актуальным вводить новые методики и технологии в образовательный процесс, для повышения заинтересованности и мотивации обучающихся. Именно поэтому инновационные проекты в педагогической деятельности

предметной области «Физическая культура», актуальна в современное время [6,7].

Актуальность темы обусловлена тем, что современное состояние здоровья нации, в том числе подрастающего поколения, неуклонно ухудшается, что связано со многими социальными и материальными причинами. Согласно Государственному докладу "О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Иркутской области в 2019 году», Иркутская область относилась к территориям «риска» в Российской Федерации по первичной заболеваемости детей 0-14 лет в 2016 г. Из-за превышения статистического среднероссийского уровня по следующим классам болезней: болезни органов пищеварения, психические расстройства и расстройства поведения, болезни эндокринной системы, болезни мочеполовой системы и болезни органов дыхания.

Физическая культура направлена на развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В условиях современного мира, с появлением устройств облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями.

Среди показателей общей заболеваемости подростков Иркутской области (15 - 17 лет) на первом месте стоят болезни органов дыхания - 83477,4 на 100 тысяч подросткового населения. Наблюдается снижение показателя в сравнении с предыдущими годами на 8,9%. [Документ об утверждении региональной программы Иркутской области "Развитие детского здравоохранения Иркутской области, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям" (с изменениями на 13 апреля 2020 года)]. Физическая культура воспитывает в человеке различные физические и морально – волевые качества: выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким, то есть укрепляет организм в целом.

Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами в рамках предметной области Физическая культура являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры. Сложившееся положение диктует необходимость поиска новых средств и методов физического воспитания.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детям и взрослым, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дожили до наших дней с глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф.Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств

физического образования и воспитания. Одной из ведущих идей его самой значительной научной работы «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» состоит в том, что основной задачей школы является образование человека, его формирование, как личности. Он писал: «задачей школы считать выяснение значения личности человека и ограничение произвола в его действиях, если школьный период есть тот единственный идейный период в жизни, когда развивается отвлеченное мышление и понятие об истине, когда образуется человек» [4, с. 25].

В России широкое распространение получила народная игра-русская лапта.

Русская лапта – сравнительно молодой вид спорта, несмотря на вековую историю этой народной игры. Доступность, отсутствие необходимости в дорогостоящем оборудовании, общеукрепляющее влияние на организм игроков, ярко выраженный соревновательный характер – вот неполный перечень факторов, делающих игру интересной для подростков и молодёжи.

В настоящее время, в Иркутске Русская лапта культивируется, как игровой вид спорта, наравне с волейболом, футболом, баскетболом.

Основу игры составляют бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка. Она формирует выносливость тела, точность удара, меткость глаза.

В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде спорта обуславливается следующим фактором - отсутствием на сегодняшний день научно-обоснованной методики подготовки игроков лапты.

Таким образом, актуальность избранной темы определяется, с одной стороны, реальной значимостью проблемы, а с другой - недостаточной разработанностью ее в теоретическом и практическом аспектах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 4 декабря 2007.
2. Иванова С.С., Стафеева А.В., Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, 603950, г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, д.1; Тип: статья в журнале - научная статья Язык: русский. Номер: 11-12 Год: 2014 Страницы: 2729-2733; УДК: 37.037.1; ЖУРНАЛ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. Учредители: ООО "Издательский дом "Академия естествознания" (Москва). ISSN: 1812-7339
3. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.
4. Симонкина, Ю. С. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования / Ю. С. Симонкина, В. М. Иохвидов. — Текст: непосредственный // Актуальные задачи педагогики: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 55-57.

БАСКЕТБОЛ КАК ВИД СПОРТА

Гоголь Д.А.

МОУ «СОШ п. Молодежный» Иркутского района

Аннотация. Баскетбол – спортивная игра с мячом. Игра командная, в связи, с чем возможно регулирование нагрузок спортсменов во время игры. Игруют мячом весом 600-650 г и окружностью 75-8 см. Для детей мячи легче и меньше окружностью. Кольцо, в которое забрасывают мячи, находится на высоте 235 см. В среднем за время игры взрослый игрок пробегает со скоростью 17 км/ час более 7 км и делает около 200 прыжков. Во время игры команде дается 30 секунд владения мячом, чтобы забросить его в кольцо. В связи с этим, а также возможностью регулярной замены игроков, современный баскетбол отличается высоким темпом игры.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, выносливость, ловкость, координация

BASKETBALL AS A SPORT

Gogol D. A.

MOE "SOSH p. Molodezhny" Irkutsk district

Annotation. Basketball is a sports ball game. The game is a team game, therefore, it is possible to regulate the loads of athletes during the game. They play with a ball weighing 600-650 g and a circumference of 75-8 cm. For children, the balls are lighter and have a smaller circumference. The ring, into which the balls are thrown, is at a height of 235 cm. On average, during the game, an adult player runs more than 7 km at a speed of 17 km / h and makes about 200 jumps. During the game, the team is given 30 seconds of possession of the ball to throw it into the ring. In this regard, as well as the possibility of regular replacement of players, modern basketball is characterized by a high pace of play.

Key words: physical qualities, endurance, agility, coordination, basketball

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игры, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно. Овладеть техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики. Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты. [1;5]

Техника нападения. Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом). Без мяча: перемещения различными способами (ходьба, бег); прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты. С мячом: бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками); передача мяча (одной, двумя, с места и в движении); ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении); повороты с мячом на месте (назад, вперёд); обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»); ловля (одной, двумя). [1;3]

Техника защиты. Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия. Техника передвижений включает: стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча); перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом.); бег (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления); прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в без опорном положении). Техника овладения мячом и противодействия включает: борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока); защитные позиции, положение тела, работа ног, рук. [2;3]

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

«Тактическая подготовка, - пишет Д.И. Нестеровский, - предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками)». [2;3]

«Избранная система, - по мнению А.Я Гомельского, - не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер». [1]

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой

линии) и освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую систему. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на: индивидуальные, коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на: групповые, командные.

Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

«Индивидуальные действия, - как пишет Б. Гатмен, - предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину. Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Выбор места и способа единоборства защитника.

Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.». «Групповые действия, - читаем там же, - это: согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне, подстраховка, «ловушки», смена игроков.

Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.

Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух) [2;4].

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты, систему зонной защиты, систему смешанной защиты. Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга, систему зонного прессинга, систему смешанной защиты.

«Научиться играть в баскетбол совсем не сложно, - пишет Н. Сортел, - Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков». [4]

В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола: игры для обучения и совершенствования ведения мяча; игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча; игры для совершенствования бросков мяча в корзину; игры с применением более одного технического элемента баскетбола [2].

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки [1].

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его

под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5х5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Таким образом, баскетбол – это спортивная игра, требующая от играющих хорошей физической подготовки, сообразительности, ловкости, глазомера, скорости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 322с
2. Абрамова.- М.: Академ. проект; ЕБаскетбол. Правила игры. Реги@н. – СПб: Питер, 2007. – 286с.катеринбург: Деловая книга, 2000. – 542с.
3. Лечебная физическая культура: справочник / Под ред. В.В. Елифанова. – М.: Медицина, 2007. – 528с.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. - 3-е изд., стереотип. - СПб: Изд-во Олимп, 2007. - 134с.

ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Денисов М.Ю.

МКОУ СОШ г. Нижнеудинск №2, Иркутская область,

Аннотация. Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать все доступные средства и методы.

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроения даст возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость.

Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой, когда дети все больше времени предпочитают уделять различным «гаджетам» нежели пойти на прогулку.

Ключевые слова. Мотивация, физическая культура, спорт, игра, результат.

FORMATION OF MOTIVATION AMONG STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Denisov M. Yu.

MKOU SOSH Nizhneudinsk No. 2, Irkutsk region,

Annotation. One of the main tasks of teachers of physical culture in general education schools should be the task of forming a positive attitude to physical culture among students. To solve this problem, you must use all available tools and methods. Creating an atmosphere of emotional and positive mood in the lesson will make it possible to ensure successful activities, increase efficiency and reduce fatigue.

Of particular relevance in modern conditions is the problem of forming motives for learning, in particular for physical education, when children prefer to devote more and more time to various "gadgets" than to go for a walk.

Keywords. Motivation, physical education, sports, game, result.

Безусловно, мотивы, вызывающие потребность в систематических занятиях физической культурой у обучающихся, нужно формировать.

Мотив - это побудитель к действию, поступку, деятельности. Мотивация занятий физической культурой воспитывалась и воспитывается всегда, на любом уроке, но эффект в становлении интереса получается всё-таки незначительный.

Мотивация обучающихся может быть внутренней и внешней. Однако интерес к занятиям возникает только на основе внутренней мотивации. Именно она позволяет, как это ни парадоксально, переносить большие физические и

нервно-эмоциональные напряжения с интересом, по желанию самого обучающегося.

Многочисленно было проведено анкетирование среди обучающихся 5-11 классов в количестве 200 человек, из них 100 девушек и 100 юношей, с целью выявления наиболее значимых мотивов к занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 1

Наиболее значимые мотивы отношения к физической культуре

№	Мотивы	Юноши	Девушки
1	Стремление стать сильным, крепким, здоровым	44	8
2	Быть активным человеком, научиться преодолевать трудности, достижение поставленной цели	29	33
3	Овладеть различными двигательными действиями и разнообразными формами движений	15	2
4	Иметь хорошее телосложение (фигуру)	10	27
5	Нравиться противоположному полу	0	14
6	Оценка по предмету	2	16

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Её исследованием занимались А.Ц. Пуни, Ю.В. Палайма, В.А. Соколов, Ильин Е.П. и др. Физкультурная активность детей обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие.

Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Игровой метод способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создаст положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Я убежден, что на каждом уроке физической культуры должна быть игра, будь то: баскетбол, волейбол, подвижные или малоподвижные игры, тогда урок будет «ярко окрашен», эмоционален и интересен. Именно поэтому на своих уроках мы часто играем в различные спортивные и подвижные игры.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, как и игровой метод.

При правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями. Эстафеты, веселые старты, состязания «Кто быстрее», «Кто точнее», «Кто дальше» и т.д., включенные в урок физической культуры,

повышают эмоциональный фон занятий, делают его привлекательным для учащихся, живым и интересным. Поэтому на своих уроках продумываю распределение учебной нагрузки таким образом, чтобы дети побольше соревновались друг с другом.

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс также позволяет сделать урок физкультуры более интересным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические справки и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны учениками непосредственно. Поэтому на уроке используются демонстрационные средства, что способствует формированию у детей образных представлений, а не на основе понятий. Все это является дополнительным стимулом для углубленного изучения предмета. Так, мной были рассмотрены разделы о технике и тактике игры в баскетбол, волейбол. Раздел легкой атлетики, лыжной подготовки и гимнастики.

Интерес к предмету физическая культура у наших учеников подтверждается не только активным участием в соревнованиях по различным видам спорта на уровне города, района и области, где они занимают призовые места, но и успешными выступлениями на муниципальных этапах всероссийской олимпиады школьников.

Таблица 2

Результаты муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников

Учебный год	Имя	Класс	Место
2017-2018	Анастасия	11	1
	Максим	11	1
	Константин	10	1
2018-2019	Андрей	11	1
	Тимофей	11	2
	Антон	11	3
	Надежда	10	2
	Вероника	10	1
2019-2020	Иван	10	2
2020-2021	Валерия	8	1

Таблица 3

Результаты муниципальных Спартакиад общеобразовательных учреждений МО «Нижнеудинский р-н»

Учебный год	Вид программы	Имя	Класс	Место
2017-2018	Зимний Фестиваль ГТО (IV-VI ступень)	Андрей	9	1
		Альбина	7	1
		Валерия	9	2
		Вероника	8	3
	Летний Фестиваль ГТО (II-III ступень)	Виолетта	7	1
		Николай		2

Продолжение таблица 3

Учебный год	Вид программы	Имя	Класс	Место
2017-2018	Баскетбол	Сборная мальчиков	9-11	1
	Волейбол	Сборная Мальчиков	9-11	1
		Сборная Девочек	7-11	1
	Теннис	Марина	7	1
	Шахматы	Сборная школы	9-11	1
2018-2019	Зимний Фестиваль ГТО (IV-VI ступень)	Вадим	11	1
		Андрей	10	2
		Виолетта	8	1
		Альбина	10	1
		Валерия	9	2
		Вероника	9	3
	Летний Фестиваль ГТО (II-III ступень)	Виолетта	8	1
		Вероника	5	1
		Владислав	6	2
	Шашки	Анастасия	10	3
Теннис	Марина	8	1	
Баскетбол	Сборная школы	9-11	1	
Волейбол	Сборная Мальчиков	9-11	1	
	Сборная Девочек	8-11	1	
2019-2020	Теннис	Марина	9	3
2020-2021	Зимний Фестиваль ГТО (IV-VI ступень)	Давыд	8	1
		Александра	8	1
		Валерия	7	3

Таким образом, можно сделать вывод о том, что меры по повышению мотивации к изучению физической культуры в нашей школе эффективны. Мы работаем на результат, и этот результат достойный.

Выводы:

- формированию и повышению мотивации обучающихся к физической культуре и спорту способствует:
 - просветительская работа;
 - необычная форма преподнесения материала, вызывающая удивление;
 - умелое применение учителем поощрения и порицания, а также личный пример учителя;
 - игры, соревнования, эстафеты, ситуации спора и дискуссии;
 - анализ жизненных ситуаций, разъяснение значимости учебного предмета;
 - необходимость использования полученных знаний и умений в будущей жизни.

Практические рекомендации по формированию мотивации к занятиям физической культурой:

- реализовать интересы учащихся в сфере физической культуры и средств оздоровления человека;
- сформировать у учащихся осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- выявить потребность и определить способности у учащихся в области физической культуры;
- сформировать у учащихся и родителей общечеловеческие ценности и идеалы, культивировать здоровый образ жизни;
- сформировать заинтересованное отношение к укреплению своего здоровья, овладению теоретическими знаниями и практическими навыками по повышению физических способностей обучающихся.
- проведение спортивных состязаний, праздников, конкурсов, игр для детей и взрослых разного возраста.
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.
- приглашение болельщиками на соревнования учеников младших классов.
- пропагандировать спорт с помощью агитационных плакатов, наглядных стендов, интернет ресурсов.
- организовывать встречи ребят с успешными спортсменами нашей школы, города и района.
- дома, на классных часах и родительских собраниях, на школьных линейках и общегородских мероприятиях ставить в пример тех, кто занимается физкультурой и спортом, говорить о важности активного образа жизни, о сохранении своего здоровья для дальнейшей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен // Психофизическое изучение учебной и спортивной деятельности. -Л.: ЛГПИ, 2002
2. Ильин Е.П., Лихачев Л.В. Типы зависимостей общей удовлетворенности занятиями физическим воспитанием и спортом от частных видов удовлетворенности. -Л.: ЛГПИ. 1985
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физическое воспитание». -М.: Просвещение, 1987.
4. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности. -Л.:ЛГУ, 1970.
5. Лихачев Л.В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1982.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ НАГРУЗОК ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ИГРОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Жубайканова В.С.
МКОУ СОШ с. Лохово*

Аннотация. Баскетбол, являясь одной из самых популярных спортивных игр предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов. Для этой игры характерны основные двигательные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки и специфические двигательные действия: броски мяча, передачи, и различные варианты ведения мяча (финты, дриблинг и т.д.) – при этом их необходимо выполнять в условия соревновательной борьбы с противодействием соперников.

Ключевые слова: баскетбол, игровые амплуа, дифференциации нагрузок, тренировочный процесс.

DIFFERENTIATION OF LOADS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING GROUPS, TAKING INTO ACCOUNT THE FUTURE GAME SPECIALIZATION

*Zhubaykanova V. S.
Teacher of physical culture of the Moscow State Educational Institution SOSH
S. Lokhovo*

Annotation. Basketball, being one of the most popular sports games, places high demands on the training of athletes. This game is characterized by the main motor movements: walking, running, stopping, turning, jumping and specific motor actions: throwing the ball, passing, and various variants of ball handling (feints, dribbling, etc.) - while they must be performed in a competitive struggle with the opposition of opponents.

Keywords: basketball, playing roles, load differentiation, training process.

Безусловно, что основным условием достаточной эффективности общей системы спортивной подготовки начинающих спортсменов заключается в выверенном учете морфологических, индивидуальных, гендерных и возрастных особенностей занимающихся, исходя их выраженных характерных особенностях отдельных этапов развития ребенка [2,3].

Вопросы, связанные с индивидуализацией, также, как и спортивной одаренности напрямую связаны с проблемой дифференциации нагрузок начиная с начальной подготовки. Приняв во внимание, что возрастные изменения происходят под действием внешних факторов и в соответствии с генетическими законами имеет индивидуальное развитие, вопросы дифференциации нагрузок в раннем возрасте и моделирование тренировочных нагрузок должны основываться на достаточных знаниях возрастных

особенностей организма, развития спортивных способностей, с учетом принципов спортивного совершенствования.

Изучение вопроса ранней внутривидовой ориентации в баскетболе позволило определить ряд положений, составляющих ведущее звено в этой проблеме:

- акцент на изучение вопросов внутривидовой ориентации в баскетболе должен быть сделан в рамках начального этапа подготовки;
- темпы прироста ведущих физических качеств юных игроков выше, если имеет место специальная направленность (с учетом игровых функций) тренировочного процесса.

Процесс развития и совершенствования физических качеств является фундаментом для формирования технической подготовленности детей. Следовательно, для каждого амплуа также существенны и ведущие технические приемы, которые определяют функцию значимости игрока. В связи с этим нами включены в комплексную программу обследования упражнения для освоения и совершенствования не только физической и технической подготовленности юных баскетболистов, но и с учетом их игровой функции. Подбор упражнений осуществляется на основе изучения эталонных и информативных моделей, которыми обладают сильнейшие спортсмены в баскетболе.

Упражнения для центровых были направлены на формирование навыка борьбы за отскочивший мяч, совершенствование броска в прыжке с близкого расстояния, перемещение в защитной стойке, обучение владению мячом в усложненных условиях. Основная направленность упражнений у нападающих - это совершенствование техники ведения мяча, скорости передачи, совершенствование броска со средней дистанции. Защитники работали над перемещениями в защитной стойке, над различными способами передачи мяча и совершенствовали технику ведения мяча.

В процессе исследований получены результаты, свидетельствующие о неодинаковой степени повышения регистрируемых показателей, отражающих техническую подготовку игроков различных амплуа, и разнице в результатах между детьми экспериментальной и контрольной групп.

Разработанная и апробированная программа спортивной подготовки баскетболистов 11-12 лет на основе дифференциации нагрузок строилась с учетом следующих положений:

- на тренировках больше времени уделять развитию ведущих двигательных качеств в каждом амплуа: у центровых - скоростно-силовых (прыгучесть), у нападающих - быстроту, у защитников - скоростную выносливость;
- техническую подготовку осуществлять с акцентом на игровые функции игроков: а) с центровыми отрабатывать броски с ближней дистанции, передачи на большие и средние расстояния, приемы борьбы за отскочивший мяч; б) с нападающими совершенствовать ведение мяча, постановку заслонов и финтов; в) с защитниками отрабатывать броски с дальних дистанций, ведение мяча, передачи на короткие расстояния и страховку тыла;

- контроль за физической и технической подготовленностью на начальном этапе осуществлять на основе программы комплексного обследования юных баскетболистов.

При проведении учебно-тренировочных занятий включать упражнения направленные на:

1. Развитие ведущих двигательных качеств у баскетболистов: специальной быстроты и выносливости, скоростно-силовых качеств.

2. Развитие специальных двигательных качеств у баскетболистов, таких, как:

- а) стартовая скорость;
- б) дистанционная скорость;
- в) быстрота реакции;
- г) сила ног в сочетании с координацией движений;
- д) прыжковая и скоростная выносливость;
- е) ловкость,

3. Развитие и совершенствование технической подготовленности юных баскетболистов для каждого амплуа:

3.1. Направленность упражнений для центровых:

- а) для формирования навыка борьбы за отскочивший мяч;
- б) для обучения и совершенствования техники броска в прыжке с близкого расстояния;
- в) для обучения технике перемещения в защитной стойке и имитация накрывания броска;

г) для обучения технике броска одной рукой сверху с близкого расстояния;

д) для обучения владения мячом в усложненных условиях.

3.2. Направленность упражнений для нападающих:

- а) для обучения технике перемещения в усложненных условиях;
- б) для совершенствования техники ведения мяча;
- в) для совершенствования скорости в передачах мяча;
- г) для совершенствования техники броска мяча со средней дистанции.

3.3. Направленность упражнений для защитников:

- а) для обучения игроков "работе" ног;
- б) для обучения перемещениям в защитной стойке;
- в) для совершенствования техники передачи мяча двумя руками от груди;
- г) для совершенствования техники ведения мяча.

Для внутривидовой ориентации детей 11-12 лет (мальчиков) в баскетболе рекомендуем модельные морфологические и двигательные (на основе тестов) характеристики, в той или иной мере определяющие достижение высоких спортивных результатов

По результатам проведенных исследований и наблюдений за детьми, занимающимися баскетболом, сложились представления о критериях, которые вошли в основу предлагаемых моделей юных баскетболистов с учетом их амплуа на этапе начальной подготовки. Установленные критерии, по которым целесообразно ориентировать детей к занятиям баскетболом, указаны в практических рекомендациях, составленных для тренеров ДЮСШ и преподавателей, ведущих секции по баскетболу.

Юные спортсмены контрольной группы занимались по утвержденной программе ДЮСШ по баскетболу.

В результате эксперимента по всем показателям уровень спортивной подготовленности у юных баскетболистов имел достоверно значимую положительную динамику в тестах:

Показатели	Экспериментальная группа (n=15)		
	Начало экспер.	Конец экспер.	P
Передача мяча в стенку (кол. раз)	40.0±3.2	35.0±3.1	<0.05
Броски мяча в движении (сек)	43.0±4.2	35.8±3.9	<0.05
Ведения мяча, бросок в корзину из-под щита (сек)	25.0±3.8	16.0±3.8	<0.05
Штрафные броски (кол. раз)	4.0±2.1	6.3±1.2	<0.05
Броски с дистанции (кол. раз)	14.5±6.1	18.3±4.2	<0.05

В результате проведенных исследований было выявлено, что комплексная программа, основанная на принципе внутривидовой индивидуализации, не только не препятствует современной специализации, а, напротив, создаёт для неё благоприятные условия. Только на основе комплексной методики применения педагогических методов, исследующих уровень развития физических качеств и технического мастерства, выявляющих анатомо-физиологические особенности, возможно правильно определить наиболее целесообразное амплуа и решить проблему внутривидовой ориентации в баскетболе.

По результатам проведенного эксперимента были составлены практические рекомендации в которых были:

- отражены основные положения, на которых строится современная система тренировочного процесса;
- предложена батарея тестов технической и физической подготовленности;
- показаны основные методические приемы физической и технической подготовки в баскетболе на основе модельных морфологических и двигательных характеристик.

Предложенный в выпускной квалификационной работе подход к формированию групп по игровой направленности полностью себя оправдал. Таким образом, мы можем констатировать, что на этапе начальной подготовки необходимо ориентировать юных баскетболистов к конкретному амплуа.

Литература

1. Баскетбол: Научно-методическое обеспечение подготовки спортивных резервов и квалифицированных спортсменов: сборник научных трудов / под ред. А.И. Федоров, В.А. Шумайлов.- М.: 2012.- 264 с.
2. Мальцев, А.И. Баскетбол для школьников: Учебное пособие для учителей физкультуры / А.И. Мальцев.- М.: Феникс, 2014. – 19 с.
3. Селуянов, В.Н. Подготовка юных баскетболистов: учебное пособия / В.Н. Селуянов.- М.: Физкультура и спорт, 2011. – 104 с.

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Жукова С.Г., Латышко Н.Г.

МБОУ Шелеховского района «Гимназия»

Аннотация. В статье рассматривается подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников. Отражены основные этапы организации и проведения олимпиады, которая представляет собой конкурсное испытание основной и средней школы — юношей и девушек практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, прикладная физическая подготовка. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы, соответствующие требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура».

Ключевые слова: Олимпиада. Этапы олимпиады. Теоретико-методическое задание. Практическое испытание. Способы и методы организации. Рекомендация.

PREPARING STUDENTS FOR THE ALL-RUSSIAN OLYMPIAD OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL CULTURE

Zhukova S. G., Latyshko N. G.

MBOU Shelekhovsky district "Gymnasium"

Annotation. The article deals with the preparation of students for the All-Russian Olympiad of Schoolchildren. The main stages of the organization and holding of the Olympiad, which is a competitive test of primary and secondary schools — boys and girls of a practical and theoretical and methodological nature, are reflected. The practical task is to perform the exercises of the basic part of the approximate program of physical culture in the sections: gymnastics, athletics, sports games, applied physical training. The theoretical and methodological task consists in answering test questions that meet the requirements for the level of knowledge of graduates of primary and secondary schools in the educational field of the subject "Physical Culture".

Keywords: Olympiad. Stages of the Olympiad. Theoretical and methodological task. A practical test. Methods and methods

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников (далее ВсОШ). ВсОШ представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно), которое состоит

из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, прикладная физическая подготовка. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы соответствующие требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура».

В соответствии с Порядком проведения Всероссийской олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 ноября 2013 г. № 1252 олимпиада состоит из этапов: школьный, муниципальный, региональный, заключительный [7].

Школьный - организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5—11 классов. Учащиеся достигшие высокого уровня физической подготовленности, показавшие глубокие знания в области физической культуры и спорта, становятся победителями и призёрами школьного этапа и далее подготавливаются для участия в следующем этапе согласно квоте и проходному баллу.

Муниципальный - организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре.

Региональный - организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале.

Заключительный - организуется Федеральным агентством по образованию и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призеров регионального этапа. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации победители Всероссийской олимпиады, выявленные в ходе проведения заключительного этапа, получают преимущественное право на зачисление в центральные высшие учебные заведения в области физической культуры, а победители республиканские или областные высшие учебные заведения.

Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся, раскрытия их потенциальных возможностей. Благодаря ей выявляются наиболее талантливые школьники, повышается уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта; увеличивается престиж и качество преподавания предмета «физическая культура». С каждым годом количество участников ВсОШ растет, что свидетельствует о повышении ее популярности, а основы подготовки, учащиеся получают в школе благодаря своим учителям.

Мы включаем в подготовку к ВсОШ несколько этапов.

Первый - повторяем весь изученный ранее теоретический материал посредством разного рода познавательных и проблемных заданий.

Мотивационный компонент является важным для усиления познавательной активности учащихся. Это нужно для того, чтобы ребенок почувствовал собственную значимость, чтобы его труд был оценен. В жизни человека огромную роль играют эмоции, поэтому уже на первом этапе нужно формировать эмоциональные компетентности у учащихся, то есть способность эффективно управлять с собственными чувствами и желаниями, положительно настроиться на работу до конца отведенного времени, на отработку и корректировку материала.

Второй - проводим диагностику уровня усвоения материала по предмету. Это необходимо для того, чтобы выявить, что вызывает у ученика затруднения, на что, на какие темы следует обратить больше внимания при подготовке.

Третий - составляем индивидуальный план обучения на период подготовки к олимпиаде (на день, неделю, месяц). Необходимо быстрыми темпами повторить весь пройденный материал и изучить новый, тот, который не успели пройти на момент проведения олимпиады, а также изучить дополнительную научную литературу и интернет источники, поработать с заданиями повышенной сложности. На каждый день планируется определенный объем работы, причем план не навязывается, а составляется вместе с учеником.

Четвертый - выбираем способы и методы организации образовательной деятельности. Чем разнообразнее будут выбранные приемы и методы, тем лучше для учащихся. Если ученик впервые участвует в олимпиаде, его обязательно нужно ознакомить со структурой олимпиадных работ, чтобы он не растерялся на самой олимпиаде.

Пятый - работаем над уровнем физической и технической подготовки (ОФП, выполнение отдельно элементов и различных комбинаций).

Шестой - проводим рефлекссию. На каждом этапе подготовки к олимпиаде ученик должен анализировать, что ему удалось, что не удалось за день подготовки, с какими заданиями он справляется хуже, чтобы в индивидуальный план вносить коррективы. После проведения олимпиады независимо, занял ученик призовое место или нет, всегда проводится разбор заданий и рефлексия, с целью выявления сильных и слабых сторон.

Существует система форм и методов организации подготовки учащихся к олимпиаде по физической культуре, которая включает в себя: индивидуальную, групповую, фронтальную формы работы, поточный и метод круговой тренировки, работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки. Подготовка теоретической части олимпиады включает в себя – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах; для успеха нужно решать, как нестандартные задачи, так и знать классические олимпиадные задания. В методической копилке мы собрали задания за последние 7 лет различных видов этапов от школьного до заключительного (ключи к заданиям; рекомендации для выполнения отдельных видов олимпиадных заданий, схемы, таблицы; электронные образовательные ресурсы).

Для подготовки школьников к олимпиаде следует найти индивидуальный подход к каждому ученику и основной упор делать на самостоятельную работу. Использование информационно - коммуникационных технологий дает возможность для повышения мотивации обучения, индивидуальной активности, формирования информационной компетенции, интерактивности обучения.

При подготовке учащихся к олимпиаде учитывается материально-техническое обеспечение: необходим чистый спортивный зал, спортивный инвентарь, учебный кабинет, учебная, научная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

В практической работе с учащимися мы опираемся на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников и др. Поток информации, который обрушивается на учителя, весьма разнообразен и противоречив. Перед педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учеников.

Разберем подробнее этапы испытания.

1. Теоретико-методические испытания. Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта является обязательным испытанием на всех этапах олимпиады и проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам. В зависимости от этапа олимпиады повышается уровень сложности заданий. На школьном и муниципальном этапах количество вопросов составляет 20-25, на региональном и заключительном этапах олимпиады участникам необходимо ответить на предлагаемый блок тестовых вопросов из 7 групп, в общей сложности не менее 40 вопросов.

В разделы теоретических заданий входят вопросы из области знаний: Олимпийское движение; основы знаний по теории и методике физической культуры; теоретические знания по видам спорта; основы здорового образа жизни; основы теории и методики воспитания физических качеств; физические способности человека и их развитие; основы физической и спортивной подготовки; пропаганда ВФСК ГТО; медико-биологические, социально-биологические основы физической культуры и спорта; профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Задания могут быть представлены в разных формах:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов в виде задаваемого вопроса (*пример: Какому древнегреческому герою мифы приписывали учреждение древних Олимпийских игр? а) Персей; б) Тесей; в) Ахиллес; г) Геракл; Какие виды прыжковых дисциплин представлены на официальных соревнованиях по лёгкой атлетике? а) прыжок в длину с места; б) прыжок в длину с разбега; в) прыжок в высоту с места; г) тройной прыжок с места*);

2. Задания в закрытой форме представлены в виде незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо

ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения (пример: *Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся... а) переоценивают свои возможности, б) следует указаниям преподавателя, в) владеют навыками выполнения движений, г) не умеют владеть своими эмоциями; Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как... а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто*);

3. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение (пример: *вид спорта, включающий бег, прыжки и метания называется легкой атлетикой; функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначаются как тренировочный эффект*);

4. Задания на соотнесение понятий и определений.

Таблица 1

Пример 1: Качество личности

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость

Таблица 2

Пример 2: Виды спорта

Вид спорта		Техническое действие	
А	Волейбол	1	Акробатическая комбинация
Б	Гимнастика	2	Штрафной бросок, фол
В	Льжные годки	3	Низкий старт, финиширование
Г	Легкая атлетика	4	Нападающий удар, блокирование
Д	Баскетбол	5	Попеременный ход, торможение «плугом»

5. Задание на установление правильной последовательности и отбора верных позиций. Нужно указать правильность выполнения двигательного действия или команды (пример: *укажите, в какой последовательности в комплексе утренней гигиенической гимнастики должны выполняться перечисленные ниже упражнения: а) дыхательные упражнения; б) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости, в) потягивания, г) бег с переходом на ходьбу, д) ходьба с постепенным повышением частоты шагов, е) прыжки, ж) поочередное напряжение и расслабление мышц, з) бег в спокойном темпе. Ответ: в, ж, д, з, а, б, е, г, а; установите правильную последовательность выполнения прыжка в высоту с разбега: а) приземление, б) разбег, в) отталкивание, г) фаза полета. Ответ: б, в, г, а*);

6. Задания процессуального или алгоритмического толка (пример: укажите, в каком из комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки) последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно: 1 дыхательные упражнения, 2 упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости, 3 потягивания, 4 бег с переходом на ходьбу, 5 ходьба с постепенным повышением частоты шагов, 6 прыжки, 7 поочередное напряжение и расслабление мышц, 8 бег в спокойном темпе: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, б) 7, 5, 8, 6, 3, 2, 1, 4, в) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 5, г) 3, 7, 5, 8, 2, 6, 4, 1; установите последовательность действий в подготовительной части урока 1. общая разминка, 2. специальная разминка, 3. вводный инструктаж, 4. установочные действия, а) 1, 2, 3, 4, б) 3, 4, 1, 2, в) 2, 3, 4, 1, г) 4, 1, 2, 3);

7. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного (пример: перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты - быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения; частота (темп) движений; перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания - физические упражнения, силы природы, гигиенические факторы);

8. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пример: изобразите графически: а) сед углом, руки в стороны, б) выпад на правой, руки на пояс, в) упор лёжа, правая нога вверх, г) присед, руки за голову);

9. Задание-кроссворд (пример: по горизонтали: 1. Спортивная игра с мячом - волейбол; по вертикали: 2. Предмет, нужный для игры в хоккей - шайба, 3. Сражение на ринге - бой, 4. Игра с мячом на поле - футбол, 5. Вид спорта, необходимый при защите -);

10. Задание «Задача» (пример: определите результат участника соревнований в лыжных гонках с отдельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 сек., а его время финиша равно 49.00. мин. Ответ: 36. минут 00. секунд.

11. Задания с иллюстрациями (пример: на каком из рисунков изображен подъем на лыжах в гору способом «полуёлочка»? Ответ 2 рис. 1; Напишите жесты судьи в волейболе, рис 2).



Рис. 1. Способы подъёмов лыжника в гору

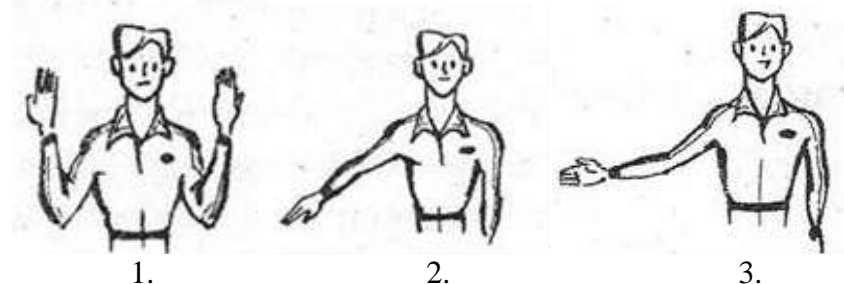


Рис. 2. Жесты судей в волейболе

2. Практические испытания: акробатическая комбинация, комбинация комбинированных спортивных игр, лёгкая атлетика (бег на выносливость), комбинации по прикладной физической культуре (полоса препятствий).

Для того чтобы успешно подготовить обучающегося к практическим испытаниям нужно развивать психологическую подготовку, интеллектуальные и физические способности в каждом виде программы.

В подготовке по гимнастике используем: видео материалы прошлых лет, видеофрагменты из сети интернет; отрабатываем акробатические элементы и акробатические связки, через применения метода запоминаний; обучающиеся самостоятельно составляют акробатические комбинации, от простых до самых сложных по уровню подготовленности;

Для подготовки комбинированных спортивных игр и прикладной физической культуры применяем: различные спортивные комбинации, полосы препятствий, разработанные лично учителем, муниципального, регионального и заключительного этапа олимпиады; на индивидуальных занятиях отрабатываем все технические элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и др.).

Невозможно хорошее выступление на практических испытаниях без развития у обучающихся качества, направленных на: координацию движения, частоту двигательной реакции, выносливости, силы, развитие активной и пассивной гибкости, внимания, памяти, мышления.

При подготовке учащихся к олимпиаде мы придерживаемся нескольких принципов: принцип максимальной самостоятельности обучающихся - самые прочные знания это те, которые добываются собственными усилиями, в процессе работы с литературой при решении различных заданий; принцип анализа результатов прошедших олимпиад - способствует повышению прочности знаний и умений, развивает умение анализировать не только успехи, но и недостатки; принцип психологического настроя - важно дать ученику нужные советы, рекомендации, чтобы он не потерялся в трудной ситуации, настроился на победу. Надо учить детей верить в свои силы, верить в то, что они способны побеждать.

Рекомендации: в гимназии есть опыт проведения теоретического тура олимпиады по физической культуре в начальной школе (3-4 классы), это является одним из первых этапов проверки теоретических знаний и выявления одаренных ребят, формирование интереса к занятиям физической культурой. Можно разработать программу подготовки к олимпиаде по физической культуре в своем ОУ, это будет одна из Эффективных форм и методов работы (в часы внеурочной деятельности, факультатива).

Сайты для подготовки:

1. Всероссийская олимпиада по физической культуре. Режим доступа.URL: <https://olimpiada.ru/activity/94>
2. Взлет образовательный центр – задания олимпиад (Москва). Режим доступа.URL: <https://olympmo.ru>
3. Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5». Режим доступа.URL: <http://fizkultura-na5.ru/testy-po-fk.html>
4. Сайт «Тесты о спорте онлайн». Режим доступа.URL: <http://onlinetestpad.com/ru/tests/sport>

5. Сайт «Купидония», тесты о спорте. Режим доступа.URL:

https://kupidonia.ru/all_testy/testy-o-sporte

Подготовка школьников к участию в предметной олимпиаде, это сложный процесс, который возможен лишь в случае постоянного тандема учитель-ученик. Это систематический, совместный труд, требующий огромных душевных, эмоциональных, физических затрат и личного времени, но несомненно приносящий удовлетворение. Он требует от учителя личностного роста, знаний в области психологии и обучения учащихся, что ведет к взаимному обогащению, а ученик стремиться не подвести своего учителя. Реализация этих принципов и правил - это успешное выступление учеников на всероссийских олимпиадах, где они показывают высокие результаты. Упорство и трудолюбие – это обязательные черты каждого участника. Мы желаем Всем удачи и постоянного стремления к лучшему.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каинов А. Н. Физическая культура. 9-11 классы. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания; изд. Учитель Волгоград, 2015
2. Киселев П.А., Киселева С.Б., Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие. Изд. Глобус – М.:, 2010
3. Киселев П.А., Киселева С.Б., Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие. Изд. Глобус – М.:, 2009
4. Марченко И. Н., Шлыков В. К. "Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы; изд. Учитель, 2020
5. Никифоров А. А., Середа Н. С. Предметные олимпиады 7-11 классы. Физическая культура; изд. «Учитель»,2020
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. –М.: гуманист. ВЛАДОС, 2000
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2013 г. N 1252 "Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников" (с изменениями и дополнениями) [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://base.garant.ru/70575694/>
8. Столбов В. В., Иванов С. А., Родниченко В. С., Константинов А. Т., Кофман Л. Б., Столяров В. И., Твой олимпийский учебник – М.: «Советский спорт», 2010

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ

Золотухин В.В.

Магистрант Педагогический институт Иркутский государственный университет.

Аннотация. Статья раскрывает содержание понятия военно-спортивное пятиборье, относящееся к военно-прикладным видом спорта включающим в себя стрельбу, полосу препятствий, плавание на 50 метров, метание гранаты, кросс. В статье раскрыты предпосылки применения средств и методов физической подготовки для формирования скоростно-силовых качеств военнослужащих занимающихся военным пятиборьем.

Ключевые слова: Военное пятиборье, военно-спортивные соревнования, физическая подготовка, военнослужащие, прикладные виды спорта.

Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации является важной важнейшей частью государственной политики. Правовую основу Концепции составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные законы, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Председателем Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 года, Стратегия социального развития Вооруженных Сил Российской Федерации на период до 2020 года, принятая 28 марта 2008 года и другие нормативные правовые акты Российской Федерации. Сегодня внимание государства к служебно-прикладным видам спорта закреплено постановлением правительства Российской Федерации № 695 от 20 августа 2009 года[3].

Результатом решения поставленных задач станет кардинальное изменение роли физической культуры и спорта в Вооруженных Силах как привлекательного и эффективного средства для повышения физической подготовленности военнослужащих, укрепления их здоровья и психологической устойчивости, приобщения к здоровому образу жизни, снятию морально-психологической напряженности в воинских коллективах[4].

Цель военно-спортивных соревнований - воспитание у военнослужащих воли и стремления к победе, совершенствование навыков выполнения разнообразных профессиональных приемов, действий и упражнений, воспитание способности переносить высокие физические нагрузки и психологические напряжения в условиях спортивной борьбы.

Спортивные соревнования по виду спорта «военно-спортивное многоборье» проводятся в соответствии с настоящими Правилами вида спорта, а также Положениями о соревнованиях. Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта в установленном порядке: стрельба из автомата Калашникова 5,45 мм на 100 метров или из мелкокалиберной винтовке на 50 метров из положения лежа, преодолением полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 метров (по НФП-2009), плавании 50 метров, метание гранаты на точность и дальность 370г (женщины) и 570г (мужчины), кросс на 4 км (женщины) и 8 км (мужчины).

Военное пятиборье является одним из наиболее важных компонентов подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Неуклонный рост спортивных результатов, все время совершенствующееся правила и регламент соревнований в военном пятиборье, требуют от специалистов, тренеров и спортсменов поиска новых эффективных путей совершенствования системы подготовки пятиборцев.

Каждый спортсмен в военном пятиборье сознательно стремится к максимальным нагрузкам. В настоящее время рост результатов в пятиборье требует постоянного совершенствования всех сторон подготовленности, так как

резко возросли объем и интенсивность тренировочных нагрузок, постоянно растут рекордные достижения, опровергая представления ученых о пределах человеческих возможностей. Характерной чертой военного пятиборья являются такие виды которые полностью взаимосвязаны с мощным и быстрым отталкиванием, выполнением движений в минимальный срок - основным движущим элементом техники бега, плавания, преодоления полосы препятствий и метания гранаты на точность и на дальность. Быстрое и мощное отталкивание зависит от уровня развития физических качеств и, в частности, скоростно-силовых возможностей.

Проблема воспитания скоростно-силовых способностей пятиборца изучена недостаточно. Спортивная практика в настоящий момент испытывает острую необходимость в правильно выстроенном тренировочном процессе и в верно подобранных средствах и методах направленных на повышение уровня скоростно-силовых способностей. Об актуальности этого вопроса говорит тот факт, что каждый военнослужащий должен быть физически развит во всех прикладных видах, так как военные должны передавать ценный опыт и специальные знания военнослужащим. Военно-спортивные соревнования проводятся с использованием военно-профессиональных приемов и действий, упражнений из программы по физической подготовке, военно-спортивного комплекса и военно-прикладных видов спорта.

Таким образом, вопрос развития скоростно-силовых способностей является актуальным в военном пятиборье.

Цель исследования - Разработка методики воспитания скоростно-силовых способностей у занимающихся военным пятиборьем.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить особенности методики воспитания скоростно-силовых способностей у занимающихся военным пятиборьем.
3. Разработать методику воспитания скоростно-силовых способностей у занимающихся военным пятиборьем.

Методы:

1. Анализ научно-методической литературы,
2. Анализ документальных материалов,
3. Педагогическое наблюдение,
4. Обобщение педагогического опыта,
5. Контрольные испытания,
6. Методы математической обработки данных.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что разработанная методика будет способствовать эффективному воспитанию скоростно-силовых способностей у занимающихся военным пятиборьем.

Соревнования по военно-спортивному пятиборью требуют особых условий. Соревнования проводятся в течение 3-4 дней: 1-й день - стрельба и

преодоление полосы препятствий; 2-й день - плавание и метание гранат; 3-й день - кросс на 8 км (мужчины) и 4 км (женщины), или 1-й день - стрельба;

2-й день - полоса препятствий; 3-й день - плавание и метание гранат; 4-й день - кросс на 4 км (женщины) и 8 км (мужчины).

Стрельба

Стрельба на 100 м из положения лежа без упора с использованием ремня. Усилие спускового крючка не менее 1,5 кг.

Стрельба медленная и скоростная ведется по мишени № 4 (грудная фигура с кругами) одиночными выстрелами. Стрельба из малокалиберной винтовки на 50 м ведется по мишени № 7 с черным кругом.

Медленная стрельба (5 пробных - 7 мин., зачетная стрельба 10 выстрелов - 12 мин.). Скоростная стрельба 10 выстрелов за 2 мин.

Полоса препятствий

Полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 м преодолевается согласно требований НФП-2009, за исключением: женщины не преодолевают “ров” и “разрушенный мост”, а преодолевают “забор”, “разрушенную лестницу” (3 ступени с касанием земли между ними), “стенку” по верху - туда и обратно.

Плавание

Соревнования проводятся в 25 или 50 м открытом или закрытом бассейне. Спортсмен преодолевает дистанцию вольным стилем. Старт и финиш производятся в соответствии с правилами проведения соревнований по плаванию. Спортсмен, сделавший фальстарт получает предупреждение.

Метание гранат на точность и дальность

Метание гранат на точность производится с места или с разбега из-за парашюта высотой 1 м 25 см с площадки размером 2х3 м. Гранаты размещаются на верхней части парашюта. Метание гранат на точность производится по четырем разно удаленным кругам с двумя концентрическими зонами в каждом круге (внутренняя – диаметром 2, внешняя – диаметром 4 м). В центре круга устанавливается флажок высотой 20 см.

Метание гранат на дальность производится через 1 минуту после окончания метания гранат на точность. Время для метания – 2 мин. Начало и окончание метания по сигналу свистка. Участнику предоставляется 3 попытки. Метание производится по сектору, обозначенному линиями, которые являются продолжением сектора для метания гранат на точность. Зачитываются гранаты, упавшие в сектор или на его границах. Результат каждого участника в метании гранат на точность и дальность определяется путем сложения очков, полученных за результат в каждом упражнении.

Кросс

Кросс на 8 км (мужчины) и на 4 км (женщины). Старт производится согласно результатам в 4-х упражнениях, в обратном порядке, через 1 минуту.

Участник № 1 стартует спустя 1 мин после включения секундомера. При проведении старта с гандикапом первым стартует спортсмен, имеющий лучший результат в 4-х упражнениях. Каждый последующий спортсмен стартует позже

на время, уступающее результату первого спортсмена. Одно очко равно одной секунде.

Дистанция обозначается указателями через каждый километр. По всему маршруту дистанции устанавливаются флажки, с левой стороны – красные, с правой – белые. Каждый флажок должен быть замечен с расстояния 125 м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров И.С. Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. 2016.-№ 11.- с.11.
2. Блохин Г. Н., Кузьмин И. Н. Военное пятиборье: учеб. пособие для курсантов и слушателей по военному пятиборью ВП-1. Санкт-Петербург: Типография ВИФК, 1995. 103 с.
3. Вайцеховский С.М. “Планирование подготовки пятиборцев/С.М.Вайцеховский // Теория и практика физической культуры”. - 2015.-№4. – 142 с.
4. <http://base.garant.ru/196159>
5. https://doc.mil.ru/documents/quick_search/more.htm?id=10353047%40egNPA#txt

ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Исидорова С.В
МБОУ Тангутская СОШ

Аннотация. В статье разработана и обоснована методика использования нестандартных форм и методов обучения, способствующие значительным повышением качества обучения на уроках физической культуры.

Практическая значимость статьи в том, что она сделана на основе фактических данных и поэтому возможно внедрение в практику, т.е. может быть использована на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, интерес, здоровый образ жизни.

DESIGN AND RESEARCH ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Isidorova S. V
MBOU Tangutskaya SOSh

Annotation. The article develops and justifies the method of using non-standard forms and methods of teaching, which contribute to a significant increase in the quality of training in physical education classes.

The practical significance of the article is that it is made on the basis of actual data and therefore it can be put into practice, i.e. it can be used in physical education lessons.

Keywords: physical culture, motivation, interest, healthy lifestyle

Актуальность. Совершенствование качества обучения в средней школе напрямую зависит от уровня подготовки педагогов. Неоспоримо, что этот уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования учителя.

Целью своей работы считаю формирование мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом, пропаганду и поощрение здорового образа жизни, создание в школе условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни.

Знания, полученные мной, реализую в ходе своей преподавательской деятельности на уроках, так же во внеклассных мероприятиях и оформительской работе, в разработке и продвижении программы «Школа здоровья». Программа направлена на создание здоровьесберегающей среды в школе и выполнение проектно-исследовательских работ:

- 1. «Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста».
- 2. «Влияние двигательной активности на процесс физического совершенствования учащихся старших классов».
- 3. «Плоскостопие у школьников».
- 4. «Дворовые игры наших бабушек и дедушек!».
- 5. «Перемена! Перемена!».
- 6. «Правильная осанка – залог здоровья».
- 7. «Школьный двор»
- 8. «Создаём красоту своими руками».
- 9. «Гантели своими руками».
- 10. «Нестандартный инвентарь из киндер-сюрпризов».
- 11. «Физические упражнения от депрессии и тревоги на уроках физической культуры».
- 12. Семейно-оздоровительный проект «Флешмоб#СидимДома».

Благодаря проектно-исследовательской деятельности, дети на уроках физической культуры приучаются думать, анализировать, оценивать, творить, активно использовать полученные знания и умения. Результаты говорят сами за себя: учащиеся с удовольствием посещают уроки физкультуры, серьёзно относятся к своему здоровью, показывают высокие спортивные результаты.

Заключение. Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения

для сохранения здоровья. Помните, что мы, как педагоги, формируем личность ученика, его самооценку, и частично несём ответственность за его дальнейшую судьбу. Это увеличит уровень физической подготовленности и в целом повысит качество обучения на уроках физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Никифорова О. А., Федоров А. М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. /Кемерово 2003 год.
2. Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования./Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).
3. Найданов Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. - 2006, - № 1. - С. 53-58.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Иванов А.О.

Магистрант Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье рассматриваются изменения уровня развития скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции под влиянием тренировки в среднегорье. Сравниваются показатели физической подготовленности спортсменов, преимущественно проживающих в условиях равнины и среднегорья.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, скоростная выносливость, среднегорье, физическая подготовленность.

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

Ivanov A. O.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Annotation. The article deals with changes in the level of development of high-speed endurance in middle-distance runners under the influence of training in the middle mountains. The indicators of physical fitness of athletes, mainly living in the conditions of the plain and the middle mountains, are compared.

Keywords: middle-distance running, high-speed endurance, mid-mountain, physical fitness.

Эффективность процесса подготовки легкоатлетов в современных условиях невозможно представить без оценки физической подготовленности спортсменов, которое наряду с оценкой функционального состояния ведущих систем организма спортсменов от деятельности которых зависит спортивный результат, занимает ведущее место в системе контроля спортсменов на тренировочном этапе. Контроль за уровнем физической подготовленности бегунов и средние дистанции необходимо проводить не только с целью выявления сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов с последующим внесением корректив в тренировочный процесс, а также он важен для отбора легкоатлетов как на этапе попадания в сборную, так и при комплектации команды, которая отправится на соревнования [4].

Во всем мире в настоящее время легкоатлеты применяют два больших цикла подготовки в году. Бегуны на средние дистанции также используют в своей подготовке планирование годичной тренировки с выходом на два пика формы. Последовательности периодов, которые выделяются в любой тренировочной программе, тренер и спортсмен должны придерживаться независимо от того, сколько времени имеется на подготовку. В связи с этим двухцикловое планирование имеет недостатки: второй подготовительный период часто ограничен по времени, в связи с этим возникает дефицит времени на формирование базовых качеств и соревновательных возможностей [5].

В процессе тренировок, направленных на повышение скоростной выносливости основных локомоторных звеньев бегуна, с применением специальных упражнений, меняется и структура мышц, и в следствии интенсивность работы [1].

Повышение спортивных результатов всегда связано с поиском более эффективных, более специфических средств воздействия на физическую подготовленность средневики, и одним из компонентов тренировочного процесса является совершенствование методики скоростно-силовой подготовки легкоатлетов [2].

Высокие спортивные результаты легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции возможны лишь при грамотном планировании тренировочного процесса. Обучению и совершенствованию спортивного мастерства в беге на средние дистанции необходимо уделять много внимания, начиная от правильных движений и заканчивая развитием определенных физических качеств. Практический опыт и анализ литературных данных показывает, что во многом скоростно-силовая подготовка способствует успешности соревновательной деятельности, где оптимальным следует считать такой уровень скоростно-силовой подготовленности, который позволит спортсмену решать любые тактические задачи [3].

В подготовке бегунов на средние дистанции особое место занимает тренировочный процесс в условиях среднегорья, который проводится с целью повышения скоростной выносливости, необходимой для соревновательного периода, перед главными стартами года. Такая подготовка в сложных климатических условиях среднегорья прочно вошла в систему тренировок

легкоатлетов. Не случайно в различных странах мира построены специальные тренировочные базы на высотах 1000-2500 м над уровнем моря. Тренировки в условиях среднегорья достаточно эффективны как для начинающих, так и для опытных и квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции. Проведение тренировочного процесса в таких условиях может создать дополнительную нагрузку на деятельность всех систем организма, активизируя их, а также интенсифицировать восстановительные процессы. В условиях среднегорья (1000-2500 м над уровнем моря) значительно повышается: выносливость; абсолютная сила; скоростно-силовые способности спортсмена; быстрота; происходит более быстрое овладение новыми более тонкими нервно-мышечными координациями, способствующими преодолению "скоростного барьера".

Такие изменения наступают к 12-14 дню адаптации в новых условиях.

Развитие и поддержание высокого уровня скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции является одной из основных задач в современном спорте. Бегуны на средние дистанции, особенно в подготовительном периоде, выполняют большие объемы бега. Делая в своей подготовке акцент на объеме и выносливости, очень часто возникает потеря скоростных качеств. Однако она не падает не от увеличения объема, как думают многие, а потому, что спортсмен и тренер не уделяют должного внимания на поддержание скоростных качеств.

Если спортсмен теряет скорость – это всего лишь потому, что он не тренирует скорость, а не от того, что он повысил объем до 160 км в неделю. Теоретически, даже при небольшом объеме регулярное включение спринта и силовых упражнений позволит если не повысить, то хотя бы сохранить скоростные качества.

Для пробегания в высоком темпе дистанции 800 или 1500 м спортсмен должен обладать сильными мышцами, эластичными и прочными связками, подвижными суставами. Также важнейшим компонентом, определяющим уровень специальной выносливости, является скоростная выносливость бегуна. Для этого в тренировку средневика в условиях среднегорья включаются упражнения с отягощениями, разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения.

Ведущие специалисты обращают внимание на сущность и построение этапов спортивной подготовки. Ошибки в методике проведения данного этапа тренировочного процесса часто служат причиной не только неудачного выступления на соревнованиях, но и замедленного роста спортивного мастерства легкоатлетов или приводят к регрессу спортивного результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкин, В.М. Коррекция беговых упражнений на основе функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов / В.М. Башкин // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. –2010. – № 11 (69). – С. 7–11.
2. Глушков, С. П., Осипов В. М. Развитие силовых способностей в тренировочном процессе легкоатлетов. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XV Всероссийской научно-практической конферен. Томск: Изд-во ТГПУ, – 2012. – С. 187-188.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2008. – 464 с.
4. Иванов, А.И. Особенности построение тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, с учетом ОМЦ /, А.И. Иванов, А.П. Уларов, П.И. Яковлев, Н.Д. Сотникова, И.А. Черкашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 105–108.
5. Кобякова, Ю.П. Характерные особенности физической подготовленности бегунов на средние дистанции. Ю.П. Кобякова, А.А. Баишев, Е.В. Черкашина, С.И. Шарина. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). – С. 165-169.

ДЫХАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Каменев А.А.

МАОУ г. Иркутска СОШ №69 (e-mail: yaschera@mail.ru)

Аннотация. В статье раскрывается плавание как одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Ключевые слова: плавание, закаливание, обучение, объём легких, задержка дыхания.

BREATHING AND THE DEVELOPMENT OF LUNG VOLUME AS AN IMPORTANT ELEMENT OF SWIMMING TRAINING

Kamenev A. A.

MAOU Irkutsk secondary school No. 69 (e-mail: yaschera@mail.ru)

Annotation. The article reveals swimming as one of the most important links in the upbringing of a child-it promotes versatile physical development, stimulates the activity of the nervous, cardiovascular and respiratory systems, significantly expands the capabilities of the musculoskeletal system. It is one of the best means of hardening and shaping the correct posture of the child.

Keywords: swimming, hardening, training, lung volume, breath retention.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного дыхания, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох,

задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

При обучении плаванию самый важный элемент занимает дыхание. Если занимающийся способен задерживать дыхание на длительное время, то это способствует более качественному обучению плавания, так как на занятии ученик уделяет внимание технике плавания больше времени, чем на концентрацию дыхания.

Сознание способно одновременно выполнять множество процессов, к примеру – удерживать инвентарь, работать руками или ногами, опускать голову в воду и другое. В плавании сознание сосредотачивается на нескольких направлениях, но когда определенный элемент упражнения становится навыком, сознание концентрируется на других умениях.

Умение дышать дано с рождения, а задержка дыхания на длительный срок можно только развить. Когда ребенок задерживает дыхание в воде, опустив голову, сознание переключается на положение рук и ног, исходя из этого, внимание сознания больше концентрируется на технике плавания.

Дыхание - автоматическая функция, но все живые существа способны сознательно задерживать его.

Обычный нетренированный человек в состоянии задержать дыхание на 30 – 40 секунд. Хорошие ныряльщики на сегодняшний день прочно удерживают рекорды на уровне 6-7,5 минут.

Воздух – это жизнь, каждый человек должен дышать, а то, кто и как надолго может задерживать дыхание, зависит только лишь от тренированности.

Любой человек в состоянии развить в себе способности контролировать свое дыхание и увеличивать время его задержки. Но для того чтобы овладеть азами, прежде всего, нужно понять, как дышит человек.

Организм человека имеет врожденную адаптацию к водной среде - ныряльный рефлекс - феномен готовности нашего тела к задержке дыхания. Погружение в воду автоматически замедляет частоту сердечных сокращений, и вне зависимости от того, опытный это ныряльщик или новичок, происходит общее расслабление мышц и снижение кровяного давления. Причина кроется в происхождении каждого из нас - проявляется водная сущность человека, девять месяцев своего развития проводящего в утробе матери. Сжатие грудной клетки давлением воды также способствует тому, что на большой глубине у спортсменов пульс понижается иногда до 20 ударов в минуту. При длительном нырянии происходит перестройка организма человека. Печень при глубоких погружениях под давлением сжимается, выпуская в кровь дополнительное количество кровяных телец. Она способна уменьшаться в объеме на 20 %, повышая концентрацию гемоглобина в крови на 9-10 %, увеличивая поставки кислорода в наиболее важные участки тела во время нырка. Сокращение печени

и повышение концентрации гемоглобина в крови - реакция не мгновенная, она проявляется только после 15-20 минут ныряния. И только после 30-40 минут тренировки можно говорить о наступлении полного эффекта. Кровеносные сосуды в условиях понижения количества кислорода сжимаются и оставляют большее количество крови для более важных органов сердца, мозга, основных групп мышц. Эти изменения позволяют более эффективно использовать кислород крови. Таким образом, организм пловца приспосабливается к более длительной задержке дыхания.

Ныряльщик, погружаясь под воду, искусственно задерживает дыхание, волевым усилием тормозя инстинктивное желание сделать вдох. При этом концентрация углекислого газа в крови повышается, что стимулирует химические рецепторы, возбуждает дыхательный центр и вызывает нестерпимое желание сделать вдох. Деятельность системы дыхания характеризуют определенные внешние показатели: частота дыхательных движений и легочные объемы.

Дыхательным объемом называют объем воздуха, который поступает в легкие при вдохе в состоянии покоя. Объем воздуха, оставшийся в легких после выдоха, называется остаточным объемом. Соответственно этому емкость легких называется общей.

Объем воздуха, который остается в легких после спокойного выдоха, называется функциональной остаточной емкостью, или альвеолярным воздухом. Та часть общей емкости, которая вмещает дыхательный объем, называется емкостью вдоха.

К примеру, развить объем легких можно следующим упражнением – глубокий вдох, задержка дыхания на максимальное время и после полного выдоха, сразу без вдоха, снова задержка дыхания. Это упражнение будет развивать общий и остаточный объем легких, что даст значительное преимущество в обучении плавания. Выполнять данное упражнение лучше по утрам и на протяжении дня, но не более трех подходов подряд для избегания головокружения. Данное упражнение полезно каждому человеку, так как кислород необходим организму в достаточном объеме, это сказывается на обмене веществ и энергии, улучшении регуляции эндокринной и центральной нервной системы, развитие кровеносной системы, повышение эластичности сосудов, улучшение мозгового кровообращения и увеличения активности.

Таким образом, дыхание - это неотъемлемая часть жизни человека, развитие легких будет сопутствующим явлением для улучшения здоровья, а в плавании - это первоочередная область для прогрессивного изучения техники любым способом: кроль, брасс, баттерфляй и плавание на спине.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф.Лысова; Новосибирский Государственный Педагогический Университет. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с.
2. Васильев В.Н. Физиология дыхания.- Учебно-методическое пособие. – Томск, 2001.- 32 с.
3. Мотузко Н.С., Ковзов В.В., Гусаков В.К. Физиология дыхания. Учебное пособие / Н.С. Мотузко, В.В. Ковзов, В.К. Гусаков. – Витебск: УО ВГАВМ, 2004. - 64 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «ОЛИМПИОНИК»

Кирик А.В.

МБОУ Шелеховского района «Гимназия»

Аннотация. В статье раскрываются механизмы обучения ребёнка побеждать, если у него есть определённые природные данные: хорошо развита логика, цепкая память, он имеет более высокие по сравнению с большинством остальных, интеллектуальные и физические способности, имеет активную познавательную потребность, испытывает радость от труда. При наличии этих качеств ребёнок может стать потенциальным участником олимпиад. Олимпиады - это одна из общепризнанных форм работы с одаренными и высокомотивированными учащимися. Участвуя в олимпиадах, такие дети оказываются в среде себе равных. Они стремятся соревноваться с другими, стремятся к победам.

Ключевые слова: физическая культура, начальная школа, программа, одаренные дети, олимпиада.

IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN "OLYMPIONIC»

Kirik A.V.

MBOU Shelekhovsky district "Gymnasium»

Annotation. The article reveals the mechanisms of teaching a child to win if he has certain natural data: well-developed logic, tenacious memory, he has higher intellectual and physical abilities compared to most others, has an active cognitive need, and feels joy from work. If these qualities are present, the child can become a potential participant in the Olympiads. Olympiads are one of the recognized forms of work with gifted and highly motivated students. By participating in the Olympiads, such children find themselves among their peers. They strive to compete with others, strive to win.

Keywords: physical education, primary school, program, gifted children, Olympiad.

Программа внеурочной деятельности для обучающихся 3-4 классов «Олимпионик», носит физкультурно-оздоровительный характер и направлена на работу с одаренными детьми, на расширение и углубление знаний, умений и навыков, способствует развитию интеллектуальных способностей, неординарного мышления, творческого потенциала личности ребенка. Программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и содержанием основной программы предмета «физическая культура». Она ориентирует учителя на дальнейшее

совершенствование уже усвоенных учащимися знаний и умений, полученных в процессе уроков.

Цель программы: вооружить школьников дополнительными знаниями по предмету; развивать у них познавательный интерес, стремление к самостоятельному приобретению знаний, и применению их в своей практической деятельности; подготовка их к участию в олимпиадах разного уровня.

Задачи: оказать педагогическую поддержку талантливым учащимся; формирование и развитие общеучебных умений и навыков; поощрение самостоятельной, поисковой, исследовательской деятельности одарённых учащихся; активизировать деятельность обучающихся для их дальнейшего интеллектуального развития.

Планируемые результаты

В результате реализации программы «Олимпионик» учащиеся получат возможность развивать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

- будут выявлены наиболее талантливые школьники для участия в школьном, районном этапе олимпиады по предмету «Физическая культура»;
- повысится уровень образованности учащихся начальной школы в области физической культуры и спорта;
- повысится престиж и качество преподавания предмета «физическая культура».

Алгоритм работы:

1. В процессе уроков и внеклассных занятий, наблюдаю и выявляю наиболее подготовленных, одаренных и заинтересованных школьников.

2. Предлагаю тестовые олимпиадные задания с целью, расширить кругозор ученика.

3. Провожу практические внеурочные занятия с применением спортивных и подвижных игр, а также, занятия ОФП, с целью, повысить мотивацию и уровень физической подготовленности обучающихся.

При реализации направлений программы применяются различные формы и методы.

Формы занятия: практические; работа в парах, в группах; индивидуальная работа; творческие задания.

Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе подготовки к олимпиадам: 1) решение готовых тестов по физкультуре на занятиях в школе и самостоятельно дома; 2) просмотр правильного эталонного выполнения упражнения по гимнастике, акробатике, баскетболу; 3) участие в дистанционных олимпиадах по физической культуре, что позволит ученикам проверить свои силы, увидеть слабые и сильные стороны, расширит их знания по предмету, так как при участии в дистанционных олимпиадах учащиеся пользуются дополнительными источниками информации.

Методы работы: исследовательский; проблемный; частично-поисковый. При подготовке учащихся к олимпиаде я придерживаюсь нескольких принципов.

1. Максимальная самостоятельность - предоставление возможности самостоятельно добывать знания. Самые прочные знания это те, которые добываются собственными усилиями, в процессе работы с литературными источниками. В период дистанционного обучения, при выполнении домашнего задания, многие ребята улучшили теоретическую подготовку, они научились работать с учебниками, находить заданный материал, пользуясь литературными источниками, составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств, выполнять презентации на заданную тему, тем самым, обогащая теоретическими знаниями.

2. Принцип активности знаний - олимпиадные задания составлены с учетом всех предыдущих знаний, в соответствии с требованиями стандарта образования. Включены задания из всех разделов программы, используются учебники по физической культуре для 3-4 классов.

3. Принцип опережающего уровня сложности - для успешного участия в олимпиаде, необходимо вести подготовку по заданиям высокого уровня сложности. Например: разбираем задания Международного (дистанционного) конкурса-игры «Орленок», в которые включены вопросы из области анатомии, истории, географии и рассчитаны на логическое понимание, интеллектуальное развитие ученика.

4. Принцип психологической поддержки - считаю необходимым, научить ребенка верить в свои силы, внушить, что он способен побеждать. Победитель всегда обладает бойцовскими качествами. Это важно для взрослой жизни.



Рис.1 Примерные задания Международного конкурса-игры «Орленок»

Эффективной формой подготовки, для успешного участия ребят в олимпиадах, является анализ олимпиадных заданий и тестовых работ прошлых лет. Работаем над ошибками.

Этот принцип помогает учителю, так как, он положительно влияет на качество подготовки к олимпиаде. Такой подход способствует повышению прочности знаний и умений, развивает умение анализировать не только успехи, но и недостатки. Ребята начальной школы активно принимают участие в олимпиадах школьного (гимназического) уровня, а также в Международных онлайн – конкурсах.

Таблица 1

**Итоги школьной (гимназической) олимпиады
по предмету «физическая культура»**

учебный год	Всего участников	Класс	Победители	Призеры
2018-2019	30	3	1	3
		4	5	4
2019-2020	37	3	3	10
		4	1	4

Таблица 2

**Итоги Международного (дистанционного)
конкурса-игры «Орленок» по предмету «физическая культура»**

Учебный год	всего участников	Класс	место в конкурсе	по региону	по району
2018-2019	4	3	Лауриат-1	призеры-2	победители -1 призеры -2
	15	4	Лауриат-5	победители-5 призеры -1	победители -5 призеры -2
2019-2020	8	3	Участники	призеры -1	победители -1 призеры -2
	16	4	Участники	призеры -2	победители -2 призеры -3

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Олимпиадник», у обучающихся повышается уровень образованности по предмету «физическая культура» на начальном этапе, тем самым, ребята имеют возможность продемонстрировать полученные умения и навыки в практической деятельности на уровне среднего звена (5-7 классы), где накопленный багаж знаний поможет учащимся справиться с промежуточной аттестацией, в дальнейшем, обучаясь и развиваясь, ученики (7-8 классов) смогут принять участие во Всероссийской олимпиаде школьников.

Формула успеха: желание, упорство, терпение и труд. Победа школьника на олимпиаде - это профессиональное достижение учителя в своей педагогической деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Голобородько А. А. Методические рекомендации «Как подготовить детей к олимпиаде?» [Электронный ресурс] // Контентплатформа Pandia.ru – [сайт]. – URL: <http://pandia.ru/text/78/289/4320.php>
3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 3-4 классов общеобразовательных учреждений. М.2013г.
4. Методический сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре [Электронный ресурс] – [сайт]. – <http://olymp.apkpro.ru/mm/mpp/fk.php>

ПРОГРАММНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ТОЛКАТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Козлов И.В.

*Магистрант Педагогического института Иркутского государственного
университет*

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

Ключевые слова: тренировка, толкание ядра, спортивные упражнения, скоростно – силовой подготовка.

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

Kozlov I. V.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

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

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

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

В связи с этим перед специалистами ставятся задачи, связанные с дальнейшим изучением и рационализацией данного процесса. В подготовке

метателей применяются разнообразные упражнения - одни развивают физические качества, другие совершенствуют технику движения, но в практике подготовки еще недостаточно используются упражнения, одновременно решающие оба направления. Для обоснования и разработки упражнений, которые позволят сократить объемы средств подготовки и повысить эффективность, необходимо проведение специальных исследований.

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

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

В научно-методической литературе подробно описаны методы развития силы, имеются общие рекомендации о необходимости соблюдения принципа преимущественного развития ведущих групп мышц. Однако применительно к метателям высших разрядов нет конкретных разработок и рекомендаций по использованию различных сочетаний средств и методов, а также соотношений объёма и интенсивности нагрузки в процессе специальной подготовки на этапе предсоревновательной подготовке.

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

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

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

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

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

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

В связи с этим перед тренерами стоит задача в отборе талантливой, координированной, сильной и высокорослой молодежи. Необходимо просматривать все школьные и юношеские соревнования не только по легкой атлетике, но и соревнования в спортивных играх: волейбол и баскетбол. Выбор оптимальных методик тренировок служит главным направлением в проведении исследований.

ОТ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Комарова У.Н.

МБОУ г. Иркутска СОШ №46

Аннотация. Здоровье населения, особенно молодого поколения, является основным показателем социального благополучия общества. Среди всех земных благ здоровье - ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. В результате проведённого исследования мы выделили наиболее значимые формы физкультурной деятельности, влияющие на формирование потребности школьников в здоровом образе жизни: занятия физической культурой, любимым видом спорта, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, пропаганда здорового образа жизни, самостоятельные занятия, проведение физкультминуток, физкультпауз.

Ключевые слова: здоровье, анкетирование, население, исследование, проблемы со здоровьем, здоровое поколение.

FROM CULTURE AND SPORTS-TO A HEALTHY LIFESTYLE

Komarova U. N.

MBOU Irkutsk secondary school No. 46

Annotation. The health of the population, especially the younger generation, is the main indicator of the social well-being of the society. Among all earthly goods, health is a valuable gift given to man by nature, which can not be replaced by anything. However, people do not care about health as much as it is necessary. As a result of the conducted research, we identified the most significant forms of physical activity that affect the formation of students ' needs for a healthy lifestyle: physical education, favorite sports, mass physical culture and recreation activities, promotion of a healthy lifestyle, independent classes, physical education classes, physical education school.

Keywords: health, survey, population, research, health problems, healthy generation.

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, ориентированный на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области у большинства россиян, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни.

В наши дни проблема сохранения здоровья молодёжи является чрезвычайно актуальной. Это не случайно: современному обществу необходимы физически и психологически здоровые люди, поколение думающее, социально ответственное, имеющее активную жизненную позицию, внедряющие научные достижения, использующее в своей деятельности современные коммуникативно-информационные технологии – поколение от которого в конечном итоге зависит будущее России. Фундамент здоровья человека закладывается в молодые годы, следовательно, здоровые интересы, потребность в физическом совершенствовании, ценностное отношение к здоровью целесообразно формировать и развивать в детском, подростковом и юношеском возрасте. Период обучения в школе – это наиболее сенситивный период в формировании знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья. В учебных заведениях, как и впрочем, и в масштабах страны, нет системы профилактики социально опасных привычек. Курение, алкоголизм, опасное социальное поведение становятся нормами жизни, не находят должного осуждения в средствах массовой информации.

К сожалению, на сегодняшний день, большинство школьников, не умеет получать удовольствие от движения, не знает, что такое радость здорового

организма. Часто, чтобы отдохнуть после учёбы, используют табак или алкоголь. Здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье - ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Нами было, проведено анкетирование с учащимися МБОУ г. Иркутска СОШ №46. Анкета содержит 19 вопросов, касающихся отношения к занятиям физической культурой, культуры здоровья и здорового образа жизни. В ходе анкетирования нужно было выявить мотивы, причины, мешающие заниматься физической культурой и спортом, отношение школьников к алкоголю, курению. В анкетировании принимали участие учащиеся с 7 по 9 классы, в количестве 18 человек, из них 8 юношей, 10 девушек. Возраст школьников составляет примерно от 12 до 15 лет.

На первые вопросы, касающихся семейного положения, они отмечают, что у половины отцы и матери – безработные. В основном в семьях нормальные отношения. Материальную обеспеченность своей семьи многие школьники (45%) считают достаточным, 65% - недостаточным.

При оценке своего состояния здоровья, абсолютно здоровым считают себя 16,5% школьников, 40% - хорошим, удовлетворительным – 33% неудовлетворительным – 10,5%.

Мотивами для занятий физической культурой и спортом 70% считают укрепление здоровья, 6% - улучшение фигуры, 22% - получение оценки по физической культуре, другие мотивы –2%.

Причины, мешающие заниматься физической культурой и спортом, учащиеся распределили в следующем порядке:

- недостаток времени – 68,5%;
- большая загруженность по другим предметам –11,8%;
- другие причины – (некоторые их не указывают) - 9,4%;
- отсутствие желания – 7,5%;
- однообразная форма проведения занятий –1,4%;
- отсутствие условий для занятий – 1,4%;

Мы решили узнать, как соблюдают режим дня наши школьники и выяснили, что больше половины:

- не соблюдают режим дня 65%;
- соблюдают режим дня – 30%;
- иногда – 5%.

На вопрос: «Как Вы считаете, какие знания необходимы для формирования культуры здоровья, здорового образа жизни?», учащиеся ответили, что предпочли бы знания:

- о способах оздоровления организма – 50%;
- о влиянии на организм вредных привычек –23,5%;
- о способах поддержания себя в хорошей форме –22%;
- о новых интересных видах спорта – 4,5%.

На вопрос: «В каких спортивных секциях Вы желали бы заниматься?», их интересуют различные виды спорта и они распределяют их в следующем порядке:

- спортивные игры – 50%;
- лёгкая атлетика – 25%;
- гимнастика – 15%;
- другие виды спорта – 8%;
- не желают заниматься ни в одной из спортивных секций – 2%.

Школьники предпочитают в спортивных играх волейбол.

Школьники все знают о пагубном, разрушающем действии алкоголя и табака на организм, тем не менее, они употребляют их.

Многие учащиеся часто курят, особенно в настоящее время девушки – будущие матери. Из числа респондентов:

- не курят – 65%;
- курят каждый день – 25%;
- курят раз в неделю – 10%;

На вопрос: «Часто ли Вы употребляете алкоголь до значительного опьянения?»

- никогда не пробовали – 30%;
- 1 раз – 35%;
- 2-3 раза – 20%;
- 4-8 раз – 5%;
- более 10 раз – 10%

Половина школьников не знают названия наркотических веществ, но некоторые называют - гашиш, героин, анаша, кокаин, марихуана, конопля.

На вопрос: «Когда Вы занимаетесь физической культурой и спортом, какое испытываете чувство?»

- удовлетворения – 35%;
- нежелания двигаться – 25%;
- не испытывают никаких чувств - 20%.
- усталости, дискомфорта – 10%;
- головные боли – 5%;
- боли в животе – 5%

Таким образом, наши школьники при занятиях физической культурой и спортом испытывают чувство удовлетворения (35%), на втором месте, особенно девушки не желают и не любят двигаться - 25% и на третьем месте – они не испытывают никаких чувств – 20%.

Помимо традиционно проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, учащиеся пожелали проведение спортивных вечеров, викторин, КВН, военно-спортивных игр, соревнований.

В ходе исследования выявлены основные проблемные моменты:

- заблуждение школьников по поводу того, что они ведут здоровый образ жизни;
- незнание приёмов снятия эмоционального напряжения;
- неорганизованный или неправильно организованный досуг учащихся;
- несформированность основных навыков и знаний для поддержания личного здоровья;
- дефицит знаний по вопросам рационального питания, двигательной активности, курения, вреда алкоголя и другим составляющим здорового образа жизни.

В результате проведённого исследования мы выделили наиболее значимые формы физкультурной деятельности, влияющие на формирование потребности школьников в здоровом образе жизни: занятия физической культурой, любимым видом спорта, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, пропаганда здорового образа жизни, самостоятельные занятия, проведение физкультминуток, физкультпауз.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества.
2. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для ср. спец. / Н.К. Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко. - Учеб. Заведений, -М.: Высш.шк., 1984, - 33бс.,ил.
3. Подвижные спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. -М.: Планета, 2013.-272с.
4. Позновательно-игровая деятельность для 1-11 класса / авт.- сост. Н.В. Барминова. [и.др.] - Волгоград 2013. – 289 с.

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

Конельский Н.И

МБУДО г. Иркутска «ДЦТ№5»

Аннотация. Профессиональное самоопределение, выбор профессии становится особенно актуальной проблемой в эпоху перемен, кризисных моментов развития быстроменяющихся общественных отношений. Несмотря на то, что профессиональное самоопределение является не одномоментным актом выбора профессии и продолжается на протяжении всей профессиональной жизни, стоит обратить внимание на период, когда формируются основные представления личности о будущей профессиональной жизни, а также на потенциал некоторых социальных институтов, способствующих этому.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, программы, дополнительное образование, профессия, избранный вид спорта, кикбоксинг.

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

Konelsky N. I.

MBUDO of Irkutsk " DDT No. 5»

Annotation. Professional self-determination, the choice of profession becomes a particularly relevant problem in the era of changes, crisis moments in the development of rapidly changing social relations. Despite the fact that professional self-determination is not a one-time act of choosing a profession and continues throughout professional life, it is worth paying attention to the period when the main ideas of the individual about the future professional life are formed, as well as to the potential of some social institutions that contribute to this.

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

В современных условиях общественного развития постановка вопроса воспитания подрастающего поколения в России может и должна исходить из необходимости разработки и адаптации технологий самоопределения жизненной позиции подростков и молодежи средствами построения дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности. В качестве такой среды может выступать учреждение дополнительного образования детей, имеющее для этого определенный образовательный потенциал. Дополнительное образование как составная часть непрерывного образования, призвано выполнять и реализовывать ряд функций. Это и обучение, и позитивный досуг, до профессиональная и профессиональная подготовка, и подготовка к самостоятельному решению семейно-бытовых проблем, и формирование готовности личности к непрерывному образованию. Это и развитие задатков, способностей, интересов личности, что обеспечивает самостоятельное решение проблем в различных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта, элементом которого является собственный опыт ребенка и т. п. Дополнительное образование обеспечивает личностную целостность и индивидуальность за счет социально-профессиональных и культурно-досуговых проб, позволяющих сформировать представление о своей будущей индивидуальной жизнедеятельности.

Профессиональное самоопределение является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации и самоактуализации, проявление развития личности в ее стремлении к профессиональному становлению. Роль учреждения дополнительного образования детей в профессиональном самоопределении, по мнению самих школьников, заключается: в углубленном изучении определенной области знаний в ознакомлении с различными профессиями и учебными заведениями в проведении индивидуальных консультаций и профильных

занятий. Исследовано, что 52% мальчиков связывают свою будущую профессию с избранным видом деятельности в системе дополнительного образования. Девочки в большей степени занимаются в творческом объединении «для души» и лишь 36,5% предполагают связать занятия в профильном творческом объединении с будущей профессией. По мнению ребят, наиболее полно их самоопределению способствует семья, дополнительное образование и в целом система отношений, атмосфера учреждения дополнительного образования детей и, конечно, друзья [1]. Многие учреждения дополнительного образования детей работают сегодня в тесном взаимодействии с учреждениями начального, среднего и высшего профессионального образования. Известен опыт делового сотрудничества учреждений профессионального образования и учреждений дополнительного образования детей не только в Москве, но и многих городах России. Исходя из тенденций развития системы дополнительного образования, на первый план здесь выходит взаимодействие по профориентационной направленности. Вместе с тем общеобразовательной школе трудно конкурировать с данными учреждениями в профориентационной деятельности в силу их образовательного потенциала. Поэтому усиливается роль взаимодействия учреждений дополнительного образования и учреждений профессионального обучения в осознанном выборе школьниками профессии, и в целом, в профессиональном самоопределении, и становлении личности школьника. Конечно, особенность профилизации в учреждениях дополнительного образования детей привлекает обучающихся и их родителей для успешного поступления в учреждения профессионального образования. Сегодня, учреждения дополнительного образования детей интересуют учреждения профессионального образования как эффективная форма привлечения абитуриентов. Стоит отметить, что нередко педагогами дополнительного образования являются преподаватели учебных заведений профессионального обучения (лицеи, техникумы, колледжи, вузы и др.), что положительно влияет на предпрофессиональную и начальную профессиональную подготовку детей.

Система дополнительного образования на современном этапе ориентирована на реализацию тех видов детской активности, которые полезны для физического и психологического здоровья ребенка, его успешного обучения и взросления. Дополнительное образование формирует у ребёнка самосознание, ощущение собственной личности. Он удовлетворяет свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объёме, которые ему позволяют индивидуальные способности. Особую роль в данном случае занимает именно физическое развитие, поддерживаемое за счет участия детей в различных секциях физкультурной и спортивной направленности. Однако спорт способен не только сохранять физическое здоровье детей, но и оказывать воспитательное воздействие, прививать ребенку чувство сплоченности, командного участия, развивать духовно-нравственные качества и оказывать выраженное влияние на его личностное развитие. Одним из таких видов спорта, где крайне важны личностные и волевые качества, является кикбоксинг, которыми могут заниматься дети раннего школьного возраста.

Приобщение детей к спорту является важным направлением педагогической и воспитательной работы с детьми, причем не только в целях воспитания профессиональных спортсменов, что актуализирует задачу создания программ обучения кикбоксингу базового уровня сложности, доступных для реализации в отношении детей школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Караковский В.А., Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Воспитание! // Теория и практика школьных воспитательных систем. - М.: Новая школа, 2016. -160 с.
2. Касаткина Н.Э. Теория и практика формирования профессионального самоопределения молодёжи в условиях непрерывного образования, 2015. -315 с.
3. Куликов, А. Кикбоксинг, 2014- 250 с.
4. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в 2017. – 59 с.
5. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг 2017. – 240 с.
6. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки и отбора 2014. -152 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Константинова Е.Г., Идрисов Н.М.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №1», г. Усолье-Сибирское

Аннотация. Статья посвящена применению нетрадиционного средства развития скоростных качеств у легкоатлетов. Координационная лестница - одно из немногих упражнений, которое способно задействовать глубокие мышцы тела, образующие каркас опорно-двигательного аппарата. [3]

Авторы заинтересовались, насколько эффективно использовать координационную лестницу для развития скоростных качеств? Для этого, был разработан комплекс упражнений и проведён эксперимент с использованием двух методик. В тестировании приняли участие спортсмены 10-13 лет, занимающиеся легкой атлетикой. Полученные результаты исследования подверглись математико-статистической обработке.

В экспериментальной группе по мере освоения упражнений с координационной лестницей применялся игровой и соревновательный метод организации двигательной активности, что оживляло тренировочный процесс, вносило эмоциональный компонент и повышало мотивацию обучающихся к решению поставленных задач.

По итогам исследования сделаны выводы об эффективности применяемой нами методики.

Ключевые слова. Тренировочный процесс, координационная лестница, эксперимент, скоростные качества, комплекс упражнений.

USING THE COORDINATION LADDER FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN TRACK AND FIELD ATHLETES

E. G. Konstantinova, N. M. Idrisov

*Usolye-Sibirskoye, Municipal budgetary Institution of Additional Education "
Children's Youth Sports School No. 1»*

Annotation. The article is devoted to the use of an unconventional means of developing speed qualities in track and field athletes. The coordination ladder is one of the few exercises that can engage the deep muscles of the body that form the framework of the musculoskeletal system. [3]

The authors were interested in how effectively to use the coordination ladder for the development of speed qualities? To do this, a set of exercises was developed and an experiment was conducted using two methods. Athletes of 10-13 years old engaged in track and field athletics took part in the testing. The obtained results of the study were subjected to mathematical and statistical processing.

In the experimental group, as the exercises with the coordination ladder were mastered, a game and competitive method of organizing motor activity was used, which enlivened the training process, introduced an emotional component and increased the motivation of students to solve the tasks set.

Based on the results of the study, conclusions are drawn about the effectiveness of the methodology used by us.

Keywords: Training process, coordination ladder, experiment, speed qualities, set of exercises.

Высокий уровень спортивных результатов требует от тренеров неустанный поиск, изучения и внедрения в тренировочный процесс новых более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва.

Нами было избрано следующее направление: развитие скоростных качеств в подготовке юных легкоатлетов. Под скоростными способностями понимают возможности человека выполнить двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Сенситивный период развития данного физического качества приходится на 7-11 лет, и в меньшем темпе продолжается до 14-15 лет [2].

Систематические занятия оказывают мощное воздействие на скоростные способности обучающихся, в то же время продолжительное применение одних и тех же средств, методов и нагрузок становится привычным, не вызывая дальнейшего роста функциональных возможностей организма, наблюдаются случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне. Важнейшей задачей тренировки скорости является преодоление достигнутого спортсменом предела, так называемого «скоростного барьера». Чтобы перейти на новый, более высокий уровень скорости, нужны новые и более сильные средства, которые бы

вызвали и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей у спортсменов [1].

Поэтому недопустимо использовать в раннем возрасте «взрослые» средства тренировки, которые в дальнейшем не будут давать соответствующего эффекта.

В связи с этим мы заинтересовались так называемой координационной, или скоростной лестницей (в дальнейшем – лестницей), как нетрадиционным средством развития скорости и координации у спортсменов.

Цель исследования – проверить эффективность внедрённого комплекса упражнений с координационной лестницей для развития скоростных качеств у легкоатлетов 10-13 лет.

Содержание исследования.

Мы разработали комплекс упражнений с лестницей, который, на наш взгляд, должен способствовать эффективному развитию скоростных качеств и рессорной функции стопы у обучающихся.

В тренировке с лестницей скорости использовались четыре основных навыка: бег; бег вприпрыжку; приставные шаги; прыжки.

Обучающиеся выполняли по два упражнения для каждого навыка и 2 повторения на каждое упражнение. Был использован принцип работы с лестницей: от медленных и контролируемых движений к быстрым и взрывным. Обучающиеся первое время изучали комплекс упражнений на контролируемой скорости, постепенно усложняя движения и увеличивая скорость. После достаточного освоения применялся игровой и соревновательный метод работы, который подразумевал деление спортсменов на команды с выполнением различных эстафет и заданий с лестницей. На других занятиях шло чередование с игрой: «Сколько движений в твоей кладовой?», где каждой команде поочерёдно давалось задание придумать и повторить всем игрокам новое движение с лестницей, которое ранее не использовалось. Занятия с лестницей включались в тренировку один раз в неделю, второе занятие на развитие скорости проходило традиционно с использованием бега с низкого старта и других упражнений для развития быстроты.

В рамках исследования были выделены экспериментальная и контрольная группы обучающихся. В экспериментальной группе тренировочный процесс содержал комплекс упражнений с координационной лестницей; в контрольной группе применялась традиционная методика без использования лестницы.

Исследования проводились в период с сентября 2018 по май 2019 год. В качестве экспериментальной группы выбраны 17 чел. четвертого года обучения (из них 9 чел. мальчиков, 8 чел. девочек); в качестве контрольной группы – 16 чел. третьего года обучения (из них 8 чел. мальчиков и 8 чел. девочек). Всего 33 человека.

Скоростные качества в обеих группах обучающихся определялись по тестовому упражнению – бег 60 метров на время с низкого старта.

Обсуждение результатов исследования.

Показатели уровня развития скоростных качеств у обучающихся контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Показатели уровня развития скоростных качеств у обучающихся до и после эксперимента:
(м) – мальчики, (д) – девочки.*

Наименование группы	до эксперимента 60 метров (с)	после эксперимента 60 метров (с)	P
Экспериментальная (м)	$8,9 \pm 0,2$	$8,4 \pm 0,2$	$> 0,05$
Контрольная (м)	$9,3 \pm 0,2$	$9,0 \pm 0,2$	$> 0,05$
Экспериментальная (д)	$9,1 \pm 0,2$	$8,7 \pm 0,2$	$> 0,05$
Контрольная (д)	$9,5 \pm 0,2$	$9,2 \pm 0,2$	$> 0,05$

Эффективность применяемой нами методики была показана результатами тестов.

В ходе эксперимента была выявлена положительная динамика исследуемого показателя у всех испытуемых. Однако после завершения эксперимента уровень скоростных способностей обучающихся в экспериментальной группе стал выше по сравнению с контрольной ($p \leq 0,05$).

В экспериментальной группе мальчиков результаты в беге на 60 м улучшились на 0,5 с. (до эксперимента результат был $8,9 \pm 0,2$ с, а после его окончания стал $8,4 \pm 0,2$ с).

В экспериментальной группе девочек результаты в беге на 60 м улучшились на 0,4 с. (на начало эксперимента был $9,1 \pm 0,2$ с, а после окончания стал $8,7 \pm 0,2$ с)

Выводы. Результаты проведенного эксперимента показали, что применённая нами методика оказалась более эффективной в возрасте 10-13 лет для развития скоростных способностей обучающихся, чем использование только традиционных средств.

Помимо этого было выявлено следующее: используя на занятиях координационную лестницу как нетрадиционное средство развития скоростных качеств, мы, тем самым, внесли разнообразие в тренировочный процесс, повысили интерес обучающихся к занятиям и отодвинули период регулярного использования жёстких, узконаправленных тренировочных средств на более поздний период.

ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с., ил.- (Библиотека тренера).
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
3. Чернышева, А. В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательного - координационных качеств: методические указания / сост. А. В. Чернышева. – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – 18 с.

ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Корнилова Ж.В, Ширяева С.Г.

МБОУ «СОШ №1» г. Братска Иркутской области

Аннотация. Данная статья актуальна на сегодняшний день, для всех, кто связан с образовательной деятельностью. Практически для всех учителей, система дистанционного обучения в новинку. Пришлось учиться по-новому преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт с учащимися. Поэтому и возникла потребность в такой статье. Пришлось отредактировать учебную программу под сложившиеся условия. Нашлись и положительные стороны дистанционного обучения. Как говорится плюсы есть везде, главное их найти - в этом и заключается педагогический секрет. Хотелось поделиться плюсами и минусами выявленными в процессе наблюдения за учащимися в период дистанционного обучения, а также проблемами с которыми мы столкнулись.

Ключевые слова: дистанционное обучение, плюсы и минусы, физическая культура, онлайн образование, интернет-ресурсы.

TEACHING PHYSICAL CULTURE IN THE FORMAT OF DISTANCE LEARNING

Kornilova Zh.V, Shiryayeva S. G,

MBOU "SOSH No. 1" of Bratsk, Irkutsk region

Annotation. This article is relevant today, for everyone who is associated with educational activities. For almost all teachers, the distance learning system is a novelty. I had to learn to teach in a new way, look for new approaches and establish contact with students in a completely different way. Therefore, there was a need for such an article. I had to edit the curriculum to fit the current conditions. There were also positive aspects of distance learning. As they say, there are pluses everywhere, the main thing is to find them - this is the pedagogical secret. I would like to share the pros and cons identified in the process of observing students during distance learning, as well as the problems that we encountered.

Keywords: distance learning, pros and cons, physical education, online education, Internet resources.

В связи с эпидемиологической обстановкой в стране, многие школы в России перешли на дистанционное обучение. Казалось бы, для онлайн-образования, есть все необходимое: широкий набор интернет-ресурсов, учебники в цифровом формате и даже электронный журнал и онлайн-доска. Школьники связываются с учителями посредством видеоконференции и, таким

образом посещают занятия, не выходя из дома: удобно, безопасно, а главное – знания продолжают поступать в развивающиеся организмы.

Но, не все так гладко, как хотелось бы. Многие семьи и школы оказались не готовы к такому резкому переходу на удаленный формат обучения. Учителя страдают от гигантской нагрузки и неорганизованности школьников, а родители стонут от тонны домашних заданий, которые им теперь приходится постоянно выполнять вместе с ребенком, внимательно следя, чтобы он не просто сидел в планшете, а действительно занимался.

Поэтому на сегодняшний день это самая актуальная тема, для всех кто связан с образовательной деятельностью. Практически для всех учителей, система дистанционного обучения в новинку. Пришлось учиться по-новому преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт с детьми. Являясь учителями физической культуры, где должен быть непосредственный контакт учителя с учеником, правильно оборудованное помещение, инвентарь и многое другое, сопутствующее занятиям, этот вопрос встал особенно остро. По началу казалось, что невозможно преподавать на расстоянии. К примеру, осуществлять страховку детей и принимать нормативы стало невозможным. Пришлось отредактировать учебную программу под сложившиеся условия. Нашлись и положительные стороны дистанционного обучения. Как говорится плюсы есть везде, главное их найти - в этом и заключается педагогический секрет. Хотелось бы поделиться наблюдениями и находками, с которыми мы столкнулись при дистанционном обучении.

Работая дистанционно, планируем уроки посредством видеоконференции, адаптируем упражнения под условия выполнения их в домашних условиях, принимаем домашние задания в видеоформате. При проведении уроков дистанционно выявляются как плюсы, так и минусы.

Поговорим о плюсах:

✓ В процессе дистанционного обучения большую часть материала ученик осваивает самостоятельно, что приучает к самостоятельности и дисциплине.

✓ Проявляется творческая деятельность. Например, мы совместно с учащимися продумываем, как и чем заменить спортивный инвентарь, чтобы разнообразить занятия.

✓ Интересным наблюдением стало то, что учащиеся, которые стеснялись на уроке, без каких-либо комплексов и психологических неудобств выполняют задания на камеру, уровень стремления к выполнению физических нагрузок у таких детей повысился.

✓ Появление большего количества теории, а именно тем, которые рассказывают об исторических фактах, качествах и умениях, которые мы приобретаем на уроках физической культуры, подогревают интерес учащихся к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям. При стандартном обучении, урок физкультуры несёт функцию смены деятельности, учащие в первую очередь идут на урок за физической активностью.

✓ Возросла индивидуальная работа с каждым учеником. Появилась возможность оценивать качество выполненной работы каждого ребенка.

✓ У каждого учащегося появилась возможность проявить себя, почувствовать себя частью коллектива, если это чувство можно поддерживать дистанционно в таком формате это тоже является плюсом.

✓ Ну и немаловажно, в нынешних условиях родители могут участвовать вместе с детьми в учебном процессе. Можно сказать, что они стали активными его участниками.

Внезапное погружение в дистанционное обучение выявило и минусы этой системы.

✓ Многодетные семьи и учительские семьи, оказались в неравных условиях: сразу всем детям организовать дистанционное обучение физически крайне сложно, а иногда и невыполнимо. В онлайн-уроке трудно включить всех учащихся в общее обсуждение.

✓ Отсутствие у большинства педагогов реальной практики и умения строить онлайн-обучение, многие не различают дистанционное и электронное обучение.

✓ Сложность организации групповой работы, которая необходима для деятельностного образования.

✓ Отсутствие контроля техники безопасности во время самостоятельного выполнения упражнений.

✓ Из дистанционного обучения практически вылетают дети с ОВЗ, особенно гиперактивные дети.

✓ Незащищенность программ от иных влияний со стороны интернета.

Как бы то ни было, дистанционное обучение не может заменить стандартных уроков физической культуры. На них ученик получает физическую нагрузку, несущую здоровьесберегающий фактор, работу на развитие физических качеств и умений, социальную сторону урока и многое другое. Но как временная мера, может научить нас новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе развиваются хуже. Главное - правильно воспользоваться данной ситуацией!

В заключении можно отметить, немало учителей уже успело оценить все плюсы и минусы удаленного обучения. И, если присмотреться, и достоинств, и недостатков у этой системы, более чем достаточно. С каждым годом все больше детей будет получать образование онлайн, а привычные офлайн-практики будут принимать все более и более цифровой вид.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Федеральный государственный образовательный стандарт школьного образования. - [Электронный ресурс] <https://fgos.ru/>

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Корнякова С.В.

МБОУ г. Тулуна «СОШ №4»

Аннотация. В статье представлена программа, разработанная на основе рационального планирования внеклассной работы по легкой атлетике по физическому воспитанию школьников со спортивной направленностью, содержание которой заключалось в том, чтобы нагрузка была концентрированной, изучены подходы, способствующие улучшению физических качеств у школьников с помощью внеклассных занятий. Проверка (оценка) эффективности разработанной методики показала, что разработанное рациональное планирование физической подготовки с концентрированной нагрузкой позволит повысить физическую подготовленность школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Ключевые слова. Физическая подготовка, легкая атлетика, внеурочная деятельность, школьники.

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS 9-10 YEARS OLD ENGAGED IN ATHLETICS

Kornyakova S. V.

MBOU Tulun " SOSH No. 4»

Annotation. The article presents a program developed on the basis of rational planning of extracurricular work in athletics for the physical education of schoolchildren with a sports orientation, the content of which was that the load was concentrated, and the approaches that contribute to improving the physical qualities of schoolchildren through extracurricular activities are studied. Verification (evaluation) of the effectiveness of the developed methodology showed that the developed rational planning of physical training with a concentrated load will increase the physical fitness of students aged 9-10 years engaged in athletics.

Keywords. Physical training, athletics, extracurricular activities, schoolchildren.

В соответствии с новыми социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в общеобразовательной школе является содействие всестороннему, гармоническому развитию личности. Установка на всестороннее развитие учащихся предполагает овладение основами физической культуры, слагаемые которой - крепкое здоровье, оптимальный уровень развития двигательных способностей, нормальное функционирование всего организма. Однако, достижение этой цели всем многообразием средств и методов физической культуры вряд ли целесообразно.

Выделение стратегических направлений - одно из оптимальных направлений современной школьной педагогики.

Известно, что высокий уровень развития физической подготовки в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы.

В этом плане весьма актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании занятий легкой атлетикой у школьников во внеурочное время. Одним из возможных путей решения вопроса ведется в организации специально направленного физкультурного занятия у группы внеурочной деятельности 9-10 лет, как возрастной группе школьников, занятия с которыми особенно благоприятны.

Цель исследования: разработка методики, способствующей повышению физической подготовленности школьников 9-10 лет занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

В ходе исследования проводились педагогические наблюдения на занятиях внеурочной деятельности по легкой атлетике при выполнении ОФП и СФП. Педагогическое наблюдение характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития человека в динамике их изменения без вмешательства исследователя в ход этих явлений. Оно отмечается планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, наличием особых приемов регистрации наблюдаемых явлений и факторов, последующей проверкой результатов наблюдений. В процессе наблюдения выяснялись:

- возможность выполнения комплекса упражнений, которые повысят уровень физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочное время;
- приемлемость упражнений для развитие отдельных физических качеств школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой;
- объемы, интенсивность и место ОФП и СФП в занятии внеурочной деятельности;
- оптимальная дозировка ОФП и СФП в каждом конкретном занятии;
- интерес детей к выполнению ОФП и СФП.

Педагогические наблюдения позволили оптимизировать решение поставленных в работе задач, а также более детально выявить наиболее интересные средства для учащихся исследованных возрастов.

Основные группы физических упражнений составляли: строго дозированные, различные виды ходьбы и бега, прыжковые упражнения, метания, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения, гимнастики.

С целью эффективного решения поставленных задач - организация занятий предусматривала широкое использование внеурочных форм физического воспитания.

В качестве средств, которыми предполагалось осуществить поставленные задачи, были использованы следующие наиболее общеизвестные группы упражнений.

1. Бег и беговые упражнения.
2. Прыжки и прыжковые упражнения.
3. Метание на дальность, в цель.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Подвижные игры на развитие разных физических качеств.
6. Спортивные игры
7. Средства специальной физической подготовки.
8. Циклические аэробные упражнения.

Для повышения моторной плотности занятия упражнения выполнялись методом "круговой тренировки". Между повторным выполнением упражнения выдерживалась необходимая пауза, достаточная для восстановления организма занимающихся, что определялось по восстановлению дыхания и готовности к повторному выполнению.

Используемые средства предусматривалось использовать в определенной последовательности, при которой каждое последующее упражнение выполнялось бы на фоне положительного последствия, оставляемого в организме предыдущим упражнением.

Анализ научно-методической литературы выявил важные функции средств физической подготовки в формировании и нормализации жизнедеятельности растущего организма детей и в то же время недостаточную научную разработанность их использования в процессе физического воспитания школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой во внеурочной деятельности.

Внедрение методики, основанное на рациональном планировании внеурочной деятельности по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, будет способствовать повышению уровня их физической подготовки.

Таблица 1

Распределение основных средств физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой на этапе спортивного оздоровления

Дни недели	Средства физической подготовки								
	Понедельник	в	г		скс	ск, скс		с, скс	
Среда	к	к		с	в		в		скс
Пятница	в	ки, скс		скс	ск, сс		г, сс		ки
Микроциклы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Месяцы	Сентябрь	Октябрь- Ноябрь		Декабрь	Январь- Февраль		Март-Апрель		Май

Условные обозначения направленности средств тренировочного воздействия (табл. 2): «с» — сила; «в» - выносливость; «скс» - скоростно-силовая; «г» - гибкость, «ск» - скорость; «кн» - координационная направленность; «ки» - контрольные испытания.

Состав средств физической подготовки формировался с учетом структуры физической подготовки юных легкоатлетов, характеризуемой двигательными качествами и способностями, проявленными в различных тестовых заданиях (см. табл. 1).

Выводы.

1. В ходе проведения теоретического анализа и обобщения данных научной и методической литературы по вопросам рационального планирования внеурочной деятельности по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, установлено, что эффективность физической подготовки в школе зависит, прежде всего, от оценки исходных уровней физической подготовки учащихся, по результатам которой должен строиться и наполняться учебный процесс по легкой атлетике во внеурочное время. Благодаря внеурочной деятельности по легкой атлетике, осуществляется контроль за повышением физической подготовки и оценки физических качеств (скоростно-силовых, силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Контрольные испытания позволяют системно выявлять общие закономерности и особенности изменений физического развития и физической подготовки школьников 9-10 лет и на этом основании разрабатывать рациональное планирование для повышения их уровня физической подготовки по легкой атлетике.

2. В соответствие с поставленной целью была разработана методика повышения уровня физической подготовки, основанная на рациональном планировании внеурочной деятельности по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, содержание которого заключалась в том, что нагрузка была концентрированной. На основании этого нами были предложены недельные микроциклы внеурочной деятельности для школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой, которые включали в себя распределение основных средств физической подготовки, такие как сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые качества. Состав упражнений формировался с учетом структуры физической подготовки юных легкоатлетов (по Колодницкому Г.А.).

3. Реализация методики повышения физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой в экспериментальной группе у мальчиков характеризуются улучшением физического качества скоростно-силового характера - прыжка в длину с места на достоверно значимую величину ($p < 0,05$), в приросте прыжка в длину с места ЭГ – 3,3%, КГ – 3,4%. В беге на 30 метров, в челночном беге 3x10 м, в 6-ти минутном беге, наклон вперед из положения сидя, подтягивание результаты отличаются на недостоверную величину ($p > 0,05$). Даже в беге на 30 метров КГ показала лучший средний результат, это можно объяснить, что у них преобладала нагрузка максимальной интенсивности и в следствии этого уровень скоростных качеств был выше.

Реализация методики повышения физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой в экспериментальной группе у девочек характеризуются улучшением физических качеств скоростного характера – бег 30 метров на достоверно значимую величину ($p < 0,05$), в приросте бега 30 метров ЭГ – 9,8%, КГ – 17,9%, в контрольном испытании челночный бег 3x10 м

координационного характера ЭГ – 1,2%, КГ – 4,4%. В прыжке в длину с места в 6-ти минутном беге, наклон вперед из положения сидя, подтягивание результаты отличаются на недостоверную величину ($p > 0,05$).

Таким образом, по результатам контрольных испытаний физической подготовки можно утверждать о том, что выдвинутая нам гипотеза подтвердилась частично.

Практические рекомендации.

Данное исследование позволяет нам дать следующие практические рекомендации повышению уровня физической подготовки школьников 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой:

1. Учебный план внеурочной деятельности по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, рассчитанный на 102 часа в год.

2. Внеурочная деятельность по легкой атлетике у школьников 9-10 лет, необходимо строить по принципу тренировочного занятия.

Подготовительная часть занятия должна включать медленный бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, в парах и с предметами или партнерами и др., специальные упражнения, ускорения.

Основная часть занятий посвящается повышению физических качеств, обучению технике СБУ, низкого и высокого старта, эстафетного бега, прыжка в длину с места, метание малого мяча.

Заключительная часть должна включать подвижные игры, медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление.

Теоретическая подготовка, как неотъемлемая часть подготовки, должна осуществляться по мере выполнения упражнений и органически входить в каждое звено занятия и осуществляться в процессе какой-либо части занятия в форме инструкций, пояснений, бесед.

3. Рациональное варьирование методами и средствами, объемами нагрузок во внеурочное деятельности в зависимости от внешних факторов (температуры, грунт, влажность, движение воздуха).

ЛИТЕРАТУРА

1. Колодий О.В. Легкая атлетика и методика преподавания. / О.В. Колодий – М.: ФиС, 2000. – 271 с.

2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. [Текст] / С.А. Локтев. – М.,: Советский спорт, 2007. – 404 с.

4. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М.: ФиС, 2002. – 48 с.

5. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методике обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов / Н.Г. Озолин, Ю.Г. Травин. – М.: РГАФК, 2000. – 80 с.

6. Щербина А.Ф. Особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов [Текст]: метод. пособие / А.Ф. Щербина. – Мурманск.: МГПУ, 2008. – 41 с.

ТЕГ-РЕГБИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Королёв А.А.

Магистрант Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье представлены основные аспекты формирования универсальных учебных действий у обучающихся на уроках физической культуры, с учетом федерального государственного стандарта второго поколения. Говоря о специфике выбранного вида спорта можно сказать, что отличительной особенностью тэг-регби является доступная для занятий материальная база, высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности (что позволяет заниматься этим видом спорта независимо от антропометрических, физических и психических данных), достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Ключевые слова: универсальные учебные действия, тэг-регби, обучающиеся, урок, метапредметные результаты.

TAG-RUGBY AS A WAY TO FORM COGNITIVE LEARNING ACTIVITIES IN STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Korolev A. A.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Annotation. The article presents the main aspects of the formation of universal educational actions for students in physical education classes, taking into account the federal state standard of the second generation. Speaking about the specifics of the chosen sport, we can say that the distinctive feature of tag rugby is the material base available for training, a high degree of organization and coordination of players' actions, the versatility of game activities (which allows you to engage in this sport regardless of anthropometric, physical and mental data), a fairly complex game activity for solving complex coordination motor tasks, which ensures the development of leading physical qualities and functional systems of the body.

Keywords: universal learning activities, tag rugby, learners, lesson, metasubject results.

Актуальность формирования универсальных учебных действий у обучающихся тесно связана с достижением метапредметных результатов, то есть таких способов действия, когда они могут принимать решения не только в рамках заданного учебного процесса, но и в различных жизненных ситуациях. Универсальные учебные действия – это обобщенные действия,

открывающие возможность широкой ориентации учащихся, – как в различных предметных областях, так и в строении самой учебной деятельности, включая осознание учащимися ее целевой направленности, ценностно-смысловых и операциональных характеристик [3].

Одним из требований сегодняшней модели выпускника является его мобильность, креативность, способность применять свои знания на практике, умение мыслить нестандартно. Федеральный государственный стандарт второго поколения, внедряемый в школьную жизнь с 2010 года, кардинально меняет подходы к общему образованию в современной школе. Он «акцентирует свое внимание на обеспечение условий для развития личности обучающихся, стимулируя тем самым инновационные аспекты деятельности учителей «Во втором разделе: «Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования», сформулированы основные требования к итоговым навыкам и умениям учеников. Следовательно, педагоге вынуждены отказаться от традиционных технологий и перейти на системно-деятельностный подход, когда цель образования определяется как развитие личности учащегося на основе освоения универсальных способов деятельности.

Работа по формированию и развитию универсальных учебных действий на уроках физической культуры способствует познавательной деятельности школьника в области других наук, а так же его адаптации в обществе. Одним из главных результатов школьного образования на современном этапе должно стать формирование у ребенка целостной картины мира, отношения подростка к себе, к другим людям. И формирование такого отношения возможно только в том случае, если есть интеграция того, что человек изучает, чем он занимается.

Поэтому сегодня важно не столько дать ребенку как можно больший багаж знаний, сколько обеспечить его общекультурное, личностное и познавательное развитие, вооружить таким важным умением, как умение учиться. По сути, это и есть главная задача новых образовательных стандартов. В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств [1].

Важным направлением исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование инновационных технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка.

В организации физического воспитания школьников в настоящее время сложилось следующее противоречие между необходимостью повышения эффективности физического воспитания и недостаточной разработанностью перспективных, современных развивающих подходов к организации спортивно-

ориентированного физического воспитания школьников на основе новых популярных видов спорта, в частности, регби и адаптированного под школьную программу «тэг-регби» [4].

Отличительной особенностью тэг-регби является доступная для занятий материальная база, высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности (что позволяет заниматься этим видом спорта независимо от антропометрических, физических и психических данных), достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма [2].

Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания школьников. Занятия тэг-регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника. Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения. Тэг-регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности [5].

В связи с чем, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможностей системной реализации тэг-регби в физическом воспитании учащихся школы: не только как эффективного фактора гармоничного развития, но и как средства формирования универсальных учебных действий у обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие для вузов / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. – Москва.: Владос Пресс, 2010.
2. Лях В.И. Развитие координационных способностей у школьников / В.И. Лях - М.: Спорт, 2016.-129 с.
3. Мелешкова, Н. А. Мотивационно-потребностная сфера студентов к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Н. А. Мелешкова, Г. А. Унжаков, А. И. Шульгин // Проблемы развития физической культуры и спорта новом тысячелетии: матер. Всерос. Научно практич. конф. –Кемерово: Кузбассвуиздат, 2006.– С. 188 – 192.
4. Нестерова М.Н. Тэг-Регби как средство воспитания командного духа у школьников / Нестерова М.Н., Елистратова Д.А. – Наука-2020, № 10 (35). – 2019. – С. 24-27.
5. Нестерова М.Н. Тэг-Регби как перспективное направление физического воспитания учащейся молодежи / Нестерова М.Н., Светличная Е.Е., Глуханюк Н.В. Наука-2020, № 8 (33). – 2019. – С. 165-168.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Кустова Э.Э.

МОУ «Карлукская СОШ» Иркутского района

Аннотация. Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы»

Ключевые слова: здоровье, развитие, формирование, интерес.

TASKS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN ELEMENTARY CLASS

Kustova E. E.

MOE "Karlukskaya SOSH" of Irkutsk district

Annotation. The successful solution of the problems of physical education of younger schoolchildren is possible only if it becomes an organic part of the entire educational process of the school, a subject of general concern for the teaching staff, parents, the public, when each teacher performs his duties in accordance with the "Regulations on Physical Education secondary school students "

Key words: Health, development, formation, interest.

Известно, когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим.

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя [2].

Правильное физическое воспитание учеников - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и

функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мышечной радостью» [3].

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия [3].

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начальной обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и

согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу [5]. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

Вооружение учеников знаниями по физической культуре, гигиене, с правилами закаливания. В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания, содержание начальной степени комплекса ГТО «К стартам готов».

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек [7].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие

сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [4].

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой - необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников.

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Только в том случае, если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственной инициативе посещают занятие в группах из комплекса ГТО или в спортивных секциях, дома выполняют упражнения и процедуры, направленные на закалку организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия [6].

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой. А. С. Макаренко в своих «Лекциях о воспитании детей» писал: «Дисциплинированный гражданин может быть воспитан только всей суммой правильных влияний, среди которых самое выдающееся место должны занимать: широкое политическое воспитание, общее образование, книга, газета, труд, общественная работа и даже такие вроде бы второстепенные вещи, как игра, развлечение, отдых» [2].

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В

результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий [7].

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива.

Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Начальная степень комплекса ГТО «К стартам готов» рассчитана на детей 7-9 лет. Задания этой степени заключаются в том, чтобы дети приобретали навыки выполнения физических упражнений, развивали ловкость, смелость, координацию движений, приобретали интерес к спорту. В 1 классе ученики готовятся к сдаче норм начальной степени, а в 2 - продолжают подготовку и сдают эти нормы. В 3 классе готовятся к сдаче в 4 классе норм I степени - «Смелые и ловкие».

Для мальчиков и девочек нормы степени «К стартам готов» одни.

Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре для подготовительных и 1-3 классов. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры, ведутся также систематические внеклассные занятия. Последними желательно охватывать всех учеников. К этой работе привлекается ученический физкультурный актив, коллектив физической культуры школы [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмеров Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск., 1968. - 270 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. - К., 1989. - 320 с.
3. Васильева Н., Новотворцева Н. Развивающие игры для школьников. - Ярославль. - 1996.
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в I-III классах. - М., 1977. - 320с
5. Козленко Н.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. - К., 1988. - 310 с
6. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт - ура! Ура! Ура! - М., 2002. - 320 с.
7. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д., 2003. - 255 с.

КОНКУРС «СПОРТ- ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ-ИГРА В СПОРТЕ ПАПА, МАМА, Я» КАК ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ларионова С.В.

Магистрант Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье раскрывается проблема воспитания у школьников мотивации к занятиям физической культурой и спортом и физической активности, данная проблема в нашем обществе в настоящее время является одной из остростоящей. В исследовании уделяется большое внимание физическому воспитанию детей в процессе школьного обучения совместно с их родителями. Описывается форма работы общеобразовательного учреждения и семьи с целью повышения физической мотивации школьников, через вовлечение в данный процесс всей семьи.

Ключевые слова: мотивация, семья, конкурс, школьники, здоровье.

THE COMPETITION "SPORT-HEALTH, SPORT-PLAY IN SPORTS DAD, MOM, ME" AS AN INCREASE IN THE MOTIVATION OF SCHOOLCHILDREN TO SYSTEMATICALLY ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE

Larionova S. V.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Annotation. The article reveals the problem of educating schoolchildren to be motivated to engage in physical culture and sports and physical activity, this problem in our society is currently one of the most acute. The study pays great attention to the physical education of children in the process of school education together with their parents. The article describes the form of work of a general education institution and a family in order to increase the physical motivation of schoolchildren, through the involvement of the whole family in this process.

Keywords: motivation, family, competition, schoolchildren, health.

Для государства одной из важных задач является всесторонняя забота о здоровье, о физическом воспитании и о занятиях спортом учащихся в процессе обучения в школе. Деятельность по повышению качества физического воспитания учащихся в школе не должна быть только в рамках учебного процесса, а должна быть более насыщенной посредством привлечения школьников во внеурочное время к занятиям физической культуре, различными видами спорта.

Английская пословица гласит: «не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя», а психологами доказано, что ребенок-

это отражение родителей. Исходя, из этого было решено, что для более эффективной работы по формированию мотивации школьников на систематические занятия физической культуры будет вовлечение в процесс детей вместе с их родителями. Тем самым поспособствовать формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе совместной деятельности родителей и детей, когда есть еще реальная возможность профилактики вредных привычек и привития навыков здоровьесбережения

В психологической науке мотивация обуславливается как сложное единое личностное образование (Е.П. Ильин); как стремление к росту, самоактуализации (А. Маслоу). Педагоги А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн рассматривают мотивацию (мотивы) во взаимосвязи с самоопределением личности в процессе осуществления познавательной и двигательной деятельности.

В педагогической науке мотивация трактуется личностное образование, которое определяется внешними и внутренними стремлениями, основания побуждения к тому или иному виду активности (Н.В. Бордовская, А.А Реан).

Условия формирования мотивации раскрывают комплекс педагогических приемов, средств, стимулирующих внутренние стремление школьника (Д.Г. Левитес, И.Я. Лернер, Г.И. Щукина и др.).

Школьные годы являются особым периодом развития и формирования физического и интеллектуального потенциала человека, в том числе мотивации на занятия спортом детей (В.А. Крутецкий, А.Н. Леонтьев, В.В. Пономарев и др.). Поэтому, именно в этот период необходимо заниматься формированием мотивации к занятиям физической культуре у школьников, основанной на реализации индивидуальной двигательной потребности через, занятия спортом.

Изучением спортивной мотивации занимались следующие ученые и педагоги: Р.А. Пилюян, Г.Д. Бабушкин, Е.П. Ильин и др. В данных работах широко представлены: диагностика, общие теоретические и методические основы поддержания спортивной мотивации у начинающих и действующих спортсменов. В то же время недостаточно широко ведутся исследования, которые были бы направлены на формирование мотивации к занятиям физической культуры и спортом у учащихся в процессе обучения в школе.

Анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам формирования мотивации к занятиям физической культуре и спорту у учащихся в процессе обучения в школе позволил выявить следующие противоречия:

- между необходимостью формирования мотивации к занятиям физической культуры и спорту у учащихся в школьные годы и отсутствием сопровождения родителей в данном процессе;
- между необходимостью осуществления, через занятия физической культуры личностного двигательного потенциала школьников и низкой мотивации у них, к занятиям физической культуры;
- между необходимостью формирования мотивации к занятиям физической культуры и спорту у учащихся в школьные годы и недостаточным научно-методическим обеспечением данного процесса;

- между необходимостью укрепления и поддержания физической подготовленности и здоровья школьников, через занятия физической культуры и низким уровнем мотивации к занятиям спортом учащихся во время обучения в школе.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь ученикам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

В связи с этим, предполагается, что конкурс: «Спорт- здоровье, спорт-игра в спорте папа, мама, я», может повысить уровень мотивации школьников к систематическому занятию физической культурой и послужит, как педагогическое условие для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спорту у учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 285 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.
3. Крэтти, Б.Д. Мотивация / Б.Д. Крэтти. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 24.

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

Литовкина Е.П.

*Магистрант Педагогического института Иркутского государственного
университет*

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

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

INTEGRATION OF INDIVIDUAL NEEDS OF STUDENTS AND THE LEVEL OF BASIC TRAINING IN THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY

Litovkina E. P.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Annotation. The article deals with issues that reflect extracurricular activities as an integral part of personal education. Currently, extracurricular activities are mandatory for educational institutions. Extracurricular activities are aimed at ensuring the rational organization of the motor regime of students, normal physical development and motor fitness, increasing the adaptive capabilities of the body, preserving and strengthening the health of students and forming a health culture. An important part of the educational process is the realization of the individual needs of students, if the child is interested in after-school classes, it will be possible to turn extracurricular activities into a full-fledged space of upbringing and education.

Keywords. Physical culture, extracurricular activities, physical culture and sports activities, basic training, educational process, integration.

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она способствует развитию физических и психических возможностей организма. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Большим воспитательным потенциалом для формирования физической культуры обладает внеурочная деятельность. [6]

Внеурочная деятельность - составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени учащихся. А. С. Макаренко, С.Т. Шацкий, В.Н. Сорока-Росинский и др. педагоги рассматривали внеурочную работу как неотъемлемую часть воспитания личности, основанного на принципах добровольности, активности и самостоятельности. [5] Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Внеурочная деятельность позволяет ребенку выбрать область интересов, развить свои способности. Стоит отметить, что для школы

внеурочная деятельность обязательна, а ребенок имеет право выбора. ФГОС определяет эту задачу сохранение и укрепление здоровья детей как одну из приоритетных. Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье. [1]

Внеклассная работа по физической культуре с введением ФГОС в школе ориентирована на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. [2] Внеурочная деятельность, так же, как и учебная деятельность в рамках уроков направлена на достижение результатов по освоению основной образовательной программы. Спецификой внеурочной деятельности является то, что с ее помощью учащиеся не столько должны овладеть определенными знаниями, сколько должны научиться действовать, размышлять, взаимодействовать с людьми и с информацией. В соответствии со Стандартом организация внеурочной деятельности осуществляется по основным направлениям развития личности. Это духовно-нравственное, социальное, интеллектуальное, культурное, оздоровительное и другие направления. Занятия, организованные с учетом этих направлений, являются важным элементом образовательного процесса в школе.

Внеурочная деятельность может реализовываться в различных формах. Они определяются образовательным учреждением, как и весь образовательный процесс. Одним из видов внеурочной деятельности является - физкультурно-спортивная деятельность, которая в свою очередь способствует проявлению и закреплению таких черт характера как: выдержка, упорство, самодисциплина, настойчивость, трудолюбие. Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно- спортивным умениям и навыкам. Во внеурочной работе по физическому воспитанию можно выделить несколько основных задач: содействие в укреплении здоровья, закаливание организма, физически разностороннее развитие обучающихся, воспитание у детей определенных организационных навыков, повышение мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. [1]

Неотъемлемой частью образовательного процесса является реализация индивидуальных потребностей обучающихся. Важно заинтересовать ребенка занятиями после уроков, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования и даст возможность обучающимся воплотить свои потребности. Для более качественной реализации потребности, необходимо учитывать уровень подготовки обучающихся, исходя из этого актуальностью выбранной темы является совокупность базовой подготовки и личностных потребностей обучающихся в условиях внеурочной деятельности [4].

ЛИТЕРАТУРА

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

«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Никульшинов Н.С.
МБОУ Харетская СОШ*

Аннотация. В статье раскрывается эффективность использования «Весёлых стартов» для активизации двигательной активности у детей младшего и для привлечения к занятиям спортом детей среднего школьного возраста. В зависимости от цели и задач соревнования «Веселые старты» могут способствовать развитию у участников двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды.

Ключевые слова: весёлые старты, двигательная активность, дети младшего и среднего школьного возраста.

"HAPPY STARTS» AS A MEANS OF ACTIVATING THE MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL AGE

*Nikulshinov N.S.
MBOU Haretskaya SOSH*

Annotation. The article reveals the effectiveness of using "Fun Starts" to activate motor activity in younger children and to attract children of secondary school age to sports. Depending on the purpose and objectives of the competition, "Fun Starts" can contribute to the development of motor qualities in participants, the formation of such positive character traits as will, self-confidence, healthy excitement and sports anger,

a sense of mutual help, the ability to tame their emotions, subordination of their interests to the interests of the team.

Keywords: fun starts, motor activity, children of primary and secondary school age.

Ускорение ритма современной жизни, прогресс науки и техники ставят перед специалистами физической культуры и спорта задачу поиска новых эффективных средств и методов воспитания здорового, энергичного, гармонично развитого поколения. Однако не следует забывать и давно известные, проверенные временем средства, такие, как соревнования по подвижным играм, объединённые общим названием «Весёлые старты». Ценность этих соревнований заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, на стадионе. Участвовать в них могут дети разного возраста.

В зависимости от цели и задач эти соревнования могут способствовать развитию у участников двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды. Подобные соревнования могут служить и прекрасным средством отбора в спорте. Ведь в выражении «человек познаётся в беде, а ребёнок — в игре» немало справедливого.

В нашей школе «Веселые старты» среди учащихся младших классов пользуются большой популярностью. Ребятам очень нравится соревноваться не только в командах своего класса, но и пробовать свои силы и возможности, соревнуясь с параллельным классом. Очередные соревнования «Веселые старты» проводится к дню 23 февраля, 1 сентября проводим «робинзонаду» приурочены к ежегодной акции «Спорт против вредных привычек».

Ребята не только бегали, прыгали, но и соревновались в сообразительности и умственных способностях, собирая на скорость.

Убыстрение ритма современной жизни, прогресс науки и техники ставят перед специалистами физической культуры и спорта задачу поиска новых эффективных средств и методов воспитания здорового, энергичного, гармонично развитого поколения. Однако не следует забывать и давно известные, проверенные временем средства, такие, как соревнования по подвижным играм, объединённые общим названием «Весёлые старты».

Ценность этих соревнований заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, на стадионе. Участвовать в них могут дети разного возраста.

В зависимости от цели и задач эти соревнования могут способствовать развитию у участников двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый

азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды. Подобные соревнования могут служить и прекрасным средством отбора в спорте. Ведь в выражении «человек познаётся в беде, а ребёнок — в игре» немало справедливого.

Объект исследования: соревнования «Весёлые старты» направленные на активизацию двигательной активности у детей младшего и на привлечение к занятиям спортом детей среднего школьного возраста.

Цель работы: исследовать влияние «Весёлых стартов» на увеличение двигательной активности учащихся и привлечение к занятиям спортом.

Требования к составлению, программы соревнований:

- продолжительность соревнований должна быть (40- 60 мин)1—1,5 часа;
- следует учитывать возраст занимающихся, их интересы, уровень физического развития и подготовленности;

- включаемые в программу игры и эстафеты должны быть разнообразны по характеру, воздействию на те или иные мышечные группы или системы организма, а также учитывать ранее приобретённые детьми навыки;

- игры и эстафеты должны быть хорошо знакомы участникам соревнований. Следует избегать сложных и травмоопасных упражнений, так как в пылу соревновательной борьбы участники не думают об опасности, а направляют своё внимание лишь на то, чтобы не подвести команду и выполнить задание как можно быстрее;

- игровой материал необходимо подбирать с учётом возможностей условий проведения соревнований (качества спортивной базы, наличия спортивного инвентаря и оборудования, погодных условий);

- инвентарь для игр и эстафет должен быть ярким, привлекающим внимание детей, безопасным в использовании;

- количество инвентаря должно быть достаточным для одновременного проведения большинства игр и эстафет, чтобы не затягивать время соревнований;

- порядок распределения игр и эстафет в соревнованиях должен предусматривать паузы отдыха в зависимости от степени нагрузки.

На организаторов соревнований ложится ответственность за здоровье участников, за то, чтобы праздник не превратился для некоторых из них в трагедию. Поэтому следует тщательно продумать все меры безопасности и страховки.

Судейство соревнований. Существует мнение, что для детей в соревнованиях «Весёлые старты» главное не победа, а участие. Это неверно. Для них важны и конечный итог соревнований, и результат борьбы в каждой отдельной игре или эстафете. Психика детей очень ранима, они остро реагируют на любую несправедливость. Это обязывает организаторов и судей соревнований крайне внимательно относиться к судейству.

В младшем школьном возрасте «Весёлые старты» проводятся как на уроках, так и во внеурочное время в спортзале. На праздник приглашаются учителя и родители детей.

Используя «Весёлые старты», формируем у учащихся начальной школы базу для овладения навыками игры в волейбол, баскетбол, при этом работаем над тем, чтобы занимательность «Весёлых стартов» не была пустой забавой, а была занимательной формой позволяющей активизировать формирование двигательной активности младших школьников.

В среднем школьном возрасте проведение «Весёлых стартов» сильно изменяется. Теперь соревнования проходят после каждого раздела учебной программы и ориентированы на привлечение детей к занятиям в спортивных секциях. С каждым годом становятся сложнее эстафеты, комплексы гимнастики, спортивные игры и т. д. Помощь в подготовке к соревнованиям оказывают учащиеся старших классов.

Многие ученики, начиная с пятого класса, занимаются в спортивных секциях: легкой атлетики, волейбола, футбола, настольного тенниса. Участие в «Веселых стартах» заложило у них базу для усвоения основ спортивных игр и интерес к занятиям в секциях. Многие учащиеся защищали честь школы на районных соревнованиях и добились определенных результатов.

Проведение «Веселых стартов» показало большую эффективность в подготовке и сдаче зачетов и тестов по физической культуре, в развитии двигательной активности учащихся, в привлечении детей к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой и спортом.

Выводы:

Анализ проведения «Веселых стартов» показал, что дети, которые активно участвовали в соревнованиях значительно улучшили:

- 1) Двигательную активность.
- 2) Уровень физической подготовленности.

Посредством «Веселых стартов» у детей привился интерес к занятиям физической культуры, к здоровому образу жизни. Многие стали заниматься в спортивных секциях и добились определенных результатов.

Я постараюсь сделать «Веселые старты» еще более интересными и полезными для детей и добиться больших результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Н.Н.» Весёлые старты». Физическая культура в школе,-2008.№2- с.54.
2. Ашмарин Б.А.- Теория и методика физического воспитания: Учебник Б. А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина.-М.:Просвещение,1990.-287с.
3. Волгецкий Э.И.Опыт организации спортивно массовой работы в школе. Физическая культура в школе.-1991.-№10,-40с
4. Гейну К.А.Ни дня без Физкультуры. Физическая культура в школе .-1990.-№ 4,-4к.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту! Москва «Физкультура и спорт» 1988.
6. Гудов Н.М.» Весёлые старты». Физическая культура в школе.-1986.№8-с.60.
7. Демидов В.М.Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности Учеников. Физическая культура в школе ,-1991.-№1.-47с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ БУРЯТСКИХ НАРОДНЫХ ИГР И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Пастухов А.В.

Магистрант Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье рассматривается процесс и содержание работы по физическому воспитанию в малокомплектной сельской школе, который заключается в необходимости преодоления ограниченности теоретического и методического кругозора и делает актуальным пересмотр и переоценку традиционных взглядов на физическое воспитание детей.

Ключевые слова: сельская малокомплектная школа, обучающиеся, урок физической культуры, бурятские народные игры, национальные виды спорта.

FEATURES OF THE PROCESS AND CONTENT OF WORK ON PHYSICAL EDUCATION IN A SMALL RURAL SCHOOL BASED ON BURYAT FOLK GAMES AND NATIONAL SPORTS

Pastukhov A.V.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Annotation. The article examines the process and content of work on physical education in a small rural school, which consists in the need to overcome the limitations of the theoretical and methodological outlook and makes it relevant to review and re-evaluate traditional views on physical education of children.

Keywords: rural small school, students, physical culture lesson, Buryat folk games, national sports.

В сельской местности, всегда существуют условия, мешающие и негативно влияющие на педагогический процесс, что обусловлено спецификой социально-экономических условий села. Здесь и большая загруженность домашней работой, затрудняющей личностное развитие (работа с животными, в поле, в лесу); информационная блокада в сельской местности (недостаточная насыщенность библиотечных фондов, большая удалённость от центров региона, неразвитость транспортного сообщения и технические проблемы со связью). Конечно, в последние годы, прогресс постепенно решает эту проблему за счёт государственных программ компьютеризации сельских школ и их подключения к глобальной сети интернет; - невысокий общекультурный уровень сельских жителей, по сравнению с городскими, связанный с тем, что нет возможности посещать музеи, выставки, театры, спортивные мероприятия и т.п.; - нехватка квалифицированных педагогических и административных кадров, и то, что

достаточно часто учителя ведут несколько предметов, восполняя тем самым отсутствие специалистов); - часто, полное отсутствие альтернативы в образовательном пространстве, когда нет возможности выбора школы, в которой хотели бы обучаться, учителей, посещать различные спортивные, художественные, музыкальные школы, секции; - материально-финансовые условия, оказывающие негативное влияние на результаты физического воспитания в сельских школах, вводя ограничения в методические возможности преподавателей физической культуры. Бедность материальной базы в сельских школах и пусть положение дел частично решается за счёт участия школ в грантах, но обычно такие «акции» очень редки, но в основном состояние школ, особенно спортивной базы, мягко говоря, печальное) [1, 2, 3].

К факторам, затрудняющим организацию учебно-воспитательной работы с обучающимися в сельских школах, следует отнести малокомплектность и малочисленность почти всех сельских школ. В основном там нет параллельных классов, а во многих начальных школах созданы класс-комплекты [4].

Организация совместной деятельности детей разного возраста реализует воспитательный и образовательный потенциал занятия, если педагог грамотно делает подбор содержания и формы совместной деятельности разновозрастных детей, а также способы и средства, стимулирующие их совместную работу; - показывает детям важность и необходимость проведения совместного занятия, объясняет полезность такой работы для всех классов и для каждого индивидуально; помогает каждому ребенку понять общую цель работы и найти в ней личностный смысл; - раскрывает значимость действий каждого для достижения общей цели и прогресса его личности, его личных успехов; - использует самые разные формы и методы взаимодействия старших и младших школьников, учитывая весь предшествующий опыт взаимодействия детей в учебных и внеурочных занятиях; - обеспечивает смену количественного и качественного состава микрогрупп, сменяемость ролевых позиций; четко и конкретно определяет содержание деятельности, функции, роли старших и младших на каждом этапе учебного занятия [5, 6, 7].

Необходимо уточнить, что полноценных спортивных отборов в малокомплектных школах никогда не будет, так как там слишком малая наполняемость классов, что даже внутришкольные соревнования приходится проводить не между классом «а» и классом «б» и даже не между 5 и 6 и т.д. классами, а собрав несколько классов в одну группу и разбив, затем их, на две команды.

Поскольку сельские населенные пункты достаточно сильно удалены от районных центров, то и выезды на соревнования становятся проблематичны, а так же в связи с тем, что для удаленных, малокомплектных школ, обычно, не выделяется автотранспорт. Во многих сельских школах не организована оздоровительная работа. При доминирующем скоплении негативных явлений, все же имеются и положительные элементы сельской школы. В сельской местности, экологические проблемы в основном отсутствуют, тогда как о городах и говорить не приходится. Климатогеографические особенности

Байкальского региона Российской Федерации позволяют максимально использовать в физическом воспитании на селе природные факторы: организовывать занятия на открытом воздухе, полноценно реализовывать программный материал по лыжам, легкой атлетике, туризму и т. д. Тем более, что все положительные начинания упираются в финансирование школ данного типа, когда нет возможности приобрести лыжный, да и вообще, любой необходимый, спортивный инвентарь. Все ограничивается парой мячей в год, для футбола, волейбола и баскетбола...

Базой нашего исследования является Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Большеголоустненская основная общеобразовательная школа». Средняя наполняемость классов, здесь, составляет не более 7-13 человек, что делает возможным применять дифференцированный подход, облегчает эту задачу с методической точки зрения, повышая результативность в каждом конкретном случае [2].

В данной работе будет рассмотрен процесс основного общего образования по физической культуре, выстроенный с позиции внедрения в образовательные технологии, традиционных бурятских народных игр и видов спорта, с учетом возрастных особенностей учащихся, климатогеографических условий проживания в Байкальском регионе и материально-технических условий малокомплектной сельской школы. В выявлении интересов обучающихся, их родителей, проживающих в сельских условиях, к занятиям физической культурой.

Теоретическая значимость исследования определяется научной новизной и результатами проводимого исследования, раскрывающего проблемы особенностей процесса и содержания работы по физическому воспитанию в малокомплектной сельской школе. Совершенствование содержания школьной программы по физической культуре и является вкладом в развитие теории физического воспитания, а также фактором успешного воспитания молодого поколения на традициях бурятского народа, связанные с особенностями преподавания предмета «физическая культура» в современной малокомплектной сельской школе.

Одним из действенных средств повышения эффективности процесса физического воспитания, является применение в школьной физической культуре новых методик. В данном случае методик с использованием бурятских видов спорта и игр, как средств двигательной активности.

Воспитание в области физической культуры и спорта у бурятского населения, имеющее многовековой опыт, не нужно определять как нечто неизблемое, не имеющее развития и прогресса. Происходили изменения в жизни общества условиях существования, сменялись и содержание, методы, направленность бурятского спорта и физической культуры. Это объективный закон, который подтверждается историей многих других народных методов физического воспитания [9].

Ежегодно, в нашей местности проводятся культурно-массовые

мероприятия, такие как традиционные бурятские культурно-спортивные праздники «Сур-Харбан», «Сагаалган», «Эрын Гурбан Наадан» и т.д. Обучающиеся Большеголовуштенской ООШ, уже принимают участие в таких мероприятиях. Так же на уроках физической культуры, дети научатся бурятским народным играм, начнут заниматься различными видами традиционного бурятского спорта и выступать на внутришкольных соревнованиях по этим видам спорта, получая, тем самым, представление о спортивных бурятских праздниках, в которых будут принимать участие. Чтобы затем выезжать на районные, областные, межрегиональные и международные старты по бурятским видам спорта, а так же на классические соревнования по волейболу, футболу, баскетболу, для сдачи норм ГТО.

Игры у бурят не имеют ограничений по возрасту и носят сезонный характер. Подвижные игры весенне-летне-осеннего периода, проводятся на свежем воздухе. Массовой детской игрой были «шагай» – бараньи косточки-лодыжки. Эти игры многовариантны, разнообразны и требуют ловкости, координации движений, развитой мелкой моторики, быстроты, терпения.

Игра «Бабки-лодыжки» (Шагай наадан).

Бросание лодыжек (таранных костей):

1. Несколько лодыжек расставляют в ряд друг против друга по краям стола. Играющие делятся на две команды. Надо по очереди щелкать пальцем любую лодыжку из своего ряда в противоположную сторону. Сбитые косточки противоположной команды собирают себе. Выигрывает та команда, которая больше сбила лодыжек.

2. Большим пальцем щелкают по одной лодыжке, чтобы попасть в другую. Если попадание было удачным, то игрок сшибает следующую и т.д. Сбитые лодыжки забирает себе.

3. Бег лодыжек: игрок щелчками по косточкам добивается, чтобы его лодыжки обогнали лодыжки соперника.

4. Бодание баранов: два игрока одновременно щелчками с противоположных сторон пускают друг друга лодыжки. Побеждает тот, чья лодыжка упала на бок или перевернулась.

5. Кидание лодыжек с ладони вверх. Пока одна летит вверх, надо собрать в кучу лодыжки, расположенных в рассыпную на столе.

Игра «Зун, утахн, зангилаа» переводится «Иголка, нитка и узелок»

Суть игры в том, что играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила игры: - иголка, нитка, узелок держатся за руки; - их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

Игра «Стрельба по соломенным бабкам»

Стрельба из лука по связкам соломенных бабок или щиту, составленному из вязанок соломы или спутанных веревок. Как один из спортивных элементов национального праздника. Другой ее вариант: стрелу пускают не на соломенную бабку, а просто вдаль. Побеждает тот, чья стрела улетит дальше.

Правила игры. Соблюдать правильный прием стрельбы.

Таким образом, воспитание двигательных способностей обучающихся, в соответствии с направлением данного исследования, можно распределить следующим образом:

- прыжки в длину - для развития силовых, скоростно-силовых качеств нижних конечностей.

- борьба на три точки до касания одним из борцов пола (земли) любой частью тела, мас-рестлинг - для развития взрывной силы, перетягивание палки.

- метание камня (набивного мяча), армрестлинг - для развития силы рук

- перетягивание каната - для развития силовой выносливости

- стрельба из лука - для развития внимания, анализа действий, спокойствия, сосредоточенности и гибкости ума

- игры с косточками – для развития мелкой моторики, ловкости, внимательности.

С целью повышения эффективности вышеперечисленных средств двигательной активности, они подвергнутся модификации путем использования современного инвентаря, внесения изменений в правила игр, создания специальных условий для интенсификации нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, Р.И. Сельская школа и социум: проблемы взаимодействия и пути решения [Электронный ресурс] / Р.И. Кузьмин, С.В. Кузьмина// Cyberleninka. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/selskaya-shkola-i-sotsium-problemy-vzaimodeystviya-i-puti-resheniya>. 2017.

2. Сидоров, С.В. Инновации в сельской школе: теория и практика управления [Текст] : монография / С.В. Сидоров ; под ред. С.А. Репина. – Шадринск : Исеть, 2006. – 266 с.

3. Сидоров, С.В. Специфика управления инновациями в сельской школе [Электронный ресурс] / С.В. Сидоров // Вестник института педагогики и психологии / под общ. ред. С.А. Репина. – Челябинск : Образование, 2005. – Вып. 4. – С. 34-47. – Режим доступа: http://www.lib.csu.ru/vch/5/2005_01/2005_01.pdf#2 – 19.02.17.

4. Байбородова Л.В. Теория, методика и практика взаимодействия в разновозрастных группах учащихся [Текст] : монография / Л.В. Байбородова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2007. – 319 с.

5. Лебединцев, В.Б. Учебный процесс в разновозрастном коллективе [Текст] / В.Б. Лебединцев, Т.А. Кинстлер // Начальная школа. – 2011. – N 4. – С. 3-7.

6. Михеева, Н.Н. Особенности организации обучения в малокомплектной школе [Электронный ресурс] / Н.Н. Михеева // Наша сеть : соц. сеть работников образования. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/2013/04/10/osobennosti-organizatsii-obucheniya>. 19.02.17.

7. Корягина Людмила Владимировна. Содержание и организация физического воспитания учащихся I-IV классов сельской общеобразовательной школы : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2004 159 с. РГБ ОД, 61:05-13/71. – Режим доступа: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/110298.html>

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Петухов Н.Н.

МКОУ с. Лохово, Черемховского района, Иркутской области.

Аннотация. В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Ключевые слова: физическое воспитание, практика, координация, упражнения, показатели, оценка.

THE IMPACT OF SPORTS EXERCISES ON DEVELOPMENT COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN

Petukhov N. N.

MKOU s. Lokhovo, Cheremkhovsky district, Irkutsk region.

Annotation. Currently, one of the main tasks of physical education of children of primary school age is to ensure comprehensive physical fitness of each child, the acquisition of a stock of solid knowledge, skills and motor skills necessary for a person throughout his life for work and active recreation. The main means of educating coordination abilities are physical exercises of increased coordination complexity and containing elements of novelty.

Keywords: Physical education, practice, coordination, exercises, indicators, evaluation.

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Физическое воспитание детей не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике общеобразовательных школ. Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Многого можно достичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь "школу эмоций", смоделировать ряд межличностных отношений.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний ланзья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку,

после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- время, необходимое для "перестройки" своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.: 1) бег "змейкой"; 2) челночный бег 3 x 10 м; 3) челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта ; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова Г.П. "Физическая культура в школе"
2. Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. №7 с.32, №8 с.28. / Журнал "Физическая культура в школе". 2000 г.
3. Кофман Л.Б. "Настольная книга учителя физической культуры"
4. Лях В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей. №2 с7 / Журнал "Физическая культура в школе". 2001 г.

КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

*Петченко А.В., Москалева Т.П.
МБОУ СОШ №53 г.Иркутска*

Аннотация. В статье показана калланетика как эффективный комплекс статических упражнений, позволяющих хорошо растягивать и сокращать все группы мышц. При помощи системы упражнений происходит активизация глубоких мышечных групп, что позволяет в короткие сроки достигать прекрасных результатов.

Ключевые слова: калланетика, оздоровительная гимнастика, физиологический эффект.

CALLANETICS AS A MEANS OF EDUCATING FLEXIBILITY IN SCHOOLCHILDREN

*Petchenko A.V., Moskaleva T. P.
MBOU SOSH No. 53Irkutsk*

Annotation. The article shows callanetics as an effective set of static exercises that allow you to stretch and contract all muscle groups well. With the help of the exercise system, deep muscle groups are activated, which allows you to achieve excellent results in a short time.

Key words: callanetics, health-improving gymnastics, physiological effect.

В настоящее время вопрос о недостаточном уровне здоровья и физической подготовленности российских школьников, рассматривается в периодических изданиях.

Среди многочисленных факторов, важную роль играет недостаточный двигательный режим. Плохая двигательная активность негативно отражается на физической подготовленности, приводит к нарушению состояния здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, около 60% обучающихся имеют нарушения здоровья и только 14% учащихся старших классов считаются практически здоровыми. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40%, а в старших 75-85%.

Так же о слабой физической подготовленности учащихся свидетельствует мониторинг испытаний Всероссийского комплекса Готов к труду и обороне (далее ГТО), проведенный Минспортом России 2015 г., по результатам которого у школьников выявлен низкий уровень развития собственно - силовых способностей, общей выносливости, и гибкости.

В документе представлены результаты по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО. Общее количество человек, принявших участие в выполнении нормативов комплекса в рамках программы, составило 534

школьника. По итогам проведения мероприятия 61 участник выполнил нормативы комплекса ГТО, остальные 473 школьника не выполнили нормы ГТО.

Данное обстоятельство, а также необходимость выполнения заложенных в Федеральных государственных образовательных стандартах требований к физической подготовленности, определяет поиск оптимальных средств и форм физического воспитания, способных в полной мере воздействовать на физические качества школьников. К числу таких средств можно отнести упражнения калланетики.

Калланетика - гимнастика, названная по имени автора Каллан Пинкни, созданная на основе различных видов восточных гимнастик, в том числе йоги и специальных дыхательных упражнений. Это оригинальный метод телесного совершенствования, при котором при минимуме движений совершается энергетически высокочувствительная работа. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела. При этом на тренировочной площадке незаметно никакой активности. Процесс больше напоминает медитацию или философское созерцание мира. Хотя внешнее впечатление обманчиво.

Калланетика основана на двух видах физической подготовки: йоги и силовой гимнастики. Йога характеризуется использованием долговременной фиксации тела, в одном положении и статических нагрузок на части тела и внутренние органы, позволяющие достичь максимальной растяжки всех групп мышц и суставов. Силовая гимнастика характеризуется, как система максимальной подтяжки и укрепления мышц, которая дает поразительный и очень быстрый эффект «лифтинга».

Есть несколько отличительных особенностей калланетики.

Первой отличительной чертой является доступность, которая заключается в том, что упражнения калланетики направлены на снижение веса, в отличие от многих видов фитнеса, так же не требует посещения спортзалов, специально оборудованных для занятий, упражнения можно использовать в домашней обстановке.

Второй отличительной чертой является эффективность занятий. Если мы рассмотрим калланетику, как «монету», то с одной стороны это спокойная и медленная гимнастика, а с другой – во время занятий калланетикой происходит очень интенсивная работа всех мышц. При этом гимнастика разработана на основе ненапрягающих статических нагрузок, поз классической йоги и растяжек после каждого выполненного упражнения, что в комплексе предотвращают мышечную боль и не допускают излишнюю рельефность мышц. Статические упражнения направлены главным образом на микро-сокращения мышц. Здесь нет прыжков или рывков, нет перепадов напряжения соседних групп мышц. Во время занятий задействуются все мышцы, и мелкие в том числе.

Прекрасный физиологический эффект основывается на следующем: во время длительной по времени статической нагрузки на мышцу сильно возрастает уровень ее метаболизма (скорость обмена веществ становится больше), а это

намного эффективнее, чем тренировка мышц во время циклической нагрузки, и, что важно, сжигается большее количество калорий.

Следующей отличительной чертой является гармоничность. калланетику называют талантливым скульптором, который способен сформировать красивую фигуру: скорректировать осанку, живот станет плоским и подтянутым, подтянуть ягодицы, укрепить опорно – двигательный аппарат, за короткий срок.

Рекомендации для тех, кто начинает заниматься калланетикой:

- выполнять необходимо только те упражнения, которые доступны для занимающихся, в зависимости от уровня воспитания гибкости;
- выполнять лучше всего упражнения, перед зеркалом;
- предпочтительнее проводить занятия калланетикой в тишине – иначе можно сбиться с заданного ритма, а это нежелательно.

Начинать занятия калланетикой необходимо с трех раз в неделю, а само занятие должно длиться не менее часа. Также допускается разбивка одного занятия на три-четыре мини-занятия по 15-20 минут.

Несмотря на простоту и доступность упражнений, при занятиях следует придерживаться некоторых методических приемов: постепенно наращивать интенсивность и длительность нагрузок; статодинамический характер движений подразумевает выполнение упражнения в статическом режиме работы мышц; разнообразие упражнений (из 30 упражнений разной направленности); спокойное поверхностное грудное дыхание; все упражнения, кроме растяжки, начинаются с принятия классической стойки калланетики; должны быть систематичность занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий: Смол. гос. акад. физ. кул, спорта и туризма / С. К. Гамидова. - Смоленск, 2015. - 19 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки.: Под общей ред. А.В. Карасева. /Е. Н. Захаров. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
3. Куликова, Т. М. Калланетика для красоты и здоровья: Под общей ред. Т.М. Куликова - Ростов н/Д: «Феникс», 2014. - 200 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЛИЦЕИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ КОМАНДНО- ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Плеханов В.Д.

*Магистрант Педагогического института Иркутского государственного
университет*

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема формирования коммуникативных универсальных учебных действий у обучающихся по программам федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В статье дается характеристика системно-деятельностного подхода, коммуникативных универсальных учебных действий,

образовательной дисциплины «физическая культура». Приведены результаты анализа научно-методической литературы по следующим направлениям: проблема формирования универсальных учебных действий, проблема физического воспитания в рамках основного общего образования.

Ключевые слова: коммуникативные универсальные учебные действия; физическая культура; системно-деятельностный подход.

FORMATION OF COMMUNICATIVE UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS AMONG LYCEUM STUDENTS THROUGH TEAM AND GAME SPORTS

Plekhanov V. D.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Abstract. This article deals with the problem of the formation of communicative universal educational actions among students in the programs of the federal state educational standard of basic general education. The article describes the system-activity approach, communicative universal educational actions, and the educational discipline "physical culture". The results of the analysis of scientific and methodological literature in the following areas are presented: the problem of the formation of universal educational actions, the problem of physical education in the framework of basic general education.

Key words: communicative universal educational actions; physical culture; system-activity approach.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), являясь одним из основополагающих документов в сфере образования, представляет собой совокупность требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее – ООП ООО), к структуре ООП ООО, к условиям реализации ООП ООО. В основе данного нормативного документа лежит системно-деятельностный подход [2].

Системно-деятельностный подход представляет собой организацию процесса обучения, в которой основное внимание уделяется активной и разносторонней, в большей степени самостоятельной познавательной деятельности обучающихся. Главной идеей данного подхода является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия [4].

Культурно-исторический системно-деятельностный подход основывается на теоретических положениях концепции Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, П. Я. Гальперина, раскрывающих основные психологические закономерности процесса обучения и структуру учебной деятельности обучающихся с учётом общих закономерностей возрастного развития детей и подростков. Одно из положений деятельностного подхода заключается в том,

что психологические способности человека являются результатом преобразования внешней предметной деятельности во внутреннюю психическую деятельность путём последовательных изменений. Соответственно личностное, социальное, познавательное развитие учащихся определяется характером организации их деятельности, в первую очередь учебной. В деятельностном подходе обосновано положение, согласно которому содержание образования проектирует определённый тип мышления — эмпирический или теоретический — в зависимости от содержания обучения (эмпирические или научные понятия). Обучение осуществляет свою ведущую роль в умственном развитии обучающихся, прежде всего через содержание усваиваемых знаний (Л. С. Выготский, 1996). В основе усвоения системы научных понятий, определяющих развитие теоретического мышления и прогресс познавательного развития учащихся, лежит организация системы учебных действий [1].

Системно-деятельностный подход является методологической основой образовательных стандартов нового поколения. Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности, на формирование гражданской идентичности. Обучение должно быть организовано так, чтобы целенаправленно вести за собой развитие [3].

Основа современного образования, ФГОС ООО [2] выдвигает ряд требований к будущему выпускнику школы, подразделяя их на личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися ООП ООО. В рамках метапредметных результатов, предполагается, что выпускник должен овладеть познавательными, регулятивными и коммуникативными универсальными учебными действиями (далее – УУД), в основе которых лежит общее «умение учиться». Особая роль в социальном, нравственном, умственном развитии школьника принадлежит коммуникативным УУД.

При этом базовая основа коммуникативных УУД, коммуникативная сфера деятельности тесно связана с развитием личности человека: в процессе общения с социальным окружением у человека появляются внешние и внутренние условия для развития, осознаются духовные и материальные ценности, познаются природный, предметный и социальный миры, развиваются межличностные отношения, происходит становление эмоциональной и волевой культуры.

Проблема формирования учебных действий в процессе обучения школьников рассматривалась в различных научных исследованиях. Теоретическое обоснование на основе системно-деятельностного подхода она получила в работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, А.Г. Асмолова и других. В работах А.Г. Асмолова, Г.В. Бурменской, И.А. Володарской, О.А. Карабановой, Н.Г. Салминой, О.А. Крысановой и др. раскрыта сущность понятия УУД, рассмотрены отдельные методические вопросы данной проблемы и предложены пути их решения.

Физическая культура имеет широкий спектр средств, способствующих формированию коммуникативных УУД у учеников, например: командно-игровые спортивные игры, подвижные игры, упражнения в парах или группах.

На наш взгляд в процессе обучения таким разделам школьной программы по физической культуре как, «волейбол» и «баскетбол», целесообразно делать акцент на формировании непосредственно коммуникативных УУД, так как процесс обучения командно-игровым видам спорта подразумевает под собой огромное множество различных взаимодействий учеников с другими субъектами образовательного процесса. Это могут быть взаимодействия ученика с одноклассниками в ходе урока, взаимодействия ученика с преподавателем, который может выступать в различных ролях: судьи, организатора соревнований, тренера, взаимодействие ученика с обучающимися других школ, родителями, болельщиками и т.д.

Физическая культура, являясь обязательной образовательной дисциплиной, занимает особое место в базисном учебном плане. После утверждения приказа министерства образования и науки РФ от 30.08.2010 года №889, которым на преподавание учебного предмета «физическая культура» добавили дополнительный третий час занятий в неделю, рассматриваемая дисциплина стала одной из самой объемных по количеству часов в основном общем образовании (далее – ООО), которое равняется 525 часам за пять лет обучения с 5 по 9 класс. Таким образом, по количеству часов обучения предмет «физическая культура» уступает только математике.

Проблема физического воспитания в рамках ООО разрабатывалась во многих научных работах. Теоретические и практические рекомендации для решения данной проблемы нашли свое отражение в научных трудах В.И Ляха, А.П. Матвеева, Г.И. Погодаева, М.Я. Виленского, С.В. Гурьева, Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, С.С. Петрова и других авторов. Но, процессу формирования УУД обучающихся по ООП ООО уделено недостаточное количество внимания.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о наличии противоречия между необходимостью в процессе преподавания предмета «физическая культура» формировать коммуникативные УУД у обучающихся и недостаточном исследовании механизмов формирования данных УУД на уроках физической культуры в школе.

Потребность решения выявленного противоречия обуславливает актуальность темы исследования «Формирование коммуникативных универсальных учебных действий у лицеистов посредством командно-игровых видов спорта» и определяет его проблему, заключающуюся в поиске ответа на вопрос «Как наиболее эффективно формировать коммуникативные УУД у лицеистов посредством командно-спортивных игр?».

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика, 1991.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. — М.: Просвещение, 2010.
3. Шумейко, О.Н. Реализация системно-деятельностного подхода в процессе обучения // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. — Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. — С. 18-25.
4. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. — М., 1989.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В МБОУ ЗАЛАРИНСКАЯ СОШ №1

Поляшенко М.А.

МБОУ Заларинская средняя общеобразовательная школа №1

Аннотация. В статье раскрываются структурные и методические компоненты занятий физической культурой, которые должны быть рациональными, чтобы обеспечить для каждого усвоение самого важного – правильного, бережного отношения к здоровью, индивидуально подобранной физической активности и психологической готовности. Внеурочные занятия и занятия должна стать системой по внедрению принципов здорового образа жизни, воспитания у детей умений и навыков сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильный образ жизни, урок физической культуры, здоровьесбережение, валеология.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND AFTER SCHOOL HOURS IN MBOU ZALARINSKAYA SECONDARY SCHOOL No. 1

Polyashenko M. A.

MBOU Zalarinskaya secondary school No. 1

Annotation. The article reveals the structural and methodological components of physical education classes, which should be rational in order to ensure that everyone learns the most important things-proper, careful attitude to health, individually selected physical activity and psychological readiness. Extracurricular activities and classes should become a system for the introduction of the principles of a healthy lifestyle, education of children's skills and abilities of a conscious and responsible attitude to the preservation and promotion of health.

Keywords: healthy lifestyle, correct lifestyle, physical education lesson, health care, valeology.

Здоровье всех участников образовательных отношений зависит от климато – географических, биологических, экологических факторов, здравоохранения, но главный фактор риска – образ жизни. Малоподвижный образ жизни отражается неблагоприятно не только на внутренних органах, мышцах, но и на скелете. Интересно, что многие нарушения в организме, которые являются следствием слабой физической активности, очень напоминают изменения возрастного характера.

Главная цель, которая стоит передо мной, как перед учителем физической культуры – это сформировать потребности правильного и здорового образа жизни у учащихся.

В МБОУ Заларинская СОШ №1 организация здоровьесберегающей деятельности реализуется через разные формы и методы, в урочное и внеурочное время.

Наше ОО реализует Экопрограмму «Здоровые дети – здоровая страна».

Программа рассчитана и направлена на развитие познавательных, эмоциональных и творческих способностей обучающихся, умение выделить и найти место собственного «я» и человека вообще в целостной картине окружающего мира.

Реализация программы осуществляется на всех уровнях через разные формы взаимодействия. Формирование здорового образа жизни в МБОУ Заларинская СОШ №1 начинается с поддержки санитарно – гигиенического режима, рационального расписания уроков, организации активного отдыха на переменах, проведения акций по привлечению обучающихся к здоровому образу жизни.

Уроки физической культуры проводятся с соблюдением санитарных норм и правил. Урок физической культуры – это основная форма физической активности в школе. Каждый урок должен иметь хорошо продуманную цель и соответствующие задачи. Важным требованием урока физической культуры является индивидуальный подход с учетом состояния здоровья. Важно учитывать личные достижения - как главный критерий оценивания.

Основные задачи, которые ставлю перед собой при проведении уроков:

- укрепление здоровья;
- формирование сознательного отношения к здоровью как наивысшей социальной ценности;
- поддержка физического развитию ребенка;
- внедрение подходов в физическом воспитании на основе принципа «движение навстречу природе»;
- осуществление мониторинга изучения состояния здоровья учащихся;
- оценивание по физической культуре, учитывая диапазон реальных возможностей детей. Главным компонентом в структуре урока физического воспитания является мотивация – это то, что стимулирует человека к определенному действию. Одним из основных компонентов мотивации является интерес. Необходимым условием формирования интереса к занятиям физической культурой является предоставление учащимся возможности показать свои способности. Чем более активными являются формы и методы обучения, тем легче заинтересовать обучающихся.

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроения дает возможность обеспечить успешную деятельность, повышается работоспособность и снижается утомляемость.

Урок физической культуры – травмоопасный урок, поэтому соблюдению безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры, несомненно,

отводится одно из важных мест. Обязательно провожу с детьми инструктажи по безопасности жизнедеятельности – вводный – в начале учебного года и целевой при начале новой темы.

В своей практике использую теоретические уроки. Рассматриваю вопросы, связанные с правильным образом жизни, знакоблю с понятиями «правильно питание», «региональное питание», знакоблю со специальной литературы по здоровому образу жизни. На теоретических уроках провожу практикумы и мониторинги «Как быть здоровым». Это особенно стимулирует познавательную активность учеников, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения ЗОЖ.

Так знакоблю на теории с литературой о ЗОЖ, например: Т.Рат «Ешь двигайся спи», где автор говорит о 3-х составляющих здоровья – правильное питание, качественный сон и спортивные упражнения, что так важно для школьника.

Формирование ЗОЖ это совместная работа всех педагогов школы. Традиционно в нашем ОУ проходят мероприятия направленные на формирование правильного образа жизни, воспитывающие бережное отношение к своему здоровью и окружающей среде, частью которой является человек. Так День здоровья, 7 апреля мы масштабно проводим как Марафон здоровья, который предполагает погружение детей в основные направления здоровьесбережения, это спортивные, валеологические, природоохранные, интеллектуальные и творческие кластеры. В День экологических знаний, мы совместно с методическими объединениями учителей физики, математики, географии и биологии проводим акции «Береги здоровье с молодая», «Двигаться – значит жить», «Стена пожеланий», «Аленький цветочек».

Каждый день начинается в нашей школе с утренней зарядки, которая проводится прямо на этажах рядом с учебными кабинетами в сопровождении соответствующей музыки.

Прекрасно понимаю, что невозможно заставить школьников заниматься физической культурой против собственной воли, поэтому стараюсь стимулировать их мотивацию благодаря совместной работе с родителями и школьным психологом, проведению нетрадиционных уроков, использованию современных средств и методов физического воспитания, внеклассной работы.

На родительских собраниях освещаются темы, связанные с поддержанием и укреплением здоровья. Проводятся беседы и тестирования. Стараюсь по возможности удовлетворить запросы родителей к содержанию предмета, вовлечь во внеклассную деятельность, не только как организаторов, но и полноценных участников процесса. Важно показать заинтересованность всех участников в формировании правильного и бережного отношения к своему здоровью, важности активным физическим нагрузкам с учетом индивидуальных возможностей.

Каждый год веду секцию по общей физической подготовке и игровым видам спорта. Активное участие в занятиях на секции, спортивных праздниках, соревнованиях способствуют развитию физических знаний и навыков учащихся,

повышению интереса к спорту, особенно при наличии соревновательного компонента.

Вопрос о сохранении здоровья становится одним из важных при планировании летнего оздоровительного отдыха. Ежегодно в июне месяце в школе организуются лагерь дневного пребывания. Проведение утренних зарядок, чередование спортивных игр и различных мероприятий позволяют весело и интересно доносить до детей основные принципы здорового образа жизни, способствовать развитию их интереса.

В каникулярное время работа продолжается. Традиционные маршруты в окрестностях Заларей и Заларинского района – это тропа здоровья и единения с природой. Многодневные походы совместно с родителями – это хорошее испытание выносливости, формирование правильного отношения к себе и своему здоровью.

То понимая, что к сожалению ЗОЖ, ПОЖ пока не занимает главного места в жизни наших воспитанников и вообще человека, мы должны учить детей бережно относиться к своему здоровью, укреплять его, своим личным примером и поступками стимулировать их физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М: ФК и С., 2005. – 5с.
2. Игольницына Л.М. Как сохранить здоровье и стать долгожителем. – Иркутск, 2017. – 4с.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
4. Байер К. и др. Здоровый образ жизни М.: 1997 – 268с.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛЫ

Реутова М.Е.

МКОУ Залогская основная общеобразовательная школа

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы по внедрению комплекса ГТО в образовательном процессе на различных возрастных уровнях. Схематично расписаны виды внеурочной деятельности. Представлена таблица «Результаты Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Подробно расписан туристический поход в рамках модели непрерывного агробизнес - образования в условиях сельской малокомплектной школы «Будущее создаём сами» для обучающихся 5-9 классов. Для обучающихся начальных классов осенью организуется экскурсия на пшеничное поле. На экскурсию идут пешком по маршруту и выполняют задания по проверки туристических умений и навыков.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, знак отличия, «Единый День ГТО», физическая культура и спорт.

IMPLEMENTATION OF THE TRP COMPLEX IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE SCHOOL

Reutova M. E.

MKOU Zalogskaya basic secondary school

Annotation. This article deals with the implementation of the TRP complex in the educational process at various age levels.

The types of extracurricular activities are schematically described. The table "Results of the All – Russian sports complex "Ready for work and defense" is presented. A tourist trip is described in detail within the framework of the model of continuous agribusiness education in the conditions of a rural small-scale school "We create the future ourselves" for students of grades 5-9. For primary school students, an excursion to the wheat field is organized in the fall. On the tour, they go on foot along the route and perform tasks to test their tourist skills.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", standards, insignia, "Single Day of the TRP", physical culture and sports.

Сегодня развитие физической культуры и спорта являются важнейшей задачей школы. Государство заинтересовано в укреплении человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

За последние годы усилилась пропаганда физкультурного движения. Достойное выступление российских спортсменов на различных соревнованиях, включая Олимпийские игры, является отличным примером для наших школьников. Поэтому перед школой стоит задача увеличить число учащихся систематически занимающихся физической культурой и спортом. В Концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса прописано, что «В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40 %, а среди обучающихся - 80 %». Чтобы решить эту задачу, необходим целый комплекс мероприятий, направленных на развитие физкультуры и спорта. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Он был введен с 1 сентября 2014 года на основании Указа президента РФ от 24.03. 2014 г. № 172.

Внедрение физкультурно – оздоровительного комплекса ГТО в образовательный процесс стало целью моей темы по самообразованию. Чтобы выполнить эту цель я поставила следующие задачи:

1. Изучить нормативные документы по комплексу ГТО.
2. Разработать локальные акты по внедрению комплекса ГТО.
3. Разработать план мероприятий

Свою работу я начала с изучения нормативных документов по комплексу ГТО. Изучила специальную литературу. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. Провели анкетирование "Об отношении обучающихся к введению комплекса ГТО", с целью выявления отношения к комплексу ГТО. Было проведено анкетирование среди обучающихся 1 – 9 классов. В анкетировании приняли всего 31 человек (100 % от общего количества учащихся школы). Для начала необходимо было узнать, насколько учащиеся знакомы с содержанием комплекса. Им было предложено по четырех балльной системе оценить свой уровень знакомства с содержанием комплекса ГТО. Ниже представлены результаты оценки.

Самооценка степени знания содержания комплекса ГТО

уровень знания	обучающиеся
0 баллов	0 %
1 балл	25,8 %
2 балла	25,8%
3 балла	38,8%
4 балла	9,6 %

Полученный результат показывает, что половина учащихся нашей школы показали знание о ГТО «удовлетворительное», 38,8 % - учащихся знают о комплексе ГТО «хорошо» и 9,6 % знают «отлично». Готовность учащихся к освоению комплекса ГТО анализировалась через личное отношение. Положительное и позитивное отношение к введению комплекса ГТО – составляет 87 %, а нейтральное и отрицательное – 13%.

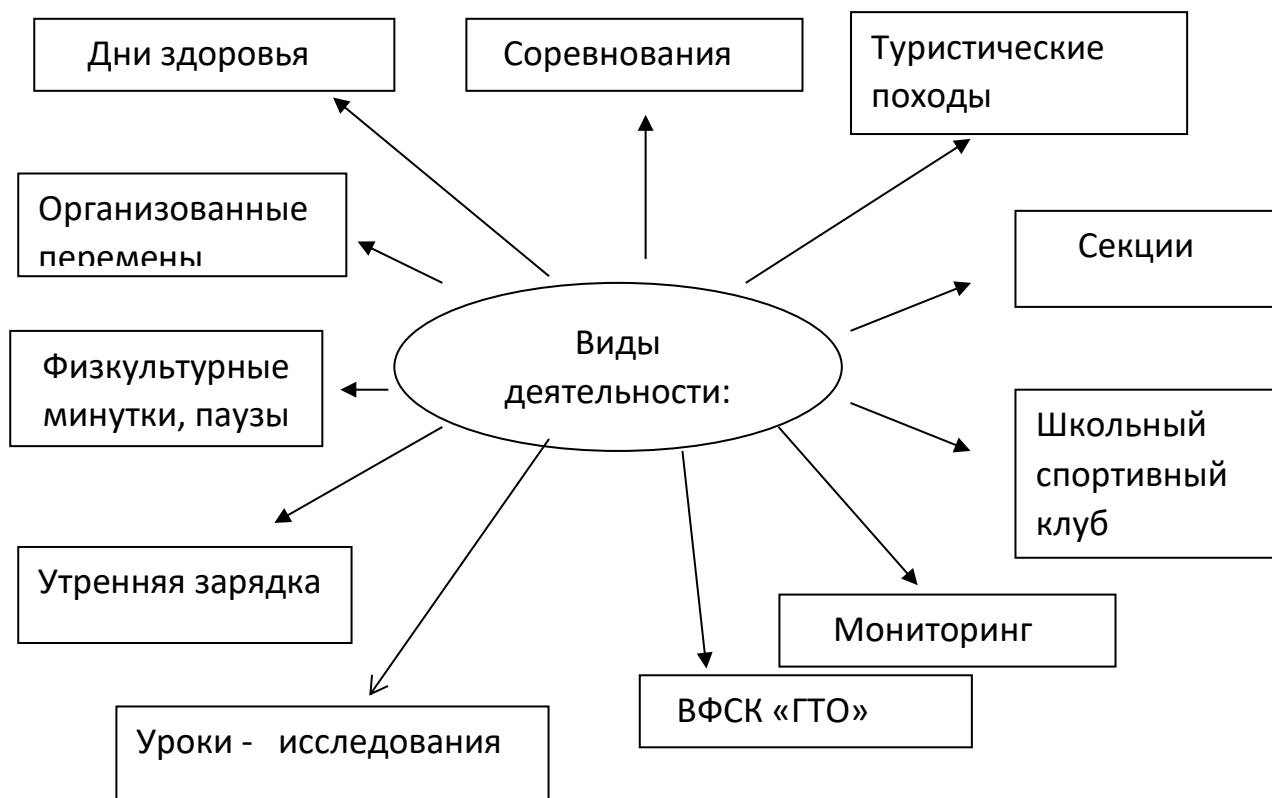
При этом уже сегодня необходимо осознавать, что успешность процесса будет во многом зависеть от будущей позиции многочисленной группы учащихся (9,6 %), которые сегодня нейтрально настроены по отношению к комплексу ГТО. На вопрос, как вы узнали о введении ГТО, было 26 ответов - от учителей, по 10 ответов от родителей и Интернета, и всего 3 ответа из печатных изданий. При ответе на вопрос, как я буду сдавать нормы ГТО, которые ввели в обязательном порядке с 2016 года. Ответили, что буду сдавать в первых рядах – 29%, приму участие, но спешить не буду - 61 %, сдавать буду, если заставят - 10 %. В эту группу попадают учащиеся, которые часто берут освобождение от уроков физкультуры, имеют по результатам медицинского обследования подготовительную группу здоровья.

На вопрос, что значит лично для вас сдача норм ГТО, обучающиеся ответили, что видят в комплексе в первую очередь способ укрепления собственного здоровья (20 ответов). Что даст дополнительное преимущество при поступлении в вуз – 6, получить знак отличия – 9 человек и возможность добиться спортивных результатов – 16 ответов.

Чтобы заинтересовать учащихся, был проведен классный час с использованием презентации «Единый День ГТО» и ознакомление с нормами ГТО по возрастным ступеням. Совместно с физоргками классов был оформлен стенд нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО по ступеням. Составили с администрацией школы план испытаний (тестов) физической подготовленности обучающихся на учебный год, внесли изменения в основную общеобразовательную программу основного общего образования, связанных с реализацией комплекса ГТО. На общешкольном родительском собрании приняли решение: проводить ежегодно школьный этап сдачи комплекса ГТО, фиксировать все результаты в протокол о сдаче норм ГТО.

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется в течение учебного года, в рамках проведения уроков по физической культуре. При сдаче нормативов присутствует комиссия, утвержденная школьной администрацией. По каждому виду теста, результаты заносятся в протокол. Обучающихся, успешно прошедших испытание в школьном этапе, предложили участвовать в тестировании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Чтобы добиться хороших результатов обучающиеся участвуют во всех спортивных видах деятельности, которые проводятся в школе.

Виды деятельности, осуществляемой в МКОУ Залогская ООШ



На протяжении многих лет традиционно в сентябре проводится школьный туристический однодневный поход. Тот факт, что почти все обучающиеся принимают участие в этом виде деятельности, говорит о его популярности. Проверка туристических навыков состоит из следующих заданий: умение читать карту и передвигаться по маршруту, ориентирование на местности, сбор лекарственных трав, оказание ПП, перетягивание каната, фотоконкурс, конкурс туристских обедов, уборка и сдача территории, полоса препятствий. Такой этап как «Полоса препятствий» оборудованная из подручных средств состоит из нескольких видов состязаний: бревно, паутина, переправа, преодоление завала.

Судейство осуществляется на каждом этапе учителями. Итоги оглашаются на заключительном построении. Препятствие преодолевают не только дети, но и взрослые. Здесь дети приобретают сноровку: подниматься и спускаться по верёвочной лестнице, проходить веревочную паутину, держать равновесие на бревне, тренируя вестибулярный аппарат.

Результаты Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Ступень	Знак отличия	2017 год	2018 год	2019 год	2020 год	2021 год
Обучающиеся						
III	Золотой		Школьный этап			
	Серебряный				1	
	Бронзовый			2		1
IV	Золотой		Школьный этап	2	3	1
	Серебряный	1		7	2	2
	Бронзовый			2	2	
V	Золотой		Школьный этап	1	2	2
	Серебряный	1				
	Бронзовый	1		1	1	
Педагоги, родители, работники школы						
VI	Золотой			1		1
	Серебряный			1		
	Бронзовый					
VII	Золотой			1		
	Серебряный					
	Бронзовый					
VIII	Золотой			2		1
	Серебряный					
	Бронзовый					
Итого:	Золотой	0	0	7	5	5
	Серебряный	2	0	8	3	2
	Бронзовый	1	0	5	3	1

Для увеличения количества желающих сдавать нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в школе создали школьный спортивный клуб, в который входят обучающиеся школы, педагоги, работники школы, родительский комитет и жители села Залог. Проанализировав проделанную работу, пришли к единому мнению,

что нужно увеличить количество и разнообразить физкультурно-спортивные мероприятия. Активно к работе подключились школьный спортивный клуб «Оптимисты», Российское движение школьников, общественность. В 2018 года начали работать над программой многодневного туристического похода «Сегодня турист, завтра - фермер». В программе определены цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО в рамках программы «Туризм»). Туристический поход в рамках модели непрерывного агробизнес-образования в условиях сельской малокомплектной школы «Будущее создаём сами». В перечень заданий по выбору физкультурно – спортивного комплекса ГТО входит туристический поход с проверкой умений. На бронзовый знак необходимо продемонстрировать владение 3 навыками, на серебряный знак – 5 навыками, на золотой знак – 7 навыками. Результат участника засчитывается как в личном, так и групповом составе. Проверка туристических навыков состоит всего из 8 заданий, 4 задания выполняются с учетом времени и 4 задания без учета времени. В походе проверяются туристские знания и навыки: эколого-волонтерские навыки. Группа на практике демонстрирует следующие задания: сбор мусора по маршруту движения, на стоянках, вокруг Культурно- просветительского центра Иннокентия Вениаминова, Свято - Иннокентьевского храма в с. Анга. Организация привалов, восстановление природной среды на местах разведения костра, укладка рюкзака из личного снаряжения, ориентирование на местности, установка палатки группой 4 человека, оказание первой медицинской помощи, разжигание костра, преодоление полосы, которая состоит из 5 препятствий. 1. «Бревно». Длина бревна до 5 метров, диаметр 20 см, закрепленное за концы веревками на высоте до 60 см. Участник проходит по подвесному бревну, не касаясь земли. 2.«Переправа». Две веревки натягивают по горизонтали — одна внизу, другая — наверху, расстояние между веревками 1 м, невысоко от земли - 60 см. Участник передвигается приставным шагом по нижней веревке, держась руками за верхнюю веревку. 3. «Кочки». Преодоление заболоченного участка по кочкам протяженностью 15 метров. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги. 4. «Паутина горизонтальная». Между деревьями в хаотичном порядке натягиваются веревки длиной от 3 – 5 метров на высоте от земли 50 – 70 см. Участник должен перешагивать через натянутые веревки, не запутавшись в паутине. 5.«Лестница». Между деревьев прибиваются жерди в три ряда на расстоянии 40 см. Участник, наступая на каждую жердь, должен перелезть на другую сторону и спуститься в таком же порядке.

В рамках похода выполняются профорientационные задачи сельскохозяйственной направленности.

В своей практике я использую различные методы и технологии не только для того, чтобы привлечь к занятиям физической культуры обучающихся, но и заинтересовав педагогов, родителей и работников школы к сдаче ГТО. Своим примером они стимулируют детей к ведению здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. - М: Просвещение. – 2016. – 127 с.
2. Внедрение комплекса ГТО в образовательный процесс школы [Электронный документ].- Режим доступа: <https://posidpo.ru/vnedrenie-kompleksa-gto-v-obrazovatelnyj-procress-shkoly/>
3. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный документ].- Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/499037381>
4. Сайт гто.ру. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Русаков А.А.

к.п.н., доцент, Восточно-Сибирский филиал ГБОУ ВО РГУП

Аннотация. Педагогическая поддержка – это особая технология образования, отличающаяся от традиционных методов обучения и воспитания тем, что осуществляется именно в процессе диалога и взаимодействия ребёнка и взрослого и предполагает самоопределение учащегося в ситуации выбора и последующее самостоятельное решение им своей проблемы.

Ключевые слова: педагогическая поддержка, физическая культура, юридический вуз.

PEDAGOGICAL SUPPORT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A LAW SCHOOL

Rusakov A. A.

Ph. D., Associate Professor, East Siberian branch of GBOU VO RSUP

Annotation. Pedagogical support is a special technology of education that differs from traditional methods of teaching and upbringing in that it is carried out in the process of dialogue and interaction between a child and an adult and involves the student's self-determination in a situation of choice and the subsequent independent solution of their problem.

Keywords: pedagogical support, physical education, law school.

Педагогическая поддержка направлена на развитие субъектного потенциала студента - его самосознания, самоорганизации, самоопределения.

Содержанием педагогической поддержки является преодоление препятствий, возникающих в жизни и отдаляющих личность от достижения желаемого результата. Препятствия могут быть субъективными: ограниченность информации для самостоятельного действия; недостаточные волевые,

интеллектуальные, моральные усилия личности; несоответствие физического, коммуникативного развития, знаний, опыта, способов в деятельности; объективными (социальными): учителя как носители существующих программ, методов обучения и воспитания, стиля общения с учениками; отношение, ценностные ориентации семьи, друзей, группы сверстников; материальными: ограниченные финансовые возможности семьи, недостаточная учебно-материальная база школы и т.д. Все эти группы препятствий прямо или косвенно стоят на пути развития процессов самореализации и самоопределения личности.

Методы педагогической поддержки разделяют на две большие группы. Первая группа методов обеспечивает поддержку всех воспитанников, создает фон доброжелательности, взаимопонимания, сотрудничества. К ней относят методы взаимного доверия, взаимного информирования, совместного планирования уроков, воспитательных дел, подвижные игры, одобрение достижений группы, коллектива.

Вторая группа методов направлена на индивидуально-личностную поддержку. Она предусматривает диагностику индивидуального развития, физической подготовленности, определение личностных проблем молодого человека, отслеживание процесса индивидуального развития занимающегося.

Особую роль в индивидуальной поддержке студента играют ситуации успеха, ситуации повышения статуса занимающегося, ситуации значимости его личных "вкладов" в решение общих задач, создание условий для самореализации личности [2].

Для организации учебного процесса и раскрытия способностей в физической подготовленности студента на занятиях физической культуры в ВУЗе, также необходима педагогическая поддержка, она проявляется как особая форма деятельности педагога. Студенты обучаются, познают, развиваются - каждый по-своему, а педагог создаёт условия для этого в зависимости от их потребностей, помогает им и поддерживает. Следовательно, сами студенты дают педагогу подсказку - путь педагогической поддержки.

В процессе обучения у студентов могут возникнуть трудности, которые они не могут преодолеть в одиночку. Тогда требуется помощь взрослого, вступает в силу педагогическая поддержка, как нужный элемент образовательной деятельности. Необходимо показать, что студент способен достичь определённых высоких результатов, не обязательно связанных с высокими спортивными достижениями.

Перед педагогом встаёт ряд конкретных психолого - педагогических задач:

- помочь студенту осознать ценность, цели и перспективы самореализации в спортивной деятельности и своей уникальности;
- развивать аналитическое, конструктивно - критическое отношение к миру;
- развивать рефлекссию;
- культивировать эмоциональное и конструктивное отношение к своим достижениям;
- создать условия для включения студента в разнообразную спортивную

деятельность;

- помочь в освоении способов и устройств спортивной самореализации и самовыражения;

- оказать помощь в устранении препятствий при неблагоприятном влиянии саморазвития (в зонах неустойчивости и кризисах развития);

- попытаться перевести личностные трудности в спортивные достижения.

В совместной деятельности педагог поддерживает: каждое самостоятельное выражение, творческую инициативу, благородный поступок, познавательный интерес; попытки преодолеть самого себя: свою робость, застенчивость, зависть к успехам других людей, недисциплинированность и другие недостойные проявления. Особенно важно стимулировать волю студента, его способность к саморегуляции [3].

С точки зрения организации (технологии) педагогическая поддержка может быть представлена этапами деятельности педагога с целью помощи занимающимся в решении проблем диагностической, поисковой, проектной, действенной, рефлексивной. Приведенная структура приближает педагога к пониманию своей роли в предоставлении педагогической поддержки студентам.

Обучающие и развивающие подвижные игры, психологические тренинги, включённые в занятие, развивают способность самостоятельно делать выбор и решать возникающие проблемы, а не быть наблюдателем, незамедлительно реагировать при возникновении нестандартной ситуации и принимать решения без помощи других [4].

Каждое занятие проектируется так, чтобы сочетать разные виды деятельности, которые выступают как элементы построения. Любое занятие имеет свою динамику. В своей работе мы стараемся научить студентов анализировать свою работу на занятии, находить пути преодоления негативных эмоций в учебной деятельности, избавиться от боязни быть неуспешным и пробудить в нем рвение добиться положительных результатов, подсказав ведущие к этому пути.

Исходя из обобщения педагогического опыта, можно сделать вывод, что педагогическая поддержка является актуальной технологией в системе вузовского образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е.А. Педагогическая поддержка самоопределения школьника // Новые ценности образования. – М.: Знание, 1996. – 294 с. - №6

2. Ягупов В.В. Дидактические понятия: «учебный процесс» или «процесс обучения» / В.В. Ягупов // Начальная школа. - 2000. - № 2. - С.16-19.

3. Т.В. Анохина «Педагогическая поддержка как реальность современного образования» статья, журнал «Классный руководитель» № 3, Москва, 2000.

4. Мойсеюк Н.Е Педагогика [Учебное пособие] / Н.Е. Мойсеюк. - М.: ОАО «КД НК». 2001г. - 608 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Русаков А.А.

к.п.н., доцент, Восточно-Сибирский филиал ГБОУ ВО РГУП

Аннотация. В статье рассматривается личностно-деятельностный подход, который позволяет рассматривать профессиональную деятельность как осознанную активность в решении педагогических задач. Для того чтобы сформировать такие характеристики, необходимо в процессе профессионального образования приобрести опыт целостного системного видения профессиональной деятельности, научиться системно действовать в ней, эффективно решать новые проблемы и задачи в зависимости от «понимания смысла их нового качества».

Ключевые слова: личностно-деятельностный подход, компетенции педагога, физическая культура.

FUNCTIONAL FEATURES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Rusakov A. A.

Ph. D., Associate Professor, East Siberian branch of GBOU VO RSUP

Annotation. The article deals with the personal-activity approach, which allows us to consider professional activity as a conscious activity in solving pedagogical problems. In order to form such characteristics, it is necessary in the process of professional education to gain experience of a holistic system vision of professional activity, to learn how to act systematically in it, to effectively solve new problems and tasks, depending on the "understanding of the meaning of their new quality".

Keywords: personal-activity approach, teacher's competence, physical culture.

С позиций компетентностного подхода результатом педагогического образования является профессиональная компетентность, которая определяется, как уровень сформированности способностей педагога к профессиональной деятельности и готовности проецировать их в педагогическую практику. Профессиональная компетентность специалиста с высшим образованием – это высокий уровень теоретической и практической готовности и способности выпускника квалифицированно осуществлять профессиональную деятельность.

И.А.Колесникова в понятие «профессиональная компетентность педагога» включает следующие компоненты: личностно-гуманная ориентация, умение системно воспринимать педагогическую реальность и системно в ней действовать, свободная ориентация в предметной области, владение современными педагогическими технологиями. Автор обращает внимание на то, что природа компетентности такова, что она может проявляться только в

органическом единстве с ценностями человека, то есть при условии глубокой личностной заинтересованности в данном виде деятельности.

Анализ научной литературы позволяет обратить внимание на то, что формирование профессиональных компетентностей представляет собой сложный процесс взаимодействия педагога и студента, который предполагает, с одной стороны, проектирование, обоснование необходимого и достаточного содержания, форм и методов организации профессиональной подготовки, с другой – приобретение определенного уровня профессионально значимых знаний, умений и навыков будущего специалиста.

Формирование стиля профессиональной деятельности педагога в профессиональной деятельности является неотъемлемой частью становления общепрофессиональных знаний, педагогического мастерства и развития специальных компетентностей.

Таким образом, составляющими профессиональной деятельности педагога физической культуры являются: преподавательская, научно-методическая, социально-педагогическая, воспитательная, культурно-просветительная, коррекционно-развивающая, управленческая, физкультурно-спортивная, оздоровительно-рекреативная деятельности, в основе которых лежит когнитивный уровень готовности.

Все направления находятся в определенной зависимости, взаимодополняя друг друга.

Центральное место занимает преподавательская и воспитательная деятельность. Они составляют ядро профессиональной деятельности любого педагога, так как без одного из этих видов деятельности теряется смысл профессии. Физкультурно-массовая работа, оздоровительно-рекреативная и коррекционно-развивающая деятельность составляют основу профессии педагога физической культуры и определяют ее специфику по сравнению с педагогической деятельностью педагога других учебных дисциплин.

Научно-методическая и управленческая деятельность повышает эффективность деятельности педагога физической культуры. Культурно-просветительная и социально-педагогическая деятельность придает социальную значимость профессии педагога физической культуры.

Остановимся на специфических особенностях деятельности педагога физической культуры обусловленной, по меньшей мере, двумя составляющими дисциплины «Физическая культура»:

1. Целевыми установками дисциплины «Физическая культура»: формирование здорового стиля жизни (осознание своего здоровья и своего тела как основной личностно значимой ценности, воспитание навыков и привычек соблюдения личной и общественной гигиены); укрепление и восстановление здоровья; достижение возможного в определенном возрасте уровня развития физических навыков и умений, обучение сложно-координационным двигательным действиям; воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости, решительности, самообладания, дисциплины и др.) средствами физической культуры.

2. Содержанием дисциплины: большое разнообразие спортивных видов деятельности, включенных в учебную программу; индивидуальное построение годового плана с учетом материально-технической базы образовательного учреждения.

К особенностям деятельности педагога физической культуры можно отнести и специфику проведения занятий физического воспитания. Они проходят в спортивном зале, на открытом воздухе, на стадионе, бассейне, на катке, в лесу, зачастую с использованием различного рода инвентаря и сложного оборудования. Вследствие чего педагог физической культуры должен обладать достаточными умениями в организационном и хозяйственном плане при подготовке и проведении занятий. Особое значение придается умению педагога рационально распределить студентов по местам занятий, правильно спланировать и организовать урок по его плотности для рациональной загруженности учащихся, с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детского организма.

Таким образом, деятельность педагога физической культуры на занятиях имеет свои специфические особенности, присущие только занятию физической культуры:

- основная цель занятия физической культуры - «гармоничное развитие студентов средствами физической культуры» и «формирование здорового стиля жизни каждого студента»; педагог – фасилитатор целевой установки;

- здоровье студента является априорной характеристикой; педагог заботится о здоровье обучающегося, следя за правильностью выполнения заданий, рационально подбирая объем и интенсивность нагрузки, исключая и предотвращая различного рода травмы и перегрузки;

- педагог руководит коллективом студентов, перемещающихся по месту занятий (спортивному залу, стадиону, бассейну и т. д.) на протяжении всего урока, что требует огромного внимания;

- индивидуальность каждого обучающегося является доминирующим фактором в выборе программного материала и технологического обеспечения занятия; учитель организует и обеспечивает усвоение теоретических и практических знаний и умений, способствует правильному и гармоничному развитию индивидуальности студента;

- педагог формирует у обучающихся организаторские умения и навыки в области физкультуры и спорта;

- огромное значение уделяется воспитанию морально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры;

- педагог должен рационально использовать время, отведенное для занятий, корректируя его с учетом внешних факторов (погодные условия, возрастная и половая наполняемость класса и т. д.).

Целевые задачи, стоящие перед педагогом физической культуры, вычленяют ряд целеполагающих функций. Мы согласимся с Е.П. Ильиным, считавшим, что это: проектировочные, управленческо-организаторские, прогностически-ориентировочные, образовательно-просветительные,

воспитательные, административно-хозяйственные функции, определяющие различные стороны его педагогической деятельности. Разделение функций педагогической деятельности педагога физической культуры носит чисто условный характер.

Проектировочные функции состоят в планировании как учебных нагрузок, так и внеучебных мероприятий по физическому воспитанию обучающихся, моделировании занятия (подбор учебного материала в связи с поставленными задачами).

Управленческо-организаторские функции педагога сводятся к практической организации урочной и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

Прогностически-организационные функции - это определение спортивной направленности у студентов и организация поддержки в профессиональном самоопределении.

Образовательно-просветительные функции заключаются в способности привить обучающимся ценности физической культуры, развитии физических и психических качеств, популяризации физической культуры, как жизненно необходимой составляющей.

Воспитательные функции педагога состоят в передаче социально значимых норм, формировании нравственно- воспитанной личности.

Административно-хозяйственные функции педагога направлены на материальное обеспечение процесса физического воспитания на занятиях и во внеклассной работе, а также на приобретение и ремонт спортивного оборудования.

Безусловно, это далеко не полный список функций, которые необходимо выполнять педагога физической культуры в процессе своей профессиональной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В РАМКАХ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сапожников А.Н.

МБОУ Солерудниковская гимназия, Заларинский район

Аннотация. В статье раскрываются результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», которые отражаются в индивидуальных, качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Ключевые слова: физическая культура, результаты освоения предмета, учебные задания.

ORGANIZATION OF ACTIVITIES, AIMED AT ACHIEVING PERSONAL RESULTS WITHIN THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE

Sapozhnikov A. N.

MBOU Solerudnikovskaya gymnasium, Zalarinsky district

Annotation. The article reveals the results of mastering the subject "Physical Culture", which are reflected in the individual, qualitative properties of students. These qualitative properties are manifested, first of all, in the positive attitude of students to physical culture and sports, motor activity, the accumulation of necessary knowledge, as well as in the ability to use the values of physical culture to meet individual interests and needs, to achieve personally significant results in physical perfection.

Keywords: physical culture, results of mastering the subject, training tasks.

На современном этапе все школы России начали работу по новому образовательному стандарту второго поколения. Новый стандарт предъявляет следующие требования к результатам обучения: личностным, метапредметным, предметным. [2]

В результате изучения программы «Физическая культура» учащимися должны быть достигнуты определённые результаты [1].



Рис.1. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Ведущая идея педагогической деятельности как учителя физической культуры состоит в обеспечении физического здоровья учащихся, формирования

у них личностных результатов в занятиях спортом путем оптимального сочетания теории и практик и выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения физической культуры.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре считаю развитие следующих умений:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

Развитие данных умений обеспечивается через использование учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале по предмету. Существует несколько видов данных заданий. В МБОУ Солерудниковская гимназия разработаны четыре типа учебных заданий, в том числе и по предмету физическая культура.

Типы и примеры учебных заданий

Задания на формирование навыков коммуникации

Задание. Соревнуйся! Совсем скоро состоятся соревнования среди школьников по лыжам. Твои одноклассники тоже решили принять участие в этих соревнованиях. Одним из условий соревнования является правильный выбор одежды. Представь себя в роли судьи, который определяет, кого допустить до соревнований, а кого нет. Внимательно осмотри своих одноклассников. Кто не правильно подобрал одежду для соревнований, а кто допустил ошибки в выборе одежды. Объяви одноклассникам от лица судьи аргументированное решения о допуске или не допуске к участию в соревнованиях.

Задания на формирование навыков самостоятельного приобретения, пополнения, переноса и интеграции знаний

Задание. Физическая нагрузка. Проведи исследование по плану:

- 1.Посчитай пульс перед физической нагрузкой.
2. Затем в течении 5 минут пройди попеременным ходом по лыжне на стадионе в среднем темпе.
3. После выполнения задания снова посчитай пульс.
4. Заполни таблицу.

Число пульсовых ударов в минуту	Результат
В покое в положении стоя	
После физической нагрузки	
Норма (в покое)	65-70 уд./мин

Проанализируй, как изменилось сердцебиение? Почему? На какие еще системы организма оказывает влияние физические упражнения? В чем это проявляется? По результатам исследования сделай свои выводы.

Задания на формирование ценностно-смысловых установок

Задание. Качества спортсмена. Прочитайте слова, характеризующие человеческие качества: ловкость, быстрота, дружба, ответственность, сила, смелость, мужество, координация движения, гордость, жадность, строгость, невежество, выносливость.

Выберите те качества, которыми должен обладать профессиональный спортсмен. Приведите другие примеры из своего жизненного опыта характеризующие профессиональные качества спортсменов.

Задания на формирование личностного смысла учения и начальных форм рефлексии

Задание. Передача мяча.

Тебе с напарником необходимо выполнять передачи волейбольным мячом двумя руками верхним и нижним приемом. Передвигайтесь приставным шагом. Важно передавать мяч точно в руки партнеру, чтобы мяч не упал.

После выполнения задания оцените себя:

1 падение мяча - «отлично»

2-4 - падения – «хорошо»

5 и более – «удовлетворительно». Прокомментируй свою оценку. Предложи свой вариант как этот прием можно использовать во время игры в волейбол.

Данные учебные задания способствуют развитию у учащихся качеств личности: волевых, нравственных, эстетических и др. Решая эти задания, ученик развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые учеником в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры. Таким образом, используя на уроках данные учебные задания, выполняются требования предъявляемые стандартом к результатам обучения (личностным).

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. / М.: Просвещение, 2012.- 61с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. / М.: Просвещение, 2016.

ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» С ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Соболева Т.В.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 50

Аннотация. Современная Российская школа призвана к воспитанию личности свободной, творческой, инициативной, саморазвивающейся. В системе

физического воспитания, безусловно, самой массовой формой считаются уроки физической культуры. Именно на них, идущий в ногу со временем педагог, решает задачи физического воспитания в новом, интересном ключе. И одним из таких ключей может стать интеграция на уроках физической культуры. Уроки физической культуры, по своей специфике тесно связаны с предметами другой области. Интегрированные уроки приближают процесс обучения к жизни обучающиеся анализируют, сопоставляют, сравнивают, ищут связи между предметами и явлениями.

Ключевые слова: физическая культура, интеграция, начальная школа, естественно-научные дисциплины.

INTEGRATION OF THE SUBJECT AREA OF "PHYSICAL CULTURE" WITH NATURAL SCIENCE DISCIPLINES IN PRIMARY SCHOOL

Soboleva T. V.

MBOU Irkutsk secondary school №. 50

Annotation. The modern Russian school is designed to educate a person who is free, creative, initiative, and self-developing. In the system of physical education, of course, the most popular form is considered to be physical education lessons. It is on them that the teacher, who keeps up with the times, solves the problems of physical education in a new, interesting way. And one of these keys can be integration in physical education classes. Physical education classes are closely related to the subjects of another field. Integrated lessons bring the learning process closer to life students analyze, compare, compare, and look for connections between objects and phenomena.

Keywords: physical culture, integration, primary school, natural science disciplines.

Особенно актуальной становится задача формирования целостного взгляда на окружающий мир и место человека в нём, начиная с младшего школьного возраста. Одним из путей решения данной проблемы является интегрированное обучение. Так как начальное образование имеет свои особенности, резко отличающие его от всех последующих этапов систематического школьного образования. В этот период идёт формирование основ учебной деятельности, познавательных интересов и познавательной мотивации.

Анализ научно-методической литературы показал, что точного определения, что такое интеграция нет, хотя в практической деятельности существуют понятия, связанные с данным словом. В учебном процессе понятие интеграции различными исследователями трактуется по-разному: С.И. Архангельский обращает внимание на взаимосвязанность содержания, методов и видов обучения; Г.И. Батурина понимает под интеграцией создание целостного учебно-воспитательного процесса и научно-обоснованной системы целенаправленного управления процессом формирования личности; О. И. Бугаев интеграцию содержания образования объясняет необходимостью установления

межпредметных связей с целью формирования у учащихся целостной картины мира. И.Д. Зверев за основополагающий признак интеграции принимает целостность системы обучения; В. Р. Ильченко утверждает, что интеграция знаний является необходимым условием формирования природоведческо-научного миропонимания учащихся и осуществляется на основе общих для всех предметов данного цикла фундаментальных закономерностей природы. Л. М. Момот и В. Г. Гломозда считают, что в содержании обучения интеграция осуществляется путем слияния в одном синтезированном предмете, курсе, теме, элементов различных учебных предметов на основе широкого междисциплинарного научного подхода Г.Ф. Федорев видит интеграцию в разнообразных связях и зависимостях между структурными компонентами педагогической системы

Интеграция создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей обучающихся и их интеллектуальных способностей, а также объединяет и использует разные формы воздействия на обучающихся. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание обучающихся на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности интегрированных занятий.

Такие занятия снимают утомляемость и перенапряжение обучающихся за счёт переключения на разнообразные виды деятельности, повышают познавательный интерес, служат развитию у обучающихся воображения, внимания, мышления, речи и памяти. Интеграция даёт возможность для самореализации, самовыражения, творчества, как педагога, так и обучающегося. Возможность единства с физической культурой других предметов позволяет показать обучающимся необходимость теоретического материала для практической деятельности. Интерес к учёбе и успеваемость становятся выше, если они осознают нужность обучения.

Из этого следует, что организация уроков на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности обучающихся начальной школы с использованием специального оборудования, инвентаря и создания игровой мотивации позволяет повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса в начальной школе, положительно повлиять на двигательную подготовленность и развитие познавательной сферы обучающегося.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антуфьев Д. А. Реализуя межпредметные связи // Физическая культура в школе. – 2015. – № 3. – С. 21–24.
2. Данилюк, Д. Я. Учебный предмет как интегрированная система Педагогика.//№ 42016. — 24–28с.
3. Черемных В. И. Интегрированные уроки как инновационная форма преподавания физической культуры в начальной школе в условиях реализации ФГОС // Молодой ученый.№11 2015- 1512-1515с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Соколова М.Л.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 50

Аннотация. В целях формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности детей система физического воспитания в образовательных учреждениях нуждается в повышении объема физкультурно- спортивной активности обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, личностно-ориентированные технологии, физические качества, сохранение здоровья обучающихся и его укрепление.

THE USE OF PERSONALITY-ORIENTED TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING A GENERAL EDUCATION PROGRAM IN PHYSICAL CULTURE

Sokolova M. L.

MBOU Irkutsk secondary school № 50

Annotation. In order to form the physical culture of the individual, harmonious physical development and physical fitness of children, the system of physical education in educational institutions needs to increase the volume of physical culture and sports activity of students.

Keywords: physical culture, personality-oriented technologies, physical qualities, preservation of students ' health and its strengthening.

Государственным образовательным стандартом по физической культуре определены следующие цели: развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Решающую роль в оптимальном создании условий для учета требований государственного стандарта играет применение личностно- ориентированного обучения, под которым понимается методологическая ориентация в

педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности

Одним из основных критериев физического здоровья обучающихся является физическая подготовленность. Важной задачей является развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно -оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Для повышения этих возможностей организма необходимо совершенствование методических подходов и рационализации путей решения данной задачи.

Актуальность темы обусловлена тем, что развивающемуся обществу необходимы инициативные люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способные к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально-экономическое процветание.

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время уровень физической подготовленности обучающихся России понизился, что подтверждается множеством научных данных и практических работ, связанных с проблемами физической подготовленности. Причинами этому служат частые стрессы, ухудшение экологических условий и условий гигиены, социальные и экономические факторы, снижения двигательной активности.

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения, направленные на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания, рассматриваются в работах Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, Г.М. Соловьева. Теоретико-методические основы инновационных технологий в физкультурном образовании и их роль в формировании здорового образа жизни достаточно подробно обсуждаются в работах отечественных ученых В.А. Тураева, В.Н. Усакова, А.П. Федотова, Д.А. Фильченкова, В.С. Якимовича.

Ещё одной острой проблемой становится уменьшение интереса к занятиям физической культурой у обучающихся. Для решения многих задач физического воспитания в основном применяются методы строго регламентированных упражнений, чрезмерное применение которых может привести к монотонности и снижению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Исчезновение интереса к физической культуре у обучающихся также связано с появлением других интересов или вредных привычек, таких как компьютерные игры, активное времяпровождение в интернете и общение в социальных сетях, курение и употребление алкоголя.

Так, совокупность вышеперечисленных факторов ведёт к противоречию между заказом государства – повышением общего уровня физической

подготовленности населения, и положением дел на практике в учебных заведениях достаточно большим количеством обучающихся, освобождённых от занятий физической культурой, имеющих ограничения по здоровью, а также банально не желающих посещать занятия по физической культуре. Для подготовки здорового и физически развитого поколения следует стремиться к повышению заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Также они должны уметь оценивать нагрузку и соблюдать правильную технику при выполнении физических упражнений, так, как только при адекватном использовании физических нагрузок может быть достигнут оздоровительный эффект, рост и стабильность спортивных результатов. Одним из способов решения этой задачи является оптимизация проведения уроков физической культуры с применением личностно-ориентированных технологий.

Из этого следует, что применение личностно-ориентированных технологий в процессе реализации общеобразовательной программы по физической культуре, является актуальной и соответствует современным требованиям. Она является доступной, интересной, способствует повышению физической подготовленности, вносит разнообразие на уроке, повышает качество уроков физической культуры. И направлена на оздоровление обучающихся, а также научит их самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе – Ростов и /Д: Феникс, 2016. – 332с.
2. Жук Н. Личностно-ориентированный урок: технология проведения и оценки// № 2 2016. – 53-57 с.
3. Степанов Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
4. Якиманская И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии, № 2, 2016. – 12-15 с.

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД, КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Сафронов А.В., Киселев А.С.
МБОУ г. Иркутска СОШ № 7*

Аннотация. Статья рассматривает одну из проблем социализации ребёнка и одного из путей решения, к которым относятся туристические походы. Благодаря участию в туристическом походе ученики формируют умения и навыки традиционно-бытовой деятельности, принимают коллективные решения. В ряде случаев учатся быть самостоятельными, проявлять инициативу в быстро изменяющихся условиях. Поход идеальный способ укрепления здоровья: закаливание организма, развитие дыхательной системы и улучшение работы головного мозга, употребление большего количества воды и здоровой пищи, а также совершенствование физической подготовленности.

Ключевые слова: активный отдых, движение, здоровье, коллектив социализация, коллектив, туризм.

HIKING AS A FACTOR IN IMPROVING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Safronov A.V., Kiselev A. S.

MBOU Irkutsk secondary school No. 7

Annotation. The article considers one of the problems of socialization of the child and one of the ways to solve it, which include hiking trips. Thanks to participation in a tourist trip, students form the skills of traditional household activities, make collective decisions. In some cases, they learn to be independent, to take the initiative in rapidly changing conditions. Hiking is an ideal way to promote health: harden the body, develop the respiratory system and improve brain function, eat more water and healthy food, and improve physical fitness.

Keywords: active recreation, movement, health, team socialization, team, tourism.

Вопрос о состоянии здоровья населения, в том числе, учащейся молодежи является приоритетным в политике государства. Старая поговорка гласит: «Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение». Данная мудрость как никогда актуальна в современном мире. Малоподвижный образ жизни, гаджеты, компьютеры заменили живое общение. Общение в социальных сетях всё больше оказывает влияние на социализацию ребёнка. Он становится более замкнутым и менее контактным. У детей возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. Для данной глобальной проблемы необходимо находить и разрабатывать пути и способы решения. Одним из таких способов стали организованные в нашей школе занятия на природе (пешие туристические походы).

Основная цель туристических походов - организовать качественный, разносторонне развивающий отдых детей, способствовать их самореализации в условиях автономного существования туристического коллектива [2]. Одновременно решаются задачи физической культуры: оздоровительные, воспитательные и образовательные. Поход направлен на улучшение физического развития, физической подготовленности, функционального и психофизического состояния, которые воздействуют на мотивационно - эмоциональную сферу учащихся. Окружающая природа ориентирует детей на проявление большей физической активности и самостоятельности, увеличивает интерес и потребность в физкультурно-спортивной деятельности в будущем, а так же на формирование ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих. У учащихся формируются такие жизненно важные психофизические качества как глазомер, устойчивость внимания, эмоциональная устойчивость, выдержка, терпение, сенсомоторная координация.

Улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, системы терморегуляции (выносливость к холоду, теплу, резким перепадам температуры, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам). Развивается общая выносливость, скорость, сила, воспитывается смелость. Формируются навыки (рациональная ходьба, преодоление различных препятствий, ходьба с рюкзаками, лазание по горизонтальной и вертикальной поверхности, переправы, преодоление естественных препятствий и т.д.).

К любому туристическому походу необходимо хорошо и качественно готовится. Подготовка позволяет учителю и родителям увидеть взаимоотношения детей в классе. Целесообразно обсудить маршрут, меню, места остановок и оборудование бивака, выслушав мнение каждого участника похода и принять общее мнение. Выполнить это непросто, но данный этап даёт возможность продуктивной коммуникации между детьми, учителями и родителями. В ходе первых бесед будет видно, какой вид деятельности интересен детям. Учитель, только вносит свои предложения.

На этапе сборов и приготовления к походу задача учителя состоит в том, чтобы научить начинающих туристов собрать все необходимые вещи для похода. Это называется снаряжением туриста. Оно должно быть легким, прочным, надежным, отличаться простотой в употреблении, небольшими габаритами, возможностью использования в условиях холода, жары и повышенной влажности [3]. Лучший способ собрать все вещи и ничего не забыть составить список и равномерно с распределением тяжести сложить все в рюкзак. Объём рюкзака соответствовать весу ребёнка и цели похода. Особое внимание уделяем одежде и обуви. Одежда должна быть удобной и функциональной. Её не должно быть много. Достаточно одного комплекта и легкого спортивного свитера на случай похолодания. Обязательно следует обратить внимание, что обувь не должна быть новой, потому что можно натереть мозоли и поход превратиться в мучение. Также в рюкзак нужно обязательно поместить аптечку, крем от солнца, деньги, документы, влажные салфетки и туалетную бумагу. Не забыть и о питьевой воде: ее количества должно быть достаточно для всех членов группы. Хорошо, если с собой будет тонкий коврик или небольшой каремат, на котором можно отдохнуть на привале. Если поход летом, то обязательно необходимо взять с собой репелленты (средства от комаров и клещей). Без этой мелочи отдых на свежем воздухе может быть сильно испорчен. Термос с чаем, легкая пластиковая или металлическая посуда и набор продуктов для пикника.

Во время передвижения к месту мы сталкиваемся с тем, что дети должны уметь определить своё местоположение, направление движения до места стоянки. Нужен компас, карта, а также навыки ориентирования по природным признакам (небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и т.п.). Знания, необходимые для похода, дети получают в качестве теории на уроках физкультуры, ОБЖ и географии, а уже на местности, во время похода можно проверить, укрепить свои знания и навыки, устраивая различные мини соревнования с интересными заданиями. Физическая подготовленность детей, которые ходят с нами в поход разная. Нам приходится выбирать оптимальный

маршрут, что бы всем участникам нашего мероприятия было комфортно и интересно. С целью оптимизации нагрузки мы распределяем инвентарь в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности ребёнка. Для тренированного ученика, который привык к физическим нагрузкам и рюкзак лёгкий и переход простой, а для новичка поход серьёзное испытание, которое позволяет справиться с трудностями и повысить уровень физической подготовленности.

В походе для многих детей проблема, что питание более простое. Нет привычных йогуртов, овощей и фруктов. В случае непогоды или длительного перехода обед может быть заменён перекусом. Меню для всех одно, главное прийти к общему мнению, осознать свои возможности по приготовлению пищи и распределить обязанности.

Во время похода у школьников меняется социальный статус, происходит переход из роли опекаемого, в роль активного участника процесса. Ученик взаимодействует со сверстниками и становится полноправным участником туристической деятельности.

Поход даёт возможность на практике самостоятельно методом проб и ошибок приобрести опыт: как собрать дрова, разжечь костёр, установить палатку, приготовить пищу на костре. Данные навыки позволяют увеличить уровень своих возможностей и как следствие отношения к собственной личности. Мы учим понимать детей, что в походе не должно пугать отсутствие крыши над головой, изменение погодных условий, отсутствие еды. Каждый турист знает, как добыть себе еду, укрыться от непогоды и как ориентироваться на местности.

Особое внимание уделяется вопросам дисциплины и правилам техники безопасности. Как правило, природная среда и другие объективные условия редко представляют непосредственную опасность для жизни и здоровья туристов. Действительная опасность возникает тогда, когда группа совершает ошибочные действия из-за неправильного анализа ситуации, растерянности, неумения чётко и слажено действовать в экстремальных условиях или по каким либо другим причинам, зависящих от самих туристов.[4]. Понимание данных правил, именно понимание, а не просто прослушивание инструктажа, обязательное условие выхода в туристический поход.

Данные формы деятельности позволяют школьникам приобрести бесценный опыт и новые бытовые умения и навыки. Занятость родителей, перенасыщенность дома бытовой техникой не позволяют приобрести их в домашних условиях. Есть школьники, которые находятся под супер опекой родителей, они так же имеют возможность получить необходимый жизненный опыт и проявить инициативу, самостоятельность, показать себя с лучшей стороны и выстроить социальные контакты.

В заключении хотелось бы отметить, что организация и проведение однодневных туристических походов является постоянной традицией нашей школы. Обязательно их проведение надо устраивать в разное время года, чтобы ученики почувствовали разнообразие, мощь и значимость активного отдыха на

природе в холодное и теплое время года. Благодаря организованным туристическим походам дети раскрываются и предстают перед учителем с другой стороны, ученик может быть совершенно другим по отношению к школьной жизни. Проявляются и открываются новые таланты и возможности в кулинарии, разведении и поддержании огня, организации стоянки, также ученики делятся с такими моментами как организация и проведение развлекательных программ: сочинительство и чтение стихотворений, песен, рассказ историй и многое другое. Все это хорошо сплачивает коллектив и благоприятно оказывается в дальнейшей школьной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия: [сайт]. URL: <https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/turistcheskie-pohody#:~:text=23.04.2021> (дата обращения: 23.04.2021).
2. Википедия: [сайт]. URL: <https://www.sites.google.com/site/vidypin/ceci-i-zadaci-pohoda#:~:text=4.%20Цели%20и%20задачи%20похода.,норм%20обслуживания%20и%20общественно-полезного%20труда%3B> (дата обращения: 25.04.2021).
3. Карманный справочник туриста [Текст] / автор составитель. Ю. А. Штюмер. - 2-е изд., измен. и доп. - М. : Профиздат, 1982 - 224 с.
4. Энциклопедия туриста [Текст] /Автор составитель. Е.И. Тамм. Название: Большая российская энциклопедия: М.: 1993 – 607 с.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Соловьев С.А.

*Магистрант Педагогического института Иркутского государственного
университет*

Аннотация. На сегодняшний день актуальным является вопрос оптимизации построения тренировочного процесса общефизической подготовки военнослужащих, который заключается в подборе средств и методов спортивной тренировки, соотношения нагрузок на этапах годичной подготовки в соответствии с принципом индивидуализации.

Ключевые слова: общефизическая подготовка, военнослужащие, легкая атлетика.

TRACK AND FIELD EXERCISES IN THE STRUCTURE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Solovyov S. A.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Annotation. Today, the issue of optimizing the construction of the training process of general physical training of military personnel, which consists in the

selection of means and methods of sports training, the ratio of loads at the stages of annual training in accordance with the principle of individualization, is relevant.

Keywords: general physical training, military personnel, track and field athletics.

В современной теории и методике развития физических качеств в легкой атлетике рассматриваются три ведущих варианта:

1) Возможные варианты построения тренировочного процесса общефизической подготовки военнослужащих следует на основе дифференциации системы подготовки, в которых так же выделяется 3 приоритетных направления организации тренировочного процесса:

- организация спортивной тренировки с преимущественным развитием качества общей выносливости;

- организация тренировочного процесса с акцентом на скоростно-силовую подготовку;

- организация спортивной тренировки на основе комплексного развития качества выносливости и скоростно-силовых качеств.

2) Организация тренировочного процесса на основе модельных характеристик.

3) Организация тренировочного процесса на основе «ведущих» качеств военнослужащего, учета индивидуальных физиологических и типологических особенностей и проявления их двигательных возможностей.

В основе нашей работы, реализации методики развития физических качеств военнослужащих были взяты научно-методические работы Бойченко А.М., Корогодина И.Е. Мы согласны с ними, что принцип индивидуализации является определяющим и ведущим при разработке методики тренировочного процесса военнослужащих позволит существенно повысить уровень общефизической подготовки военнослужащих.

Посредством анализа литературных источников было определено и выделено понятие моделирование в структуре общефизической подготовки военнослужащих, которое включает в себя учет построения тренировочного процесса на основе заданных параметров с учетом индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов, индивидуальную норму адаптации к физической нагрузке.

Взаимосвязь интенсивности выполнения упражнений и объема средств развития специальных скоростно-силовых качеств происходит по определенной схеме. В начале процесса развития скоростно-силовых качеств упражнения выполняются преимущественно с околопредельной интенсивностью (80-90%, от максимума на данный период времени) и применяется наибольший объем средств за счет широкого использования специально-вспомогательных упражнений. В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо в оптимальных дозах использовать субпредельную (90-95%) и предельную (100%) интенсивность. При систематическом выполнении упражнений с субпредельной интенсивностью

объем их несколько уменьшается. Относительно наименьшим он становится при систематическом использовании предельной интенсивности.

Важно подчеркнуть, то выполнение упражнений в объеме, равном 90-95% от возможного объема, способствует наиболее плавной динамике развития скоростно-силовых качеств. Применение средств в объеме, равном 100%, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает более «форсированное» достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пресняков В.В. Влияние легкоатлетических упражнений на боевую и физическую подготовленность курсантов военных вузов /Пресняков В.В., Савченко В.А., Лисичкин М.В.// Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. -С. 43-45.
2. Бойченко А.М. Роль физической культуры в подготовке военных кадров/Бойченко А.М., Корогодин И.Е.// Инновации в образовании. Материалы X научно-практической конференции. 2018. -С. 40-44.
3. Морозов В.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений/ Морозов В.В.//Физическая культура в школе. 2007. № 6. -С. 11-14.
4. Хламов В.Н. Особенности развития выносливости в зависимости от характера военно-профессиональной деятельности/ Хламов В.Н.//Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2015. № 8-5. -С. 131-136.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Соловьёв Э.В.

МБОУ Бажирская основная общеобразовательная школа

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с подготовкой учащихся к дальнейшей успешной плодотворной жизни. Задача здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьесформирования.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, урок физической культуры.

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Solovyov E. V.

MBOU Bazhirskaya basic secondary school

Annotation. The article deals with the issues related to the preparation of students for further successful and fruitful life. The task of health-saving pedagogy in the light of the introduction of the Federal State Educational Standard is to provide the

school graduate with a high level of health, to form a culture of health, to teach methods of health-saving and health-forming.

Key words: health-saving educational technologies, physical culture lesson.

Состояние здоровья учащихся образовательных учреждений во многом зависит от организации специализированной системы условий школьной среды, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

Под **здоровьесберегающими образовательными технологиями** следует понимать комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

Одной из наиболее актуальных задач в условиях внедрения ФГОС является разработка и внедрение познавательно-развивающих педагогических технологий оздоровительной направленности на основе интеграции трех ключевых направлений: **педагогического, физиологического и психологического.**

Суть здоровьесбережения на уроке физической культуры заключается в том, что эта технология обеспечивает детям сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Основные задачи, которые ставлю перед собой при проведении уроков:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию обучающегося;
- формирование сознательного отношения к здоровью как наивысшей социальной ценности;
- поддержка физического развитию ребенка;
- внедрение подходов в физическом воспитании на основе принципа «движение навстречу природе»;
- осуществление мониторинга изучения состояния здоровья учащихся;
- оценивание по физической культуре, учитывая диапазон реальных возможностей детей;
- использование инновационных здоровьесберегающих образовательные технологий и личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию с целью повышения интереса к урокам физической культуры.

При планировании и проведении урока необходимо опираться на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;

- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем обучающихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приемов изучения, которые способствуют активизации инициативе и творческом самовыражении обучающихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к обучающимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
- включение в урок приемов и методов, которые способствуют пониманию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
- целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего урока.

На уроках физической культуры закладываются основные знания по здоровьесбережению ребенка. Благодаря педагогическому воздействию, у учащихся повышается уровень знаний и навыков, стимулируется мотивация к самостоятельным занятиям.

При использовании здоровьесберегающих технологий особое внимание необходимо уделять следующим средствам: гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

Считаю важным, как учитель физической культуры следить за соблюдением гигиенического режима, правил и норм. Постоянно наблюдаю за соблюдением теплового режима, условиями освещенности, выполнением гигиенических требований по уборке помещений, а также за соблюдением личной гигиены учащихся, особенно за наличием на уроках спортивной формы, подходящей для занятий.

Огромное значение имеет возможность проводить занятия на свежем воздухе, которая плодотворно влияет на общее физическое состояние учащихся. Повышается работоспособность, снижается утомляемость, повышается заинтересованность. При хороших погодных условиях, я стараюсь больше уделять внимания занятиям на свежем воздухе.

Но, пожалуй, самым важным средством становится обеспечение оптимальной физической нагрузки на уроке. Всегда необходимо помнить, что оптимальная нагрузка для каждого человека сугубо индивидуальна. Для полноценного развития организма важен комплексный подход, который включает в себя все три вышеназванных средства.

Главным компонентом в структуре урока физического воспитания является мотивация – это то, что стимулирует человека к определенному действию. Одним из основных компонентов мотивации является интерес. Необходимым условием формирования интереса к занятиям физической культурой является предоставление учащимся возможности показать свои

способности. Чем более активными являются формы и методы обучения, тем легче заинтересовать школьников.

В своей работе я использую следующие формы и методы работы: круговая тренировка, подвижные игры, групповая учебная деятельность, работа в малых группах, работа в парах. Чередование разных форм и методов деятельности - условие достижения цели и возможность оценки и самооценки на разных этапах урока, а значит создание условий для самореализации и сохранения психологического и физического комфорта. В занятие включаю физические упражнения, направленные не только на физическое развитие, но и на лечебно-восстановительный эффект, корректировку. Исключаю длительные статичные нагрузки, предпочитая динамику, способствующую снятию умственного напряжения. Комбинирование игрового, соревновательного и кругового методов способствует контролю нагрузки. Учу детей сознательно оценивать свои возможности, самостоятельно составлять комплексы упражнений. Объясняя материал, обращаю внимание на часто совершаемые ошибки, учу анализировать свои действия. Объясняю, что только систематические занятия способны привести к хорошему результату. Достигнутые результаты ведут к повышению уровня заинтересованности учащихся, желанию заниматься спортом самостоятельно.

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроения дает возможность обеспечить успешную деятельность, повышается работоспособность и снижается утомляемость. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой участников учебно-воспитательного процесса. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

- использование положительных установок на успех в деятельности "У меня все получится! Я справлюсь! Мне все под силу!";
- умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе".

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. Моя задача - попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости, удовольствия и здоровья.

Дозировку физических нагрузок учитель распределяет с учетом состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. В течение урока под контролем ЧСС, учу их делать это самостоятельно, чтобы выявить реакцию организма на физическую нагрузку.

Индивидуальную работу веду с учащимися специальной медицинской группы и с детьми, которые отстают от своих товарищей в физическом развитии и двигательной подготовленности. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, привлекаю их к общественной деятельности, даю им задания, с которыми они могут справиться. Такие ученики проводят комплекс общеразвивающих упражнений, контролируют двигательную деятельность учащихся, проводят подвижные игры, участвуют в судействе.

Урок физической культуры – травмоопасный урок, поэтому соблюдению безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест. В своей практической деятельности руководствуюсь инструкцией по безопасности жизнедеятельности, государственными актами и документами по охране труда и осуществляю контроль за соблюдением учащимися правил безопасности на уроках. Обязательно провожу с детьми инструктажи по безопасности жизнедеятельности – вводный – в начале учебного года и целевой при начале новой темы.

В своей практике использую теоретические уроки. Рассматриваю вопросы, которые связаны с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления, профилактике болезней, необходимости рационального питания. Знакомлю обучающихся с историей спорта, олимпийским движением, достижениями выдающихся спортсменов, используя ИКТ. Это особенно стимулирует познавательную активность учеников, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения ЗОЖ. Формированию положительной мотивации и интереса к занятиям физической культурой способствуют внеклассные мероприятия. Внеклассные мероприятия дополняют уроки физической культуры, учат учащихся применять физические качества в нестандартных ситуациях, прививают интерес к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самые желанные для детей занятия, которые характеризуются коллективной организацией и целеустремленностью, эмоциональной насыщенности, творческой активностью, игровым содержанием. Ученики активно принимают участие в школьных соревнованиях по футболу, баскетболу, волейболу, традиционных мероприятиях «А, ну-ка парни!», «Мальчишка – будущий солдат!» , «В здоровом теле – здоровый дух!», «День здоровья» и т.д. каждый день начинается в нашей школе с утренней зарядки, которая проводится прямо на этажах рядом с учебными кабинетами в сопровождении соответствующей музыки.

Прекрасно понимаю, что невозможно заставить школьников заниматься физической культурой против собственной воли, поэтому стараюсь стимулировать их мотивацию благодаря совместной работе с родителями и школьным психологом, проведению нетрадиционных уроков, использованию современных средств и методов физического воспитания, внеклассной работы.

На родительских собраниях освещаются темы, связанные с поддержанием и укреплением здоровья. Проводятся беседы и тестирования. Стараюсь по возможности удовлетворить запросы родителей к содержанию предмета, вовлечь во внеклассную деятельность, не только как организаторов, но и полноценных участников процесса.

Каждый год веду секцию по общей физической подготовке и игровым видам спорта. Активное участие в занятиях на секции, спортивных праздниках, соревнованиях способствуют развитию физических знаний и навыков учащихся, повышению интереса к спорту, особенно при наличии соревновательного компонента.

Вопрос о сохранении здоровья становится одним из важных при планировании летнего оздоровительного отдыха. Ежегодно в июне месяце в школе организуются лагерь дневного пребывания. Проведение утренних зарядок, чередование спортивных игр и различных мероприятий позволяют весело и интересно доносить до детей основные принципы здорового образа жизни, способствовать развитию их интереса.

Анализируя результаты своего опыта, я заметил, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, повысило успеваемость по предмету, заметно возрос уровень интереса учащихся, повысилась мотивация к соблюдению здорового образа жизни, повысилась динамика состояния здоровья учащихся. Таким образом, здоровьесберегающие технологии должны обязательно использоваться в процессе оздоровления школьников не только на уроках физической культуры, но и на других предметах. Тесное взаимодействие родителей и учителей, использование современных инновационных технологий способствуют полноценному развитию ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мишин Б.И. / Настольная книга учителя физической культуры./ Б.И. Мишин /- 2003.
2. Смирнов Н.К. / Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов / - 2002.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Тупаев Х.Х

МБОУ г. Иркутска СОШ № 32, учитель физической культуры

Аннотация. В статье раскрывается значение подвижных игр, так как они являются одновременно и средством и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий. В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Ключевые слова: подвижные игры, физические качества, школьники младшего школьного возраста.

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Tipaev Kh. X

Teacher of physical culture MOE secondary school № 32

Annotation. The article reveals the importance of outdoor games, as they are both a means and a method of raising a child. Mobile play as a means and as a method is characterized by a variety of effects on the child due to physical exercises included in the game in the form of motor tasks. In outdoor games, various movements are developed and improved in accordance with all their characteristics, the peculiarities of children's behavior and the manifestation of the necessary physical and moral qualities are directed.

Keywords: outdoor games, physical qualities, primary school age students.

В общей системе образовательной работы в начальных классах физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании младших школьников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность школьников младших классов.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры различной направленности, в физкультурные занятия для детей младшего школьного возраста и в повседневной жизни детей.

В констатирующей части исследования для определения уровня развития физической подготовленности мы провели тестовые задания, с помощью которых определили у детей уровень развития. Оценивание проводилось по 5-балльной системе и заносилось в протокол. В результате мы получили следующие показатели: высокий уровень подготовленности – ни одного ребенка, средний – 8, выше среднего – 5, 8 человек ниже среднего и 5 низкого.

С обучающимися в формирующей части эксперимента проводились занятия, состоящие из подвижных игр способствующих развитию определённых физических качеств.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение [1].

Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки [2].

Если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Затем были повторно проведены контрольные тестовые задания, с помощью которых мы смогли увидеть, что на формирующем этапе, после проведенной работы, был отмечен значительный прирост всех показателей физического развития: детей с низким уровнем уже не было, зато появились дети с высоким уровнем развития – 6 человека, выше среднего – 10, среднего – 8.

Эффективность оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности детей до начала и в конце эксперимента.

Наглядно данные изменения можно представить графически (рис.1).

И здесь мы ярко видим, как увеличилось количество детей с «высоким» уровнем физического развития.

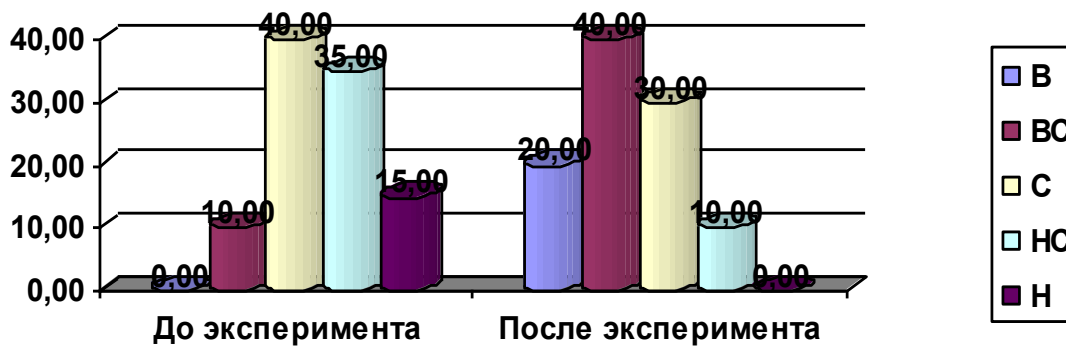


Рисунок 1. Уровень физического развития детей до и после эксперимента

Рассматривая динамику уровня развития физических качеств очевиден прирост, который к концу исследования наблюдался по всем проведенным измерениям: как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте (Таб. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп по среднему баллу

№	До эксперимента	После эксперимента	Абс. Прирост
1	4,00	4,20	1,00
2	3,60	4,00	0,80
3	4,40	3,00	0,60
4	3,60	3,60	1,20
5	4,40	4,00	0,80
6	4,00	4,00	0,80
7	4,00	4,40	1,20
8	3,80	4,40	1,40
9	3,60	4,40	1,40
10	3,80	4,20	2,00

Динамика уровня физической подготовленности школьников в конце исследования прослеживалась по всем проведенным измерениям. Показатели физического развития и их динамика у детей, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением специально подобранных игр оказались значительно более выраженными.

После проведенной экспериментальной работы, направленной на развитие физических качеств у детей, по итогам контрольной диагностики, выявились различия по всем применявшимся тестам,

Рассматривая динамику уровня развития физических качеств очевиден прирост, который к концу исследования наблюдался по всем проведенным измерениям: как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижные игры способствует развитию у детей дошкольного возраста уровня физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
3. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / Лапшин О. Б. - М.: Человек, 2014. – 176 с.
4. Погребняк П. В. Технология построения предсезонного учебно–тренировочного сбора высококвалифицированных футболистов. / П. В. Погребняк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016, №4, С. 64.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Тупаев Х.Х.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 32, педагог-организатор

Аннотация. Основной задачей подготовки юных спортсменов, является подготовка спортсменов с учетом, того каким будет спорт будущего. Как известно современный футбол в настоящее время является быстрой стремительной игрой, в процессе которой игроки должны демонстрировать многообразие двигательного опыта, который позволяет им решать поставленную игровую задачу, поэтому современный тренер должен планировать свой процесс подготовки так, чтобы подготовка спортсмена отвечала требованиям игры сейчас и в будущем. Это подтверждается тем, что, основываясь на динамике развития игры футбол в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым.

Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, дифференцированный подход.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL BY MEANS OF FOOTBALL

Tupaev Kh. H.

MBOU Irkutsk secondary school No. 32, teacher-organizer

Annotation. The main task of training young athletes is to train athletes taking into account what the sport of the future will be like. As you know, modern football is currently a fast-paced game, during which players must demonstrate a variety of motor experience that allows them to solve the game task, so a modern coach must plan his training process so that the athlete's training meets the requirements of the game now and in the future. This is confirmed by the fact that, based on the dynamics of the

development of the game of football in recent decades, we can assume that football will become more speed-power.

Keywords: football, training process, differentiated approach.

Построение тренировочной программы на основе модульного подхода обуславливает определенную стратегию, при разработке этих тренирующих воздействий. Использование в тренировочном процессе тех или иных средств преимущественной направленности или блоков тренирующих средств, обуславливается стоящими целями и задачами на конкретном этапе подготовки.

При этом процессе планирования и подборе тренирующих воздействий в рамках технической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки необходимо учитывать ряд важнейших моментов.

Дифференцированный подход рассматривается, как учет индивидуальных особенностей в процессе обучения. В данном подходе индивидуальность рассматривается, как игровое амплуа спортсмена в командных играх, в нашем случае мы рассматриваем техническую подготовку в футболе.

Используя данный подход в подготовке футболистов, процесс построения тренировки, предусматривает подбор средств и методов с учетом игрового амплуа спортсмена. Как отмечает Погребняк [21] это требует значительного повышения внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования, разработке индивидуальных программ подготовки, умелого сочетания индивидуальной и групповой форм подготовки.

Анализ современных программ по футболу для ДЮСШ показал, что на данный момент средства технической подготовки, которые предложены нормативными документами, подобраны для групп начальной подготовки. В программах обучение техническим приемам начинается с непосредственного выполнения приема техники футбола с последующим исправлением ошибок: ведения мяча, жонглирования от пола, ударов по воротам и т.д. [2].

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является модульное построение программы тренировочного процесса.

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является программирование.

На основе вышеизложенного в процессе планирование занятий для юных футболистов начального этапа подготовки первого года обучения, мы применяли программированный подход в построении тренировочного процесса.

Нами была разработана программа обучения технического приема, такого как ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, программа включала в себя 12 занятий, где соблюдались правила построения дифференцированного обучения.

В процессе педагогического исследования на протяжении всех 12 занятий нами были подобраны разнообразные упражнения общеразвивающего характера, которые были направлены на развитие основных физических качеств, так как развитие физической подготовленности это одна из главных задач этапа

начальной подготовки юных футболистов. В ходе планирования и проведения занятий нами были использованы следующие принципы спортивной тренировки: принцип сознательности и активности, принцип непрерывности, принцип чередования нагрузки и отдыха, принцип наглядности, принцип систематичности, а также принцип цикличности.

Так же при проведении занятий мы использовали общепедагогические методы обучения это наглядный и словесный, а так же специфические методы обучения это метод целостно-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия, метод круговой тренировки и игровой и соревновательный методы обучения.

Таким образом, занимающиеся на начало педагогического исследования показали следующие результаты (рис.1).

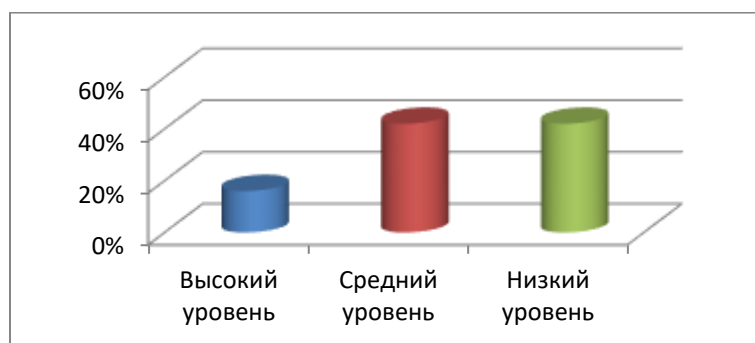


Рис. 1. Результаты первоначального тестирования технической подготовленности

Как мы видим на рис. 1 высокому уровню технической подготовки на начальном этапе нашего исследования соответствовали 2 человека, что составило 16% от общего числа занимающихся, среднему уровню 5 человек и низкий уровень технической подготовленности показало 5 человек, что составило по 42% соответственно от общего числа занимающихся.

В период исследовательской работы в процессе тренировочных занятий нами осуществлялось обучение основным техническим приемам игры футбол в стандартных условиях, таких как ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, змейкой и зигзагом. Данный технический элемент, по нашему мнению, является одним из важных технических действий в футболе и ему следует уделить особое внимание.

После 8 занятий высокий уровень технической подготовленности показало 3 человека, что составило 25% от общего числа занимающихся, средний уровень технической подготовленности показало 5 человек, что составило 42% от общего числа занимающихся и наконец низкий уровень технической подготовленности лишь у 4 человек, что составило 33% от общего числа занимающихся. Стоит отметить, что один ребенок показал результат, соответствующий высокому уровню, ранее его результаты соответствовали среднему уровню. Так же ребенок с низким уровнем технической подготовленности на момент начала нашего исследования, улучшил свои результаты до среднего уровня.

Проанализировав результаты контрольных нормативов совместно с учителем, занимающиеся выявили ошибки выполнения техники ведения мяча внутренней и внешней частью стопы. Таким образом, 8 человек перешли на следующий этап, то есть совершенствование техники, а 4 человека, вернулись на предыдущий этап.

Задача следующего этапа нашей программы было совершенствование техники. Следовательно, 9 этап выпал на 10 занятие.

На 10 занятии пришлось вносить коррективы в план занятия, так как 4 человека из 12 занимались по индивидуальному плану, закрепление техники ведения, они повторяли упражнения, которые выполнялись на предыдущем этапе.

Остальные же 8 человек, которые показали высокий и средний уровень технической подготовленности перешли к этапу совершенствования.

Следовательно, задача 10 занятия было совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью стопы. На данном занятии дети уже выполняли ведение мяча как внешней, так и внутренней частью стопы.

В заключительной части урока была игра в футбол на площадке 18*9м, количество игроков по 6 человек в команде.

Это помогло нам создать соревновательную атмосферу, в которой дети стараются выполнить все как можно быстрее, что позволяет им мгновенно принимать решения и действовать в критической ситуации.

На 12 занятии мы осуществляли контрольное тестирование занимающихся. Нормативы мы принимали в основной части урока после вводно-подготовительной части. Таким образом, на момент завершения нашего педагогического исследования результаты занимающихся были следующие (рис.2).

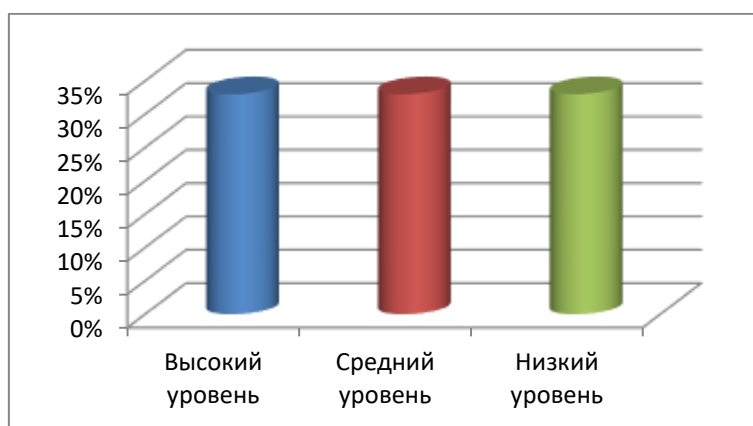


Рис. 2. Результаты контрольного тестирования юных футболистов

Проанализировав результаты контрольного теста, на рис. 2 мы видим, что высокий, средний и низкий уровень технической подготовленности показало по 4 человека, что составляет примерно по 33% от общего числа занимающихся.

Таким образом, мы наблюдали положительную динамику улучшения результатов освоения техники ведения мяча внутренней и внешней частью стопы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойченко, Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко. - Краснодар, 2009. – 122 с.
2. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / Лапшин О. Б. - М.: Человек, 2014. – 176 с.
3. Погребняк П. В. Технология построения предсезонного учебно–тренировочного сбора высококвалифицированных футболистов. / П. В. Погребняк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016, №4, С. 64.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Ульянов Д.С.

*Иркутский национальный исследовательский университет
Факультет среднего образования Машиностроительный колледж*

Аннотация. Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей, При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, стимул, студенты, профессиональная подготовка.

PHYSICAL EDUCATION IN GENERAL CULTURAL AND PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS

Ulyanov D. S.

*Irkutsk National Research University
Faculty of Secondary Education Engineering College*

Annotation. The level of culture of society is largely determined by the degree of development, disclosure and use of individual human abilities. It is especially important to emphasize that in the system of universal human cultural values, one of the main components is the level of health and physical fitness of the entire population at different age periods, and especially in the first half of life, which determines the possibility of mastering all other values.

Key words: physical culture, sport, incentive.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию - воспитание всесторонне и гармонично развитой личности,

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Если еще в не очень далеком прошлом занятия физическими упражнениями были уделом энтузиастов, спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важнейший мотив этого стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.

Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

Стремительный прогресс производства, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния - функций организма человека, обнажили со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения.

Жизнь показала, что даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально повлиять на процесс физической деградации человека. Они могут в лучшем случае лишь замедлить его, спасти то, что еще можно спасти. Большинство ученых всего мира считают главным источником развития и укрепления здоровья систематическую физическую активность в течение всей жизни.

Осознание роли физической культуры в жизни человека и общества усилилось в последние десятилетия. Стимулом для этого является значение физической культуры как фактора совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого объема и качества двигательной активности с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни - с другой стороны.

По силе воздействия на человека спорт выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности нашего общества физическая культура и спорт являются важными средствами обогащения русской культуры. В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярностью. Сообщения о спортивных рекордах и результатах крупнейших международных спортивных соревнований облетают весь мир молниеносно. Мировая пресса прибегает к самым громким эпитетам при характеристике физической культуры и спорта: «Спорт-феномен XX века», «Физическая культура - неотъемлемый элемент системы ценностей современной культуры», «Спорт - зеркало общественной жизни» и т.п.

С мотивациями, уровнем физкультурной образованности и объемом накопленного опыта связана и непосредственно осуществляемая каждым физическая активность: Главными слагаемыми любой личностной культурной ценности являются качество организации, систематичность, соответствие целям физической под подготовки, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности

Таким образом, именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопленных всем обществом знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и соответствующих условиям жизни установок.

В физической культуре можно выделить две основные ценности: общественную (общенародную); личную (индивидуальную).

Основой общественной группы ценностей является общий уровень знаний о методах и средствах развития и совершенствования физического потенциала человека. Этот общий научно-технологический потенциал, физической культуры составляет ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, правилах, методах и условиях реализации их при воспитании человека. Эти знания, добытые медициной, физиологией, педагогикой, психологией и спортивной наукой во взаимодействии со многими другими науками есть главная ценность физической культуры, общее достояние всего человечества.

Вместе с тем это знание тысячами нитей связывает физическую культуру с другими областями человеческого знания и с общей культурой. Через него происходит их взаимное обогащение.

Другой физкультурной ценностью является накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи, опыт организации физической активности. Еще в сравнительно недалеком прошлом такой опыт, по существу, был единственным путем накопления знаний о физической активности, о способах телесного совершенствования, физической тренировки человека. Благодаря традициям, обычаям и обрядам развивалась и обогащалась физическая культура народов, ценности ее передавались из поколения в поколение. В наше время значение опыта, практики в большей мере сводится к проверке новых идей, хотя и передача его по каналам культурной

преемственности до сих пор не теряет своей актуальности, особенно в сфере семейного физического воспитания.

Подобно тому, как в фондах музыкальной культуры и живописи хранятся шедевры выдающихся старых и новых мастеров, в летописях культуры физической хранятся шедевры достижений совершенства движений, физической деятельности человека. К сожалению, до недавнего времени не удавалось запечатлеть для потомства многие из этих достижений, и их культурная ценность порой ограничивалась констатацией взятия нового рубежа в процессе физического совершенствования человека и раскрытии его физических возможностей.

Важной и еще недостаточно осмысленной ценностью в сфере физической культуры является общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих её популярность в обществе. Именно эти обстоятельства позволяют в определенной мере оценивать уровень развития и качественные показатели физической культуры в том или ином обществе или иных регионах.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Студенчество является особой социальной группой нашего общества, процесс подготовки которой к профессиональному труду стал видом сложной, напряженной деятельности, объективно необходимой обществу. Заинтересованность общества в подготовке специалистов высокой квалификации выражена в создании и расширении системы общественных льгот для студентов - бесплатное обучение, государственные стипендии, предоставление общежитий, читальных залов, библиотек, спортивных сооружений, создание условий для всестороннего развития творческих способностей, обеспечение лечения и восстановления сил в профилакториях, санаториях, домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, бесплатное предоставление спортивной формы, инвентаря.

Все эти мероприятия обеспечивают студентам такие условия, которые позволяют проявлять значительные усилия в учебной и общественной деятельности; активно и интересно проводить свободное время, широко использовать возможности для систематических занятий физической культурой и спортом.

Одним из звеньев системы физического воспитания, физкультурного и спортивного движений, здравоохранения и сферы обслуживания является физическая культура в ссуза. Определяющим содержанием её является приобретение знаний, системы научных представлений о здоровом образе жизни, физической активности, методах физического воспитания и т.д.

В период обучения раскрываются способности и задатки студентов; происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических, духовных качеств, становление и стабилизация характера, интересов, развиваются сенсорные, перспективные и психомоторные функции, наблюдается большая пластичность изучаемость в образовании навыков, в основном

завершается соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. Всё это подчеркивает, с одной стороны, наличие высоких потенциальных возможностей студентов, а с другой - необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности студента и являются важнейшим условием, а физическое воспитание.

Преподаватели физического воспитания, укрепляя здоровье студентов, повышая физическую и спортивную подготовленность, прививая студентам знания, умения и навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также навыки инструктора и спортивного судьи в избранном виде спорта, тем самым решают одну и важнейших сторон задачи - массовое внедрение физической культуры в повседневную жизнь.

В процессе работы на производстве выпускники суза должны не только сами регулярно заниматься физической культурой и спортом, но и быть умелыми организаторами массовой физкультурной и спортивной работы в своих коллективах, широко и активно использовать физическую культуру и спорт в системе научной организации труда и в семье.

Не менее важно привить студентам знания по использованию средств физической культуры в широком смысле этого понятия в повседневном быту, семье, особенно в воспитании детей. Для людей молодого возраста наиболее существенным элементом физического воспитания является дальнейшее повышение уровня физической культуры:

а) углубление знаний о физической тренировке, которая является пока единственной научно-обоснованной концепцией управления развития физического потенциала человека;

б) формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью,

Развитие силы и выносливости, овладение умениями и навыками оперативного мышления в сложных игровых ситуациях - основные направления в спортивных и физкультурных занятиях в этот период.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. психология физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 288с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФК и С, 1991. - 201с.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/Предисл. В.Н. Мошков. - М.: RETORIKA - А: Флинта, 1999. - 560с., ил.
4. Женщина и спорт: Пер . с франц./ Предисл. - М.: ФК и С, 1986. - 143с., ил.
5. Зацюрский В.М.Физические качества спортсменов. - М.: ФК и С, 1970. - 200с.
- 6.Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы. - Кишинев: Штиница. - 1991. 181с.
7. Куколевкий Г.М. Здоровье и физическая культура. - М.: Медицина, 1979. - 192с., ил.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем - пресс, 2000. - 204с.

РУССКАЯ ЛАПТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Филатова Т.В.

МБОУ г. Иркутск СОШ №42

Аннотация. Статья посвящена использованию нетрадиционных форм обучения на уроках физической культуры для обеспечения интереса обучающихся к предмету. На примере русской народной игры лапта показана эффективность данного подхода. Русская лапта – это та игра, которая может увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечивая развитие двигательных и познавательных способностей обучающихся. Очень важно ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь школьников, сформировать потребность двигаться. И одним из способов мотивации является игра.

Ключевые слова: лапта, подвижная игра, команда, дети, метание, бег, мотивация.

RUSSIAN BAST SHOES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL

Filatova T. V.

MBOU Irkutsk secondary school №. 42

Annotation. The article is devoted to the use of non-traditional forms of education in physical education classes to ensure students' interest in the subject. The effectiveness of this approach is shown by the example of the Russian folk game lapta. Russian lapta is a game that can captivate all children, regardless of age and individual characteristics, ensuring the development of motor and cognitive abilities of students. It is very important to unobtrusively introduce physical culture into the everyday life of schoolchildren, to form the need to move. And one of the ways of motivation is the game.

Keywords: lapta, outdoor game, team, children, throwing, running, motivation.

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении.

Лапта, подвижные игры с её элементами, упражнения на освоение игровой техники являются прекрасными средствами подготовки к метаниям и бегу.

Метание выполняется на дальность и в цель – вертикальную, горизонтальную, движущуюся. При этом в игровых условиях метание имеет большую эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что очень важно для детей.

Играть в русскую лапту можно не только на уроках, но и после них, что с удовольствием делают учащиеся.

Опыт работы позволяет утверждать следующее. В лапту можно играть без строгого соблюдения возрастных границ. Например, в одной группе могут участвовать ребята 3-6 классов, в другой - 7-9 классов. Игра позволяет проводить состязание смешанными командами, в состав которых входят и девочки, и мальчики.

Для повышения эффективности занятий, целесообразно в рамках вариативного компонента школьной программы применять русскую лапту. О значении лапты очень метко сказал знаменитый русский писатель А.И. Куприн: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр... В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят».

Русская лапта – это та игра, которая может увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечивая развитие двигательных и познавательных способностей обучающихся. Очень важно ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь школьников, сформировать потребность двигаться. И одним из способов мотивации может является игра.

При занятиях русской лаптой обучающиеся имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Улучшается микроклимат в классных коллективах. Игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Лапта – эффективное средство развития быстроты, ловкости координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для всех желающих.

Правила лапты доступны для учащихся: расстановка на площадке, перемещение игроков по площадке, ловля и броски (передачи) мяча, удары битой по мячу – всё это увлекает ребят, эмоционально настраивает на победу.

Лапта, подвижные игры с её элементами, упражнения на освоение игровой техники являются прекрасными средствами подготовки к метаниям и бегу. Метание выполняется на дальность и в цель – вертикальную, горизонтальную, движущуюся. При этом в игровых условиях метание имеет значительно

большую эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что очень важно для детей. Одним из слабых мест в метании, особенно у девочек, является выпуск мяча из рук. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, всё это развивает координационные способности метателя, чувство мяча. Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге на средние дистанции. Однако при игре лапты школьники выполняют значительно больший объем работы, чем при обычном беге по кругу. Причем перебежки ребята выполняют в соответствии со своими индивидуальными физическими возможностями (скорость и расстояние).

В лапте широко раскрываются возможности соревновательно- игрового метода с целью развития физических качеств школьников. При правильном использовании данного метода дети всегда увлечены, внутренне подтянуты. И такое их отношение объясняется тем, что в соревновании каждый выступает с позиции успеха своей команды

Играть в русскую лапту можно не только на уроках, но и после них, что с удовольствием делают учащиеся. Опыт работы позволяет утверждать следующее. В лапту можно играть без строгого соблюдения возрастных границ. Например, в одной группе могут участвовать ребята 3-6 классов, в другой - 7-9 классов. Игра позволяет проводить состязание смешанными командами, в состав которых входят и девочки, и мальчики

В заключение необходимо отметить, что в процессе проведения уроков по русской лапте учитель физической культуры должен уделять внимание улучшению здоровья детей, их физической подготовке. Учителю необходимо добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств. Введение третьего часа (игры в лапту) повышает двигательную активность обучающихся, улучшает показатели уровня подготовленности по сравнению с началом учебного года

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Е. М. Расступись, лапте дорогу! / Е. М. Абрамова // Здоровье — в школы! : сб. статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. — Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2010. — С. 9-13.
2. Алабужев, А. Е. Организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности : автореферат дис. канд. пед. наук / А. Е. Алабужев,— Ижевск, 2004. - 21 с.
3. Юречко О.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников средствами игры в лапту.) \\Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании».

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ «РУССКОЙ ЛАПТЫ».

*Халбанов М.А. Бекина Л.В. Раменский А.С.
МБОУ г. Иркутска СОШ №32.*

Аннотация. В статье представлены основные аспекты развития физических качеств средствами русской лапты за счет включения в вариативную часть данного вида спорта, а также формирования знаний умений и навыков на уроках физической культуры в условиях общеобразовательных организаций. За счет простоты русской лапты, её можно проводить в спортивном зале, и на спортивной площадке. Занятия лаптой можно проводить с учениками различного возраста. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, беговые упражнения все это развивает скорость, выносливость, координационные способности, чувство мяча.

Ключевые слова. Русская лапта, обучающиеся, физические качества, игра, развитие.

FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY MEANS OF "RUSSIAN BAST SHOES".

*Halbanov M. A . Bekina L. V. Ramensky A. S.
MBOU Irkutsk secondary school № 32.*

Annotation. The article presents the main aspects of the development of physical qualities by means of Russian bast shoes due to the inclusion in the variable part of this sport, as well as the formation of knowledge of skills and abilities in the lessons of physical culture in general education organizations. Due to the simple Russian bast shoes, it can be carried out in a sports field, and on a sports field . You can spend a lot of time with a teacher . The exercises used in training lapta allow you to perform a large number of throws, catching and picking up the ball from the court, running exercises all this develops speed, endurance, coordination abilities, and a sense of the ball.

Keywords. Russian lapta, students, physical qualities, game, development.

Основными задачами физической культуры в школе являются: укрепление здоровья, содействия правильному развитию, обучение жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства. Игра – универсальное средство физического воспитания, особенно это актуально в современном мире, т.к. многие учащиеся предпочитают компьютерные игры подвижным играм. Нет

такого раздела учебной программы по физической культуре, который не включал бы в себя в том или ином виде игры.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Процесс формирования знаний, умений и навыков игры неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. процесса

Важнейшим физическим качеством для игры в лапту является быстрота. На уроках лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса положительных психологических качеств.

Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры. Подготовка учащихся включает себя: овладениями основами теоретических знаний; общую физическую подготовку, которые состоит из физических упражнений, усложняющихся с каждым годом обучения; специальную подготовку состоящую из технических элементов защиты и нападения при игре в лапту, а также тактике игры. В основном занятия проводятся на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием, но так же занятие можно организовать и в спортивном зале.

В связи с введением третьего часа физкультуры в средней школе выявилась проблема с нехваткой времени в спортивном зале (занятия проходят одновременно в 2-х классах), поэтому игра в лапту приходит на выручку, т.к. можно организовать занятия на третьем часе физкультуры сразу в параллельных классах. Рекомендую планировать третий час физкультуры на основе игры «Русская лапта» с учетом национального и регионального компонента.

Эта народная игра проста. Её можно проводить и в спортивном зале, и на спортивной площадке. Занятия лаптой можно проводить с учениками различного возраста. В процессе проведения уроков по русской лапте обучающиеся могут поготовиться и сдать контрольные нормативы по разделу "Лёгкая атлетика": метание мяча на дальность и в цель, бег на различные дистанции, т.к. в процессе игры развивается не только быстрота, но и выносливость. [3].

Для определяя на сколько хорошо данный вид спорта развивает физические качества, мы провели эксперимент. Испытуемыми были обучающиеся шестых классов. Всего в эксперименте приняло участие 45 человек, 25 мальчиков и 20 девочек. До введения раздела русской лапты в вариативную часть мы провели тесты на выявления быстроты и ловкости в условиях школьного спортивного зала. Первым тестом был челночный бег 3x10

результаты были следующие: у мальчиков среднее время прохождения дистанции составляло 9,0 сек что является уровнем ниже среднего. У девочек результаты немного лучше среднее время 9,6 этот показатель является средним уровнем.

Вторым тестом был броски теннисного мяча в вертикальную цель с трёх шагов разбега (из 5 попыток максимальное количество попаданий). У мальчиков и у девочек среднее количество попаданий составляло 2.

Спустя 3 месяца после введения в вариативную часть русской лапты мы провели повторные тесты на выявления определённых физических качеств, результаты показали следующие: в тесте челночный бег 3x10 у мальчиков результат увеличился с 9,0 сек до 8,4 сек (уровень выше среднего), а у девочек результат улучшился с 9,6 сек до 8,8 (уровень выше среднего).

В тесте броски теннисного мяча в вертикальную цель с трёх шагов разбега (из 5 попыток максимальное количество попаданий). У мальчиков результат увеличился с 2 до 4 попаданий, а у девочек с 2 до 3 попаданий.

Исходя из данного исследования мы видим, что такой вид спорта как русская лапта в полной мере развивает физические качества, что говорит о пользе этого вида спорта.

Различные подвижные игры, эстафеты, умело подобранные, разнообразят занятия, принесут интерес и, в конечном итоге, дают не только большую пользу в развитии физических качеств школьников, но и служат украшением учебного процесса, к тому же, они являются лучшим лекарством от однообразия и скуки. Русская лапта интересна тем, что эта игра не требует дорогостоящих принадлежностей, фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Е. М. Расступись, лапте дорогу! / Е. М. Абрамова // Здоровье — в школы! : сб. статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. — Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2010. — С. 9-13.

2. Букатов В.М., Ершова А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2009.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2008.

Использованная литература:

4. Фришман И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001.

5. Юречко О.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников средствами игры в лапту. //Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании».

6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем - пресс, 2000. - 204с.

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Холомянская М.М.

Магистрант Педагогического института Иркутского государственного университета

Аннотация. В статье приводится анализ путей повышения эффективности технической подготовки спортсменов по виду спорта спортивное ориентирование на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спортивная подготовка, техническая подготовка, инновации, компьютерные технологии, Virtual-O.

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF SPORTS TRAINING WITH THE USE OF COMPUTER TECHNOLOGIES FOR THE SPORT ORIENTEERING AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Kholomyanskaya M. M.

Master's student of the Pedagogical Institute of Irkutsk State University

Abstract. The article provides an analysis of ways to improve the effectiveness of technical training of athletes in the sport of orienteering at the initial stage of training.

Keywords: orienteering, sports training, technical training, innovations, computer technologies, Virtual-O.

Спортивное ориентирование – вид спорта, гармонично развивающий в спортсмене физические, интеллектуальные и морально-волевые качества. Спортивное ориентирование предъявляет разнообразные требования к уровню общей и специальной физической, технической, тактической и интеллектуальной подготовки. При этом в данном виде спорта в первую очередь техническое мастерство спортсмена определяет результативность прохождения дистанции. Это обусловлено необходимостью реализации разноплановых задач во время передвижения по местности: прочтение карты, контроль направления и контроль расстояния при передвижении по дистанции, отметка на контрольном пункте. С развитием компьютерных технологий появляются новые возможности для технической подготовки в спортивном ориентировании, примером может служить использование компьютерных симуляторов спортивного ориентирования.

Цель: обосновать эффективность применения компьютерного симулятора Virtual-O на этапе начальной подготовки спортсменов для улучшения технической подготовки.

Эксперты в области кроссовых дисциплин спортивного ориентирования

отмечают, что для повышения уровня разносторонней подготовленности ориентировщиков и достижения ими высоких спортивных результатов требуется комплексный подход к спортивной подготовке, обуславливающий необходимость поиска рациональных путей сочетания физических нагрузок и технико-тактической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, обуславливающих дальнейшее повышение спортивного мастерства [1].

В ходе исследования был проведен анализ системы спортивной подготовки ориентировщиков [2]. Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная подготовка включает в себя:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая сторона подготовки спортсмена связана с другими её сторонами. Например, техника бега зависит от уровня развития различных физических качеств. Способность спортсмена выполнять технические операции во время преодоления соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития общей выносливости. Уровень выносливости, при этом связан с экономичностью техники бега, уровнем психической устойчивости, уровнем тактической подготовленности спортсмена и т.д. [3].

Таким образом, в процессе спортивной подготовки решаются следующие задачи [3]:

- освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде);
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности. Исследователи в нашей стране, Швеции, Чехии проводили оценки соотношения объемов технической и физической подготовки на различных стадиях занятий спортивным ориентированием. Их результаты оказались достаточно сходными (табл.1).

Из таблицы видно, что детям новичкам рекомендуется соотношение времени для технической и физической подготовки в объеме 60% и 40% соответственно. Из этого можно сделать вывод, что особую роль играет

техническая подготовка на начальном этапе, в отличии от этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) [4].

Таблица 1

Соотношение времени, рекомендуемого для технической и физической подготовки ориентировщиков различных категорий (в%)

Возрастная категория	Спортивная категория	Техническая подготовка	Физическая подготовка
Дети	Новички	60	40
	Разрядники	50	50
Взрослые	Новички	40	60
	Разрядники	25	75
	Мастер спорта	10	90

Техническая подготовка – процесс освоения техники ориентирования, представляющей собой совокупность умений и навыков, которые позволяют спортсмену решать навигационные задачи в процессе передвижения на местности. В спортивном ориентировании техническая подготовка делится на две составляющие: освоение элементов техники ориентирования (чтение карты, работа с компасом и т.д.), освоение техники передвижений (техника бега в различных условиях, техника передвижения на лыжах, техника передвижения на велосипеде). В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на контрольном пункте, использование легенд контрольных пунктов, обращение с компасом и картой, чтение и интерпретация карты и др.

Спортсмены на этапе начальной подготовки ещё не способны самостоятельно выполнять многие технические действия и нуждаются в оперативном контроле со стороны тренера при их освоении, но методы контроля без использования компьютерных технологий недостаточно эффективны. Все методы оперативного контроля без использования компьютерных технологий требуют очень высокого технического мастерства спортсмена - ориентировщика, которое ему приходится длительное время вырабатывать, опираясь только на собственное понимание сути решаемой технической задачи [5]. Так как в то время, когда ориентировщик находится на дистанции, никто, не тренер никто-либо другой не в состоянии отследить и увидеть насколько точно и правильно совершает свои действия спортсмен. Какие грубые ошибки он может совершить и тем более в ситуации полного отсутствия контроля со стороны, пропадает такой немаловажный элемент как пассивная помощь

С учетом этих особенностей появилась необходимость применения специальных современных компьютерных и информационно-технологических средств – системы GPS слежения [5]. Её используют для проведения и анализа технических тренировок, контроля направления и расстояния по дистанции. Однако такая система является неточной, зачастую трек имеет отклонения от реального местоположения спортсмена, поэтому досконально отследить вариант движения спортсмена не всегда удается, а положится на описание правильности

выполнения техникой действий со стороны спортсмена на начальном этапе подготовки невозможно.

Квалифицированные спортсмены-ориентировщики в последнее десятилетие используют компьютерные технологии для осуществления технической подготовки. Это упрощает сам тренировочный процесс, требует меньших временных и технических затрат для проведения таких тренировок. В исследовании Д.Н. Немытова «Повышение уровня технико-тактической подготовки квалифицированных ориентировщиков, на основе использования компьютерных технологий» доказано, что такая спортивная подготовка действительно эффективна, и спортсмены, тренировавшиеся по данной методике, оказались на 30% техничнее на дистанции относительно других [6].

В 2016 году появилась компьютерная игра-симулятор спортивного ориентирования под названием «Virtual-O» программа с глубоко проработанной графикой. Суть игры воссоздать реалистичность процесса. Спортсмен в глубоком лесу и ему нужно пройти дистанцию, для ориентирования у него есть карта, компас и удобное управление на клавиатуре. Продукт может использоваться как тренажёр для повышения технического навыка ориентирования. Физические свойства в игре отлично проработаны, скорость бега на местности воссоздает реальное передвижение.

В игре спортсмен сам пробегает дистанцию в реальном времени и после финиша может отследить свой трек со 100%-ой точностью, проанализировать варианты путей других спортсменов, которые пробежали такую дистанцию и рассмотреть наиболее выгодные из них. В такой ситуации игра-симулятор решает проблемы оперативного контроля при выполнении технических и тактических действий. В процессе прохождения дистанции в игре обучающийся может находиться под контролем тренера. Тренер регулирует его действия вовремя прохождения дистанции, следит за контролем направления и расстояния, корректирует его ошибки по ходу прохождения этапов от одного контрольного пункта до другого.

Суть применения в технической подготовке игры Virtual-O состоит в наглядном прохождении дистанции как для спортсмена, так и для тренера, в отсутствии барьеров реального ориентирования, где тренер не в состоянии находиться во время прохождения дистанции рядом со своим учеником и корректировать его действия. При применении такой методики тренируются и устраняются основные ошибки, на которых спортсмен теряет время. Основными из которых на начальном этапе спортивной подготовки являются [7]:

- ошибки, в основе которых недостаток концентрации (30-36%);
- превышение оптимальной интенсивности бега (25-30%);
- неумение вести постоянный контроль своего местонахождения (20-24%).

Таким образом применение компьютерного симулятора Virtual-O в технико-тактической подготовке спортсменов по виду спорта спортивное ориентирование на начальном этапе подготовки должно быть направлено на последовательное изучение основных технических и тактических приемов ориентирования таких как ориентирование с помощью компаса, ориентирование

по площадным объектам, ориентирование по линейным объектам, ориентирование по точечным объектам, бег в направлении, тактическое планирование этапа с целью научиться вести постоянный контроль своего местонахождения.

Выводы: в ходе исследования установлено, что техническая подготовка имеет важное место в обеспечении эффективной соревновательной деятельности. Техниккой ориентирования можно считать все специальные (физические и умственные) действия ориентировщика, направленные на достижение хорошего спортивного результата и не запрещенные правилами соревнований. При помощи техники ориентирования спортсмен управляет своим передвижением и регулирует скорость, что в большинстве видов спорта называют тактикой соревновательной деятельности. Однако на текущий момент не существует эффективных методов оперативного контроля в процессе технической подготовки спортсменов. Применение для этих целей компьютерного симулятора Virtual-O выглядит оправдано, эффективность использования симуляторов в процессе технической подготовки квалифицированных ориентировщиков доказана, однако разработанных методик осуществления спортивной подготовки с использованием компьютерных технологий по виду спорта спортивное ориентирование на этапе начальной подготовки нет, что безусловно должно стать актуальным направлением дальнейших педагогических исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцев, С.А. Интегральная подготовка спортсменов ориентировщиков: автореферат диссертации канд. пед. наук: 13.00.04 / Казанцев Сергей Александрович. – Санкт-Петербург, 2005. – 24 с.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик, А.А. Худик. - М., 2018-216 с.
3. Константинов Ю. Глаголева О. Уроки ориентирования / Ю. Константинов, Глаголева О. - М.: ЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
4. Суханова, М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средства воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: диссертация канд. пед. наук: 13.00.04 / Суханова Марина Гурьевна. – Москва, 2004 – 24 с.
5. Павлов, А.Н. Роль инновационной системы GPS-слежения в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков. / А.Н. Павлов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – С. 136 - 145.
6. Немытов, Д.Н. Спортивная подготовка квалифицированных ориентировщиков-спринтеров на основе использования компьютерных технологий: автореферат канд. доктора пед. наук: 13.00.04 / Немытов Дмитрий Николаевич. – Набережные Челны, 2014. – 23 с.
7. Воронов, Ю.С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков: автореферат диссертации доктора пед. наук: 13.00.04 / Воронов Юрий Сергеевич. – Санкт-Петербург, 2009. – 55 с.

**БИНАРНЫЙ УРОК (ФИЗИЧЕСКАЯ + МУЗЫКА)
«МАРШ – ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ЖАНРОВ И
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ» 2 КЛАСС**

Хохлов А.В., Волчкова Н.А.

МОУ «Пивоваровская СОШ» Иркутского района

Аннотация. Бинарный урок как одна из форм реализации межпредметных связей. Это такая организационная форма обучения, при которой педагог в течение точно установленного времени руководит коллективной познавательной деятельностью учащихся (класса) с учетом особенностей каждого из них, используя средства и методы работы, создающие благоприятные условия для овладения всеми учащимися основ изучаемого предмета.

Ключевые слова: спорт зал, музыка, учитель физического воспитания, учитель музыки.

**BINARY LESSON (PHYSICAL + MUSIC) “MARCH IS ONE OF THE MAIN
MUSICAL GENRES AND STRUCTURE EXERCISES »CLASS 2**

Khokhlov A.V., Volchkova N. A.

MOE "Pivovarovskaya SOSh" of Irkutsk district

Annotation. Binary lesson as one of the forms of implementation of intersubject connections. This is an organizational form of education in which the teacher, for a precisely set time, guides the collective cognitive activity of students (class), taking into account the characteristics of each of them, using the means and methods of work that create favorable conditions for all students to master the basics of the subject being studied.

Key words: gym, music, physical education teacher, music teacher.

Урок был проведён по программе «Музыка» для общеобразовательных учреждений, автор Чельшева Т.В., Кузнецова В.В. и по программе «Физическая культура 1-4 классы», авторы Лях, Зданевич

Марш доступен и понятен всем, кто неоднократно встречался с ним в своей жизни. С помощью марша обучающиеся легко и незаметно для себя проникнут в любую сферу искусства, и его связь с жизнью станет для них очевидной и естественной.

Тема урока: «Марш – один из основных музыкальных жанров. Строевые упражнения»

Цель: Закрепление строевых приёмов через изучение маршей.

Задачи:

Познавательные УУД:

1) сформировать образы различных маршей через спортивное? и музыкальное восприятие.

- 2) научить видеть взаимосвязь между музыкой и физической культурой;
- 3) **Выявлять** различные по смыслу музыкальные интонации маршей.
- 4) Совершенствовать уровень исполнения песен, свободного и ровного

пения с движением

Личностные УУД:

Распознавать и эмоционально откликаться на выразительные особенности марша.

Различать настроения, чувства и характер человека, выраженные в марше

Выявить значение марша в жизни человека

Коммуникативные УУД:

1) Воплощать художественно-образное содержание марша в пении, ритмике, строевых упражнениях

2) **Общаться и взаимодействовать** в процессе ансамблевого, коллективного (хорового и инструментального) воплощения художественного образа марша.

3) Передавать музыкально-двигательные, ритмические, вокально-хоровые, строевые навыки, коммуникативные умения в различных видах марша

Методические приемы:

- индивидуальная работа,
- работа в группах,
- выступления учащихся,
- слушание,
- пение,
- беседа,
- межпредметные связи (связь музыки с физической культурой).
- Оборудование:
- портреты композиторов
- компьютер
- флешнакопитель,
- схемы
- барабанчики
- таблица эмоционального состояния
- мячи

Предварительная работа:

учащиеся готовят музыкальные номера и строевые движения

Раздаточный материал:

Мячи, барабанчики

Музыкальный ряд:

В.Шаинский, М. Матусовский «Вместе весело шагать» - вход, пение

Ю.Чичков, П.Синявский «Лесной марш» - разминка

С.Чернецкий «Марш-парад» – слушание, выполнение перестроений

М.Блантер «Марш футболистов» – слушание, работа в парах

И. Дунаевский «Выходной марш» - слушание, ОРУ

П. Чайковский “Марш деревянных солдатиков” – слушание, работа в группах (имитация барабана и трубы)

В. Шаинский, В. Харитонов «Не плачь, девчонка» - выход

Ход урока

1. Организационный момент – вход.

Звучит песня «Вместе весело шагать»(2мин. 08с). Дети входят в спорт зал, выполняют фигурную маршировку, поют, с окончанием музыки останавливаются.

Учитель ф-ры: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами необычный урок. Посмотрите, сколько гостей к нам пришло. Давайте поздороваемся с нашими гостями.

Перестроение в 2 шеренги

Учитель музыки: Под звуки какой песни вы вошли в зал? Что можно делать под эту песню? Удобно маршировать под эту музыку? (*ответы детей*) Догадались ли вы, о чём пойдёт речь на нашем сегодняшнем уроке? (*ответы детей*) Да, тема нашего урока сегодня: марш и строевые движения. Как вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня на уроке? (*маршировать, петь...*) Сегодня на уроке мы познакомимся ещё с одним музыкальным жанром – марш и научимся выполнять строевые движения под разные виды маршей. А может, кто-то из вас уже знает, что такое марш? (*Когда ритмично шагают.*)

А можно ли под марш делать зарядку? Почему? (*потому что зарядку мы делаем ритмично*)

Разминка под песню «Лесной марш»

Учитель музыки: Человек живет, пока стучит сердце.. Пульс – это ритм нашего сердца. Когда вы болеете, приходит врач, он обязательно слушает пульс, нет ли нарушений в его ритме, и как часто он стучит. В пульсе бывают сильные и слабые доли. Чередование сильных и слабых долей в музыке называется ритмом.

Учитель физкультуры: Найдите у себя пульс...

Ритм марша всегда очень четкий. Сильная доля называется “ударная”. Марш всегда исполняется под счет: “раз-два-три-четыре”, причем “раз” «три» – ударная доля, а “два” «четыре» – тихая. Давайте попробуем притопами и прихлопами показать ритм марша. (*дети показывают*)

Учитель музыки: На свете существует много разных маршей – громких и тихих, высоких и низких, веселых и печальных. Слышите, как трубят трубы, звучат фанфары, слышна барабанная дробь. Льется торжественная, величавая музыка.

Звучит “Марш-парад” Чернецкого – слушают

Ребята, что можно делать под эту музыку? *Под эту музыку можно маршировать.*

Правильно, а написал этот марш композитор Семён Александрович Чернецкий. Найдите слова, которые расскажут о настроении этой музыки.(гордо, уверенно, твёрдо, мужественно и т.д.)

Учитель физкультуры: Ровным строевым шагом проходят солдаты. Музыка марша имеет четкий ритм, под который сапоги солдат ударяют о землю. Я предлагаю вам выполнить перестроения под звуки этого марша и отметить сильную долю в музыке.

Перестроения (3 мин. 33с) Под «марш-парад» Чернецкого

Учитель музыки: Маршей в музыке великое множество. О каком марше я сейчас прочту стихотворение?

В спортивной жизни все в движенье –

Большое мощное сражение.

Марш вхож в любое состязанье,

Ведь в нем есть дух соревнования. **Дети:** Это марш спортивный.

Победы без него не будет,

Спортивный марш так любят люди!

Как вы думаете, где может звучать спортивный марш? (*на олимпиаде*)

Правильно. А как вы думаете, на зимней олимпиаде может звучать этот марш?

А где будет проходить зимняя олимпиада 2014 года?

Учитель физкультуры: А сейчас я предлагаю вам стать участниками олимпиады. Придумайте себе спортивный вид спорта и покажите его.

«Встречный» марш (дети показывают любимые виды спорта)

Учитель физкультуры: В каждом городе есть спортивный стадион. В нашем городе каждый день футбольные команды выходят на тренировку под звуки марша. Как он бодро звучит и настраивает игроков на победу! Давайте и мы с вами попробуем провести тренировку перед футбольным матчем.

Звучит «Марш футболистов». Слушают (1 мин. 04с)

(2 пары пасуют друг другу мячи)

Обводка между фишками (Удобно ли бегать под марш? – да, потому что бег, это тоже ритм)

Обход по залу в шеренгу

Учитель музыки: придумал этот марш Матвей Исаакович Блантер

Найдите слова которые расскажут о настроении этой музыки.)(*уверенно, празднично, ярко, легко и т.д.*).

Учитель физкультуры: Ребята, а как вы думаете, может ли марш звучать в цирке? (*ответы детей*) Правильно, когда все участники перед выступлением выстраиваются на парад, звучит Выходной марш.

Исаак Дунаевский (*приложение 6*) написал очень много различных маршей. Его даже прозвали королём маршей. И марш для циркачей написал именно он.

ОРУ под «Выходной» марш (2 мин. 37с)

Учитель музыки: Найдите слова, которые расскажут о настроении этой музыки

Великий русский композитор Петр Ильич **Чайковский** (*приложение 8*) очень любил детей. У него среди них было много маленьких друзей. Петр Ильич специально для ребят сочинил пьесы и составил сборник, который назвал

«Детским альбомом». Когда в городе наступает ночь, все стихает. Спят и взрослые, и дети. Не спится только игрушкам. Они начинают свой парад.

Звучит “Марш деревянных солдатиков” (48с)

Найдите слова, которые расскажут о настроении этой музыки.

(Легкий, звонкий, веселый, забавный.)

Какой музыкальный инструмент исполняет этот марш? *(фортепиано)*

Правильно, звучит фортепиано, но звуки фортепиано изображают совсем другие инструменты. Какие? *(барабан и труба.)*

Звуки игрушечного марша еще легче, тоньше, он исполняется в высоком регистре, но игрушечные солдаты идут также ровно, четко, как настоящие. А теперь сыграем “Марш деревянных солдатиков” П.И. Чайковского. Мальчики на барабанах, девочки – на трубе. Я буду дирижёром, а вы музыкантами, оркестром. А если я буду дирижировать обеими руками, играем все вместе.

Звучит “Марш деревянных солдатиков”

“дети аккомпанируют в оркестре” (имитируют барабаны и трубы)

Игра «Смена мест»

Учитель физкультуры: Игра «Музыкальные змейки» - 3 марша (спортсмены, военные, циркачи)

Учитель музыки: Ну вот наш урок и подходит к концу. Давайте вместе подведём итог нашему уроку.

Закончите, пожалуйста, наши предложения

1). Больше всего мне понравилось на уроке _____ .

2). Самым интересным сегодня на уроке было _____

3). Самым сложным для меня сегодня было _____

4). Сегодня на уроке я понял _____

5). Сегодня я научился _____

6). Сегодня я задумался _____

7). Сегодняшний урок показал мне _____

8). На будущее мне надо иметь в виду _____

Д/з: Нарисовать героев того марша, который больше понравился и запомнился?

Оценка – барабанчики. Если у вас на уроке всё получилось, то встаньте справа и поднимите повыше свои барабанчики, а если нужно ещё чему-то подучиться, то встаньте слева и барабанчики спрячьте за спину.

Выход под песню «Не плачь, девчонка»

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильков, А.А. Физкультура и здоровье / А.А. Васильков, - М.: Физкультура и спорт, 2011.

2. Куркович, А.О. Здоровый образ жизни / А.О.Куркович, - М.: Овал, 2002. – 233с.

3. Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией. - М: Физическая культура в школе, 2005.- №1,2, 3

4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Музыкальное обеспечение уроков физической культуры в школе. / Сборник научно-метод. работ. -СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Червоний Т.Н.

МОУ «Пивоваровская СОШ» Иркутского района

Аннотация. Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств.

Ключевые слова: физические качества, выносливость, ловкость, координация

DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF STUDENTS BEGINNING CLASSES

Chervoniy T. N.

MOE "Pivovarovskaya SOSH" of Irkutsk district

Annotation. The physical education program for primary school students pays great attention to the development of the motor qualities of schoolchildren. In each of its sections, devoted to the formation and improvement of motor skills and abilities, material is provided for the development of motor qualities.

Key words: physical qualities, endurance, agility, coordination

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их.

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача

рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [8].

Упражнения для развития двигательных качеств в плане-конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания.

Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом - передачи, перекидывание и тому подобное.

У детей 7--8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом - удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями [1].

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры.

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок [3].

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: мешаные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге.

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания.

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности [7]. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников - игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое - их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции - это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других [8].

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является природным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений.

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них -- реакция на объект, что движется и реакция выбора [6]. Чтобы усовершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения.

Реакция выбора - это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действия «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры [5].

Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижение на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и тому подобное). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время. Для правильной организации

учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса - 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении (в резиновых тапочках), оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10-15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника [1, 6].

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40-45°, потому что от этого зависит результат броска.

Силу сжатия кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов [5].

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола.

Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями -- низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень - 5, выше среднего - 4, средний - 3, ниже среднего - 2 и низкий - 1. Дальше добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника [5].

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока, то и отбор содержания и

средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей.

Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. - К., 1989. - 320 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. - К., 1980. - 234 с.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М., 1980. - 304 с
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991. - 443с
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990. - 287 с.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Вайнбаума. - М., 1979. - 209 с.
7. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Л., 1993. - 183с.
8. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. - Ростов н/Д, 1993. - 240 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Юринский М.В

МБОУ «Гимназия №1» г. Усолье-Сибирское

Аннотация. Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности обеспечивается, во-первых, их специфической деятельностью (спецификой), во-вторых, глубоким, разносторонним воздействием на организм занимающегося развитие физической культуры и освоение жизненно важных двигательных навыков, в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности, в-четвёртых, эмоциональным зарядом. Спортивные игры – уникальное зрелище, по этому признаку и ним не могут сравниться другие виды.

Ключевые слова: спортивная игра, физическая культура, физические качества.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES WITH THE USE OF GAME SPORTS

Yurinsky M.

MBOU "Gymnasium No. 1" Usolye-Sibirskoe

Annotation. The effectiveness of sports games in promoting the harmonious development of the individual is provided, firstly, by their specific activity (specificity), secondly, by a deep, versatile impact on the body of the person engaged in the development of physical culture and the development of vital motor skills,

thirdly, by accessibility for people of different ages and fitness, and fourthly, by an emotional charge. Sports games are a unique sight, and other sports can not be compared to them on this basis.

Keywords: sports game, physical culture, physical qualities.

«Игра - важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Без игры и романтики детям жить не интересно и скучно, игру не зря называют королевой детства»- Мария Арбатова.

Негативные тенденции в Российской Федерации по состоянию здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения определяют разработку новых путей и методов физического воспитания. Современной и эффективной формой работы являются игровые виды спорта. Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному, поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет требования к способам планирования системы занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Задача учителя физической культуры разработать эффективную систему обучения учащихся с приоритетным использованием достижений игровых видов спорта. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются в урочной и внеурочной деятельности, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов спорта.

В чем заключаются особенности спортивных игр? Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. В детском возрасте – вид деятельности, средств подготовке к жизни, труду эффективное средство воспитания. Игра, связана со спортом базирующееся на соревновании, выделился в отдельную группу-спортивные игры, или игровые виды спорта. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий посещение от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель-формируются основы физической и духовной культуры личности, повышаются ресурсы здоровья как системы ценностей, активно, долгосрочно используемые в здоровом образе жизни.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности обеспечивается, во-первых, их специфической деятельностью (спецификой), во-вторых, глубоким, разносторонним воздействием на организм занимающегося развитие физической культуры и освоение жизненно важных двигательных навыков, в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности, в-четвёртых, эмоциональным зарядом. Спортивные игры –

уникальное зрелище, по этому признаку и ним не могут сравниться другие виды. Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования, в урочной и внеурочной деятельности: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, гандбол и другие. Различные спортивные игры имеют много сходных компонентов в построении технических и тактических действий, поэтому, игры с отбором мяча у водящих, перемещениями, взаимодействием партнёров и командой игры могут быть одинаково успешно применяться как, например, в баскетболе, так и в хоккее, футболе и гандболе. Наряду с этим каждая спортивная игра имеет свои специфические приёмы и тактические варианты. Баскетбол, например, характеризуется ведением борьбы за отскочивший мяч, в гандболе – движения с мячом и скрытая передача, хоккей силовым единоборством, в волейболе важно умение ставить блок у сетки, в футболе – играть головой. Педагог по физической культуре также должен обладать необходимыми личностными качествами и высокой общей культурой.

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики. В образовательном учреждении должны быть созданы все условия для изучения базовых спортивных игр, включенных в различные учебные программы физического воспитания: волейбола, баскетбола, гандбола, хоккея, футбола, тенниса. Следовательно, привитие духа коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

Спортивные игры являются одной из наиболее универсальных форм сознательной деятельности школьников разного возраста. Педагогическая ценность спортивных игр заключается в комплексном воздействии на все физические и духовные функции человека одновременно. По своему характеру игровая деятельность справедливо считается наиболее интересной и привлекательной для подрастающего поколения по сравнению с другими средствами, так как в ней всегда присутствуют элементы сознательности, творчества и удовольствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А.В., Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Москва: СпортАкадемПрес. 2002.
2. Железнякова Ю.О. / Портнова Ю.М. Спортивные игры.-Москва,2002.
3. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. Заведений физической культуры. / Издание 3-е – Москва: Физкультура и спорт – 1984 г.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Александрова Н.А.</i>	Сравнительная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменок в беге на средние дистанции	3
<i>Алексеева А.С.</i>	Круговая тренировка как средство развития специальных двигательных качеств у старших школьниц на занятиях волейболом.....	8
<i>Ализаде И.М.</i>	Совершенствование двигательных-координационных способностей обучающихся фитнес аэробике средствами хореографии	12
<i>Барлуков Г.К.</i>	Личностный вклад Богданова Гаврила Николаевича в организацию здорового образа жизни Осинского района	17
<i>Вандышева О.Н.</i>	Использование гимнастических мячей, как средство для развития силы у девушек старшего возраста на уроках физической культуры	21
<i>Видякина Т.Е.</i>	Здоровьесберегающие технологии в образовании	24
<i>Викулова Н.А., Данькова С.Б.</i>	Формирование координационных способностей на уроках физической культуры средствами ритмики и фитнес аэробики	29
<i>Ворожнина Д.А.</i>	Концептуальное проектирование предметных результатов обучающихся в условиях реализации инновационного проекта «Лапта в школу»	32
<i>Гоголь Д.А.</i>	Баскетбол как вид спорта	36
<i>Денисов М.Ю.</i>	Формировании мотивации у обучающихся на уроках физической культуры	40
<i>Жубайканова В.С.</i>	Дифференциация нагрузок юных баскетболистов на этапе групп начальной подготовки с учетом будущей игровой специализации	45
<i>Жукова С.Г., Латышко Н.Г.</i>	Подготовка учащихся к всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре	49
<i>Золотухин В.В.</i>	Скоростно-силовая направленность в структуре физической подготовки занимающихся военным пятиборьем	56
<i>Исидорова С.В.</i>	Проектно-исследовательская деятельность на уроках физической культуры	60
<i>Иванов А.О.</i>	Развитие скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья.....	62
<i>Каменев А.А.</i>	Дыхание и развитие объема легких как важный элемент обучения плаванию	65
<i>Кирик А.В.</i>	Реализация программы внеурочной деятельности младших школьников «Олимпионик»	68
<i>Козлов И.В.</i>	Программное моделирование подготовки легкоатлетов-толкателей на этапе спортивного совершенствования ...	72
<i>Комарова У.Н.</i>	От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.....	74

Конельский Н.И	Профессиональное самоопределение обучающихся по программам дополнительного образования в избранном виде спорта – «Кикбоксинг»	78
Константинова Е.Г., Идрисов Н.М.	Использование координационной лестницы для развития скоростных качеств у легкоатлетов	81
Корнилова Ж.В. Ширяева С.Г.	Преподавание физической культуры в формате дистанционного обучения	85
Корнякова С.В.	Повышение физической подготовки школьников 9-10 лет занимающихся легкой атлетикой	88
Королёв А.А.	Тег-регби как способ формирования познавательных учебных действий у обучающихся на уроках физической культуры.....	93
Кустова Э.Э.	Задачи физического воспитания учеников начальных классов	96
Ларионова С.В.	Конкурс «Спорт- здоровье, спорт-игра в спорте папа, мама, я» как повышение мотивации школьников к систематическому занятию физической культуры.....	101
Литовкина Е.П.	Интеграция индивидуальных потребностей обучающихся и уровня базовой подготовки по предмету физическая культура в условиях внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.....	103
Никульшинов Н.С.	«Весёлые старты» как средство активизации двигательной активности детей младшего и среднего школьного возраста	106
Пастухов А.В.	особенности процесса и содержание работы по физическому воспитанию в малокомплектной сельской школе на основе бурятских народных игр и национальных видов спорта	110
Петухов Н.Н.	Влияние спортивных упражнений на развитие координационных способностей школьников.....	115
Петченко А.В., Москалева Т.П.	Калланетика как средство воспитания гибкости у школьников	118
Плеханов В.Д.	Формирование коммуникативных универсальных учебных действий у лицеистов посредством командно-игровых видов спорта	120
Поляшенко М.А.	Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры и во внеурочное время в МБОУ Заларинская СОШ №1	124
Реутова М.Е.	Внедрение комплекса ГТО в образовательный процесс школы	127
Русаков А.А.	Педагогическая поддержка на занятиях физической культуры в юридическом вузе	133
Русаков А.А.	Функциональные особенности профессиональной деятельности педагога физической культуры	136

<i>Сапожников А.Н.</i>	Организация деятельности, направленной на достижение личностных результатов в рамках предмета физическая культура	139
<i>Соболева Т.В.</i>	Интеграция предметной области «Физической культуры» с естественно-научными дисциплинами в начальной школе	142
<i>Соколова М.Л.</i>	Использование личностно-ориентированных технологий в процессе реализации общеобразовательной программы по физической культуре	145
<i>Сафронов А.В., Киселев А.С.</i>	Туристический поход, как фактор оздоровления школьников	147
<i>Соловьёв С.А.</i>	Легкоатлетические упражнения в структуре общефизической подготовки военнослужащих	151
<i>Соловьёв Э.В.</i>	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и внеурочное время	153
<i>Тупаев Х.Х.</i>	Подвижные игры как средство развития физической качеств учащихся начальных классов .	158
<i>Тупаев Х.Х.</i>	Развитие физических качеств в начальной школе средствами футбола	162
<i>Ульянов Д.С.</i>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	166
<i>Филатова Т.В.</i>	Русская лапта на занятиях физической культуре в школе	171
<i>Халбанов М.А., Бекина Л.В., Раменский А.С.</i>	Формирование физических качеств на уроках физической культуры средствами «Русской лапты».....	174
<i>Холомянская М.М.</i>	Особенности осуществления спортивной подготовки с использованием компьютерных технологий по виду спорта спортивное ориентирование на этапе начальной подготовки	177
<i>Хохлов А.В., Волчкова Н.А.</i>	Бинарный урок (физическая + музыка) «Марш – один из основных музыкальных жанров и строевые упражнения» 2 класс	182
<i>Червоний Т.Н.</i>	Развитие двигательных качеств учеников начальных классов	187
<i>Юринский М.В.</i>	Развитие физических качеств с использованием игровых видов спорта	191

