

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных
и медико-биологических дисциплин

asce.com



ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ



Материалы научных трудов по итогам
XVI Всероссийской
научно-практической конференции



ISBN 978-5-6049703-5-5



9 785604 970355

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин



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

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

Иркутск, 2023

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

П 78

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

Редакционная коллегия:

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

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

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

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

П 78 Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования: Мат-лы Всероссийской науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова – Иркутск: Аспринт, 2023. – 248 с. **ISBN 978-5-6049703-5-5**

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

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

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

ISBN 978-5-6049703-5-5

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

© Коллектив авторов, 2023.

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2023.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Алексеева А.С.
МКОУ СОШ с. Парфеново

Аннотация. В статье определено, что уроки в начальном звене следует проводить в игровой форме, так как игра является ведущей формой деятельности в этом возрасте. Основная задача учителя физической культуры воспитывать потребность в двигательной активности и формировать навыки для последующей реализации в повседневной жизни.

Ключевые слова: урок физической культуры, начальная школа, сохранения и укрепления здоровья.

MODERN APPROACHES TO ORGANIZING A PHYSICAL EDUCATION LESSON IN ELEMENTARY SCHOOL

Alekseeva A.S.

Annotation. The article determines that lessons at the initial level should be conducted in a playful way, since play is the leading form of activity at this age. The main task of a physical education teacher is to educate the need for motor activity and to form skills for subsequent implementation in everyday life.

Keywords: physical education lesson, primary school, preservation and promotion of health.

В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире. Решение вопросов, касающихся здоровья нации и физического воспитания, нашло широкое отражение в государственных документах: в государственном стандарте образования, в Концепции физического воспитания в системе образования.

В современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников. Учебно-воспитательный процесс с большим объемом нагрузки неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом отмечается некоторая обратная зависимость между увеличением умственной нагрузки, которую школьник получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью. Здоровье учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Значительная роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня

работоспособности доказана многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Дети младшего школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям. Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом по данным Минздрава, оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 – 2,5 часов в день [2].

Высокие учебные нагрузки выдерживают только физически хорошо развитые, выносливые, здоровые дети. Школа, объединившись вместе с семьей, может обеспечить ребенку нормальное физическое развитие и помочь сохранить здоровье. Их деятельность по поддержанию адекватного двигательного режима должна носить системный характер. Регулярные занятия физическими упражнениями – это широкий спектр форм, средств и методов для управления индивидуальным состоянием личности.

В связи с этим, учебно-воспитательный процесс по физической культуре должен быть в меньшей степени ориентирован на выполнение программных требований, а нацелен, главным образом, на формирование, развитие и сохранение здоровья [3].

Известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Главной формой физического воспитания младших школьников сегодня является урок физической культуры. В уроке физкультуры, как ни в одном другом, совмещаются три главных функции и задачи образования: обучение, развитие, воспитание.

Очень важно, как проводятся уроки в начальной школе. Именно там закладывается «школа» движений и то, как в дальнейшем будет складываться отношение к физкультуре, будет ли потребность в движениях и желание заниматься, зависит от первых шагов [4].

Современный урок физической культуры имеет несколько особенностей. Вместо простой передачи знаний и умений от учителя к ученику определяющим становится развитие способности ребенка самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать их достижения и оценивать свои результаты, иначе говоря, формирование умения учиться.

В связи с этим, на уроках физической культуры в начальной школе следует реализовывать новые подходы, методы и приемы работы с детьми

младшего школьного возраста. Очень важна мотивация учащихся. Для этого рекомендуется использовать пословицы, афоризмы, высказывания великих людей. Например, «Двигайся больше - проживешь дольше», «Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» (Сократ).

Необходимо реализовывать дифференцированный и индивидуальный подход к обучению учащихся (пол, состояние здоровья, уровень физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств, дозировка заданий) и не допускать перегрузки младших школьников.

Следует не забывать о следующих важных моментах:

- смена деятельности (на уроках использовать фронтальный, поточный, посменный, круговой, игровой и другие методы и приемы работы);
- создание ситуации успеха (подбадривающее обращение учителя «Молодец!», «Умница!», «Ты сильный, ты справишься!» и т.д.).
- самостоятельная работа на тех этапах урока, где это возможно и безопасно, чтобы дети не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу. На уроках физической культуры учащиеся могут выполнять определённые задания, которые соответствуют их возрасту 6-10 лет. Они должны учиться работать по карточкам, ориентироваться в рисунках, изображениях, фотографиях и по их образцу выполнять различные упражнения. [7]

Отдельно должна планироваться работа с детьми, освобождёнными от физкультуры. Такие учащиеся должны быть не пассивными зрителями, а максимально активно включаются в работу по заданию учителя. В этом случае возможно использование занимательного материала: карточек с комплексами общеразвивающих упражнений, кроссвордов, загадок, пословиц и других дидактических материалов.

Рефлексия должна включать в себя самооценку детей: «Я молодец!», «У меня получилось!», «Мне надо ещё поработать над собой». В этом случае целесообразно применение приемов «Смайлики», «Кубик-рубик», «Цветные мячи».

В структуре современного урока физической культуры оно необходимо и домашнее задание, поскольку оно помогает закреплять изученный на уроке учебный материал и дает учащимся дополнительную физическую нагрузку, восполняет их дефицит движения, чего очень не хватает в современном мире нашим детям. [1]

Современный урок должен планироваться таким образом, чтобы реализовывались межпредметные связи, например: с математикой (умение контролировать и вести счёт в игре, эстафете, понимать единицы длины при метании, прыжках, беге на различные дистанции и понимать единицы времени), с окружающим миром (как работают мышцы, сердце у тренированного человека и важность физических упражнений укрепления сердца), с музыкой (слушать темп, ритм). Умение сочетать знания разных предметов дает возможность воспринимать процесс обучения комплексным,

единым. В результате у ребенка младшего школьного возраста формируется целостная картина мира и физического воспитания.

Следующей особенностью современного урока физической культуры в начальной школе является активное использование подвижных игр. Исследования показывают, что младший школьный возраст самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре. Поэтому моя задача учителя, заинтересовать детей к урокам через игру. На уроке необходимо как можно чаще проводить подвижные игры разной направленности и тематикой. Это игры с элементами построения, ОРУ, спортивных игр, с бегом, прыжками, метанием, другими физическими упражнениями. Игра - это радость и эмоциональный подъем ребёнка. Благодаря этому свойству, игра больше, чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся [1].

Современный урок не обходится и без теоретических знаний. На уроках целесообразно использовать мультимедийное оборудование для показа презентаций о видах спорта, технике безопасности и других теоретических аспектах, поскольку знания по теории способствуют более полному освоению учебного материала.

В связи с внедрением ФГОС второго поколения уроки физкультуры могут иметь следующую направленность:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью. Это уроки, которые дают учащимся необходимые знания по теории, например: «История возникновения физической культуры», «История олимпийских игр», «Что такое физические качества и как их развивать», «Строение тела человека» и другие. На этих уроках целесообразно будет использовать компьютерные презентации, различные дидактические материалы: карточки, кроссворды, пословицы, загадки;

- уроки образовательно-предметной направленности. Такие уроки должны быть направлены на освоение практического материала, где дети узнают, что такое гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры;

- уроки образовательно-тренировочной направленности. Данный тип уроков преимущественно используется для развития физических качеств детей и решает такие задачи, как формирование знаний и представлений физической тренировки. Дети получают определённые знания о физических качествах (ловкость, сила, гибкость, быстрота, координация) и с помощью каких упражнений можно улучшить эти качества. Также учащиеся младших классов знакомятся с понятием самоконтроль (учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками, подсчет пульса). [6]

Современный урок физической культуры требует современных условий. Важно, чтобы это был современный оснащенный спортивный зал с качественным инвентарём и оборудованием, соблюдены все гигиенические

нормы, грамотно составлено расписание занятий. Чтобы настроение детей, даже только при виде спортивного зала, поднималось и уже хотелось двигаться – бегать, прыгать, бросать мяч. Современный спортзал и современные подходы к уроку физической культуры в рамках ФГОС делают урок насыщенным, интересным, активным, позитивным. А это - положительные эмоции и улыбки на лицах детей после занятий.

Таким образом, правильно организованный и проведенный урок физической культуры в начальной школе в тесном единстве с нормами здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности ребенка: развивает духовно-нравственные качества, усиливает мотивацию к саморазвитию, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всего периода обучения в школе и во взрослой жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин - тов. - М.: Просвещение, 19 с.
2. Барков В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
3. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.
4. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 19 с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 18–24; № 2. – С. 5-9.
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: учеб. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 207 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 19 с.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Ангараев Л.Н.

МОУ Усть-Ордынская СОШ №2 им. И.В. Балдынова

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения интереса у подростков к урокам физической культуры. Значимость проблемы обусловлена снижением уровня физического развития и возрастанием проблем со здоровьем у

подростающего поколения, необходимостью формирования здорового образа жизни. Интерес является сложным психологическим феноменом, понимание сути которого оказывает влияние на организацию работы по его повышению. Механизмы развития интереса связаны с развитием личности подростка, его сознания и самосознания, получением опыта продуктивной физической деятельности. В статье приводится описание путей, а также методов и приемов повышения интереса к физической культуре. Рассматриваются разные аспекты проблемы, что позволяет глубже ее понять.

Ключевые слова: физическая культура, подростковый возраст, интерес, познание, здоровый образ жизни.

INCREASING THE INTEREST OF TEENAGERS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Angaraev L.N.

Annotation. The article deals with the problem of increasing the interest of adolescents in physical education lessons. The significance of the problem is due to a decrease in the level of physical development and an increase in health problems in the younger generation, the need to form a healthy lifestyle. Interest is a complex psychological phenomenon, understanding the essence of which has an impact on the organization of work to improve it. The mechanisms of interest development are related to the development of a teenager's personality, his consciousness and self-awareness. gaining experience of productive physical activity. The article describes the ways, as well as methods and techniques. Increasing interest in physical culture. Various aspects of the problem are considered, which makes it possible to understand it more deeply.

Keywords: physical culture, adolescence, interest, cognition, healthy lifestyle.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из значимых в современных условиях. Актуальность ее обусловлена целым комплексом причин, в числе которых на первый план выступает снижение показателей здоровья и физического развития детей и подростков на фоне гиподинамии, увлечения гаджетами и снижения общей активности. В связи с этим, в общеобразовательных школах большое внимание уделяется урокам физической культуры. Они призваны обеспечить необходимые условия для повышения физической активности и физического развития.

По мнению А.Н. Осипова, подростковый возраст в силу определенных особенностей развития, является периодом, в ходе которого часто происходит снижение интереса к учебе, поскольку на первый план выступает потребность в общении со сверстниками, которая и формирует приоритет в распределении времени подростков на разные виды деятельности. Интерес к физической культуре у подростков может снижаться по целому ряду причин. Одной из причин является то, что физиологические изменения, происходящие в процессе

роста подростка, приводят к появлению чувства неуверенности в себе, стеснения, в силу чего подросткам трудно выполнять упражнения перед группой сверстников. Кроме этого, важную роль играет психологический фактор, такой, как опасение проявления насмешек со стороны сверстников в случае неудачного выполнения какого-либо упражнения. Кроме того, уроки физической культуры требуют нагрузки, в результате чего возникает утомление, сложно сосредоточиться на последующих уроках [2].

В совокупности факторов, влияющих на интерес к физической культуре, немаловажную роль играет и общее отношение подростков к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья, физическому развитию. При недостаточном осознании потребности в здоровом образе жизни и развитие своих физических качеств, двигательных умений и навыков у подростков, как правило, интерес к физической культуре снижается, они могут частенько прогуливать уроки физической культуры или по разным причинам избегать их. Немаловажной задачей становится повышение интереса подростков к данным урокам.

Интерес, как психологический феномен, имеет достаточно сложную природу и структуру. На данный момент в научной литературе накоплен широкий пласт исследований, посвященных проблеме интереса. Н.Ф. Добрынин считает, что интерес представляет собой избирательную направленность внимания, С.Л. Рубинштейн указывает, что интерес проявляется в мыслительной и эмоциональной активности и в нем представлены акценты на сосредоточенность личности на определенном предмете [5]. А.Ю. Ефремов на первый план выделяет когнитивные характеристики интереса [1]. Н.Г. Морозова отмечает выраженные эмоциональные и познавательные составляющие, которые несет в себе интерес к познавательной деятельности. Несмотря на наличие разных подходов, интересу отводится значимая роль в процессе познания окружающего мира и в процессе обучения [3].

Неоднократно подчеркивалось, что наличие интереса повышает эффективность учебной деятельности [2]. В связи с этим встает вопрос о том, какими путями, методами, приемами или средствами можно повышать интерес подростков к физической культуре. Мы полагаем, что повышение интереса подростков к физической культуре необходимо начинать с учета возрастных особенностей подростков. В этом возрасте для подростков важно проявлять себя, самовыражаться, они ищут свой идеал, образ для подражания и поэтому изучение тех личностей, которые интересны подросткам, позволяют установить связь между физической подготовкой и саморазвитием. Популяризация физической культуры у подростков может осуществляться, прежде всего, через нахождение личностных смыслов.

Для подростков внешность начинает приобретать важное значение и на уроках физической культуры демонстрация упражнений, сопровождаемая комментариями о том, какие группы мышц они развивают, какого результата в плане физического облика они позволяют достичь, содействуют более эффективному выполнению упражнений и укреплению понимания их

значимости. В подростковом возрасте важную роль играет общение со сверстниками. Использование потенциала командных игр также немаловажно для формирования коммуникации между подростками, которые часто проявляют застенчивость, неуверенность и создает благоприятные условия для совершенствования двигательных умений и навыков подростков.

Немаловажно приближать уроки физической культуры к популярным современным формам физического развития. Активное использование элементов фитнеса, йоги и других современных направлений физической культуры и оздоровления, будет способствовать повышению значимости уроков физической культуры для подростков. Формирование смысловой основы уроков физической культуры более продуктивно может осуществляться, если учитель интересуется тем, каковы интересы подростков.

Многие подростки посещают спортивные секции и, поэтому, установление связей между сформированными умениями и навыками подростков может позволить повысить их статус в группе сверстников, создать условия для знакомства и представления личного тренировочного опыта, опыта физической подготовки. Кроме того, это поможет расширять представления самих подростков друг о друге. Укрепление интереса к урокам физической культуры на основе форм работы, безусловно, предполагает включение современных направлений фитнеса: пилатеса, шейпинга, фитбола и так далее, но, при этом, повышает уровень требований к подготовке учителя по физической культуре.

Использование учителем разных методов - соревновательного, игрового, круговой тренировки, интервальной тренировки и других вариантов, обеспечивает более эффективное физическое развитие подростков. Соответственно, подростки видят изменения в своей физической форме и это укрепляет интерес к урокам физической культуры. Разнообразие форм организации урока, смена видов деятельности, динамическая оценка уровня физического развития подростков, все это оказывает влияние на формирование интереса подростков к урокам физической культуры. Для подростков значима и личность учителя.

Физическая подготовленность самого учителя, профессиональные и личностные качества, помогающие устанавливать контакт с учителем, играют важную роль в укреплении интереса к физической культуре, поскольку компетентный педагог способен организовать взаимодействие с подростками таким образом, чтобы вызвать у них интерес, стремление к занятиям, нацеленность на достижение определенных результатов.

Таким образом, поддержание интереса к урокам физической культуры у подростков представляет собой комплексный процесс, в котором важную роль играет взаимодействие с обучающимися, выбор методов, приемов работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ефремов, А.Ю. Феноменология интереса в структуре самоорганизуемой познавательной деятельности / А.Ю. Ефремов // Прикладная юридическая психология. – 2015. – №4. – С.16-22.

2. Меньшикова, Е.А. Психолого-педагогическая сущность познавательного интереса [Текст] / Е.А. Меньшикова // Вестник ТГПУ. – 2008. – №3. – С.28-32.
3. Морозова, Н.Г. Воспитание познавательных интересов у детей в семье / Н.Г. Морозова. М., 1961. – 128 с.
4. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Концепт. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-urokam-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 07.04.2023). – Загл. с экрана.

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»

(Из опыта по формированию здорового образа жизни школьников)

Андреева Е. И.

Муниципальное образовательное учреждение «Школа №1 г. Черемхово»

Аннотация. В статье рассматривается проблема обусловленная тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психо-эмоциональные изменения.

Ключевые слова: здоровье человека, физическая культура, всестороннее развитие личности.

"IF YOU WANT TO BE HEALTHY..."

(From the of working on the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren)

Andreeva E. I.

Annotation. The article deals with the problem caused by the fact that it is now difficult to meet an absolutely healthy child. The intensity of the students' educational work is very high, which is a significant factor in the weakening of health and the increase in the number of various deviations in the state of the body. The reasons for these deviations are a sedentary lifestyle (inactivity), accumulation of negative emotions without physical discharge, psycho-emotional changes.

Keywords: human health, physical culture, comprehensive personality development.

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

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными. На каждом уроке физической культуры следует отводить до 15 – 18 минут времени для воспитания физических качеств, с обязательным контролем домашних заданий.

Главная цель физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в физически развитых гражданах, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

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

Ценность своего опыта вижу, прежде всего, в новых подходах к уроку физической культуры, базирующихся на идеях личностно – ориентированного и проблемного обучения, использования новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры, турпоходы и т.д. Итоги комплексной диагностики физического здоровья учащихся обрабатываются и анализируются для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, которые будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

Как учитель физической культуры, я считаю своей важнейшей задачей создание оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего ученика. Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе имеющихся образовательных компетенций: учебно–познавательной, ценностно–смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной.

На уроках я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на урок. Каждый свой урок начинаю с улыбки, чтобы дети видели, что я хочу им помочь научиться всему тому, что знаю и умею сама. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. Считаю, что активная

пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Для достижения позитивных образовательных результатов использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитывая интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, уровнем физической подготовки. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовывать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в начале каждого учебного года ученики проходят медосмотр, с результатами которого я обязательно знакомлюсь. Затем в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях – в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. В январе – феврале дети ходят на лыжах. Уроками лыжной подготовки не ограничиваются занятия физкультурой. Я стараюсь с детьми проводить и выходные дни на свежем воздухе: это походы в лес, различные соревнования на лыжах. Главная цель уроков на свежем воздухе – закаливание и повышения уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности, и современные медики. Научить школьников правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности трудно. Но научить бегать быстро – задача вдвое сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить детям любовь к бегу, так чтобы ребенок испытывал потребность в нем. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений, в основе которой лежит дидактический принцип «от простого – к сложному». Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие – скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод. В нашей школе уже 10 лет проводится традиционный праздник, посвященный бегу – «Осенний кросс», на который мы приглашаем гостей из других школ.

Веду также внеклассную работу по предмету: спортивный кружок, спортивные соревнования, конкурсы, ведь интересы учеников и отношение их к занятиям различны. Одни любят спортивные игры, другие легкую атлетику. А

во внеклассных мероприятиях, особенно в соревнованиях, учащиеся принимают активное участие, с удовольствием выполняют все задания.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладеть знаниями и умениями, предусмотренными планом учителя. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке, как индивидуальные задания с отстающим учеником, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность школьников.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

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

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

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на заранее изученный материал программы. На уроках внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу школы.

Все это позволяет мне эффективно осуществлять профессиональную деятельность по формированию у школьников здорового образа жизни, их ценностного отношения к собственному здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости. - СПб.: Речь, 2008. 226с.
2. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. - М.: Просвещение, 2007. 250 с.
3. Белсон П., Галбрайт Д., Эспеланд Г. 900 практических советов родителям и детям. М.: Русское слово, 2010. 196 с.

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОЙ ТЕНДЕНЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Андрюшкин О.И. Вольтман С.В.
МБОУ СОШ № 2. Братска.*

Аннотация. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Сохраняется высокий удельный вес острой заболеваемости, отмечается тенденция к росту заболеваемости по таким нозологическим формам, как ожирение, плоскостопие, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания. В связи с этим одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова. Физическое здоровье, здоровый образ жизни, адаптивные возможности обучающихся.

OPTIMUM CONDITIONS FOR PROVIDING A STEADY TREND OF POSITIVE DYNAMICS OF STUDENTS' PHYSICAL HEALTH

Andryushkin O.I. Voltman S.V.

Annotation. The promotion of the health problem among the priority tasks of social and social development determines the relevance of its theoretical and practical development, the need to deploy appropriate scientific research and the development of methodological and organizational approaches to the preservation of health, its formation and development. A high proportion of acute morbidity remains, there is a tendency to increase the incidence of such nosological forms as obesity, flat feet, neuropsychiatric disorders and allergic diseases. In this regard, one of the priorities of

the new stage of the reform of the education system should be the preservation and strengthening of the health of students, the formation of their values of health and a healthy lifestyle.

Keywords. Physical health, healthy lifestyle, adaptive capabilities of students.

В МБОУ «СОШ №5» города Братска имеется многолетний опыт работы, как с мотивированными обучающимися, так и с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. В образовательном учреждении открыты кадетские классы полицейского направления. Основной проблемой, над которой работает коллектив учителей физической культуры является «Обеспечение позитивной динамики физического здоровья обучающихся».

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. Вместе с этим школьные годы это такой период в жизни человека, когда он приобретает различные патологии. А между тем, главным критерием эффективности работы любой школы в целом и учителя физической культуры в частности является здоровье обучающихся.

Для успешного решения этой задачи, прежде всего мы считаем необходимым обеспечение равновесия между адаптивными возможностями обучающихся и образовательной средой школы. В этой ситуации перед нами, как перед учителями физической культуры возникают следующие проблемы:

- трудности в создании эффективной системы физического воспитания различных категорий обучающихся,
- трудности с оценкой деятельности обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья,
- низкий темп формирования двигательных умений в спортивно-игровой деятельности у обучающихся,
- В ходе анализа возникших трудностей мы пришли к следующим выводам необходимо:
 - обеспечить совместную методическую работу на различных уровнях обучения,
 - отработать единые критерии отслеживания двигательной подготовленности,
 - разработать систему оценивания относительной успешности детей с ограниченными возможностями здоровья,
 - разработать комплекс наиболее эффективных подготовительных, подводящих упражнений для формирования двигательных умений у различных категорий обучающихся.

В процессе проделанной работы нами:

— разработаны комплексы физических упражнений, для развития координационных и кондиционных способностей с учётом индивидуальных психофизиологических и половозрастных особенностей обучающихся.

— отработаны критерии оценки физического здоровья (двигательной подготовленности, физического развития, функциональной работоспособности) различных категорий обучающихся.

— обеспечена преемственность на различных уровнях обучения через системный подход к физическому воспитанию обучающихся.

В ходе анализа результатов мониторинга физического здоровья школьников отмечались нестабильные показатели двигательной подготовленности и функциональной работоспособности. Полученные данные стали основанием для поиска и отбора наиболее приемлемых средств, форм, методов, технологий позволяющих обеспечить эффективность процесса физического воспитания, объединяющей урочные, внеклассные, и внешкольные формы занятий физическими упражнениями.

В процессе урочной и внеурочной деятельности считаем педагогически целесообразным использование технологии уровневой дифференциации, позволяющую сохранить и укрепить здоровье ребенка. учитывать образовательные потребности обучающихся в зависимости от их стартовых возможностей. На уроках физической культуры необходимо стимулировать творческую активность обучающихся через использование мультимедийного сопровождения учебного процесса, способствовать созданию ситуации успеха, применяя системно-деятельностный подход в работе с обучающимся. Обучающиеся с высоким уровнем двигательной подготовленности углубленно изучают избранный вид спортивной специализации, занимаясь в спортивных секциях и кружках общей физической подготовки. Дети с ограниченными возможностями здоровья осваивают двигательный материал с учётом их психофизических и соматических отклонений.

Нами разработана система комплексной оценки относительной успешности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в перспективе на зону их ближайшего развития, для данной категории обучающихся созданы индивидуальные карты двигательной подготовленности.

Особое значение мы придаем работе по формированию у обучающихся устойчивых потребностей к ведению здорового образа жизни через; просветительскую, профилактическую, физкультурно-оздоровительную массовую работу;

- формированию навыков здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений (создание клуба «Не любителей курения», «ЗОЖ», проведение конкурсов «Самый дружный класс»);

- комплексную самооценку состояния здоровья и физического развития.

- таким образом данная система работы позволяет нам;

- обеспечить устойчивый интерес обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями

-сохранять позитивную динамику двигательной подготовленности обучающихся;

- формировать устойчивые потребности к ведению здорового образа жизни.

Таблица 1

**Динамика уровней двигательной подготовленности учащихся
1-11 классов (в %) от общего числа**

Учебный год	Высокий	Средний	Низкий
2018-2019	12 %	66 %	22%
2019-2020	15 %	63 %	18%
2021-2022	16 %	68 %	16 %

Таблица 2

**Индивидуальная карта двигательной подготовленности
обучающегося 6Г класса**

Тест	октябрь	апрель
Прыжок в длину с места	160	170
Челночный бег 4*9	10,8	10,2
Подъём туловища за 1 мин. из положения лёжа.	32	35
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз.	43	47

Таблица 3

**Адаптированная таблица результатов пробы Руфье в зависимости от
возраста обучающихся**

Оценка результатов	Значение пробы Руфье в зависимости от возраста обучающихся				
	15 лет и старше	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8лет
Неудовлетворительный	15	16,5	18	19,5	21
Слабый	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Удовлетворительный	6-10	7,5-11,5	9-13	10,5-14,5	12-16
Хороший	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Отличный	0	1,5	3	4,5	6

ЛИТЕРАТУРА

1. Елифанов, А.В. Спортивная медицина / А.В Елифанов, В.А Елифанов - М: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536с.

2. Лапицкая. М. Физкультура для детей / Е.М. Лапицкая; под. ред: М.М. Безруких. - М.: ЭКСМО, 2009 - 176с.

3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, пособие для учителя / В.И.Лях - М: АСТ, 1998 - 272с.

4. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры и спорта, учебное пособие для высших учебных заведений / А.П.Матвеев - М: Спорт, 2021. - 520с.

ПРИБОЩЕНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Арсентьева Н.Н.

МБОУ «СОШ № 5» г. Усолье-Сибирское

Аннотация. Формирование навыков самостоятельной работы учащихся начального общего образования на уроке физической культуры - одна из главных задач учителя физической культуры. Используя на уроке разнообразные технологии и методы обучения и внедряя в урок элементы самостоятельной деятельности, у учащихся воспитывается самостоятельность в решении нестандартных ситуаций, чувство коллективизма, взаимопомощи, у них учащихся развивается активность и инициатива. Всё это способствует овладению любыми знаниями и умениями. Необходимо приобщать младших школьников к самостоятельному выполнению физических упражнений, организации подвижных игр на уроках и вне уроков. В дальнейшей жизни лидерские качества и самостоятельность позволит им заниматься самообразованием, самовоспитанием, укреплением здоровья и физически совершенствоваться.

Ключевые слова: самостоятельность, инициативность, творческие способности, самообразование, самовоспитание, укрепление здоровья.

INTRODUCTION OF PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS TO INDEPENDENT WORK IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION

Arsentieva N.N.

Annotation. Formation of skills of independent work of primary general education students at a physical education lesson is one of the main tasks of a physical education teacher. Using a variety of technologies and teaching methods in the lesson and introducing elements of independent activity into the lesson, students develop independence in solving non-standard situations, a sense of collectivism, mutual assistance, they develop students' activity and initiative. All this contributes to mastering any knowledge and skills. It is necessary to involve younger students in the independent performance of physical exercises, the organization of outdoor games in the classroom and outside of lessons. In later life, leadership qualities and independence will allow them to engage in self-education, self-education, health promotion and physical improvement.

Keywords: independence, initiative, creativity, self-education, self-education, health promotion.

В психологической литературе, самостоятельность рассматривается, как волевая черта личности. Ильин Е. П. считает, что «Самостоятельность -

это осуществление какой-либо деятельности без посторонней помощи. Это и самостоятельное принятие решения, и осуществление намеченного, и самоконтроль, а в ряде случаев – и взятие на себя ответственности за дела и поступки. Поэтому развитие самостоятельности у детей идет вместе с развитием самосознания». [3].

Одна из основных задач физического воспитания в школе - формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитания у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим дня и т.д. [1,4].

Самостоятельная работа представляет собой целостную взаимосвязанную систему деятельности учителя и учащегося как субъектов образовательного процесса, целью которой является мотивирование и вовлечение учащегося в самостоятельную познавательную деятельность, и создание условий для развития и формирования у учащегося способности к самоорганизации, самоконтролю, которые в дальнейшем должны позволить им самостоятельно изучать что-либо, осваивать новые виды деятельности. Сущность самостоятельной работы состоит в том, что она выполняется учениками без непосредственного участия учителя, но по его заданию и под его управлением и контролем [2].

В соответствии с требованиями ФГОС, в моей рабочей программе одним из планируемых результатов прописано, что ученик должен: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, выполнять различные задания в группе, планировать деятельность на уроке совместно с учителем, уметь готовить рабочее место, самостоятельно выполнять поиск упражнений и обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.

Нашими психологами школы ежегодно проводится изучение навыков самостоятельной работы у учащихся 1х классов. Психологическая диагностика указывает на то, что многие первоклассники показывают низкий уровень самостоятельности. На педагогическом совете школы, было решено, что учителя, преподающие в 1х классах, данную проблему должны взять под контроль. Так как я работаю с учащимися младшего школьного звена, так же решила заняться этой проблемой.

Собственный опыт организации самостоятельной деятельности учащихся

1. Работа по карточкам - заданиям

На карточках помещаю комплексы ОРУ или упражнения для развития двигательных возможностей и нагрузку. Использую эти карточки при проведении уроков по типу круговой тренировки в группах и индивидуально.

В карточках - схемах дается схематическое изображение упражнений. Такие карточки могут использоваться учениками как наглядное средство обучения.

Научить школьников пользоваться иллюстрациями, наглядными пособиями, понимать описание упражнений - важный шаг на пути приобщения их к самостоятельным занятиям.

2. Организаторские навыки

На моих уроках учащиеся овладевают организаторскими навыками: проведения занятий в качестве судьи, руководителя группы, капитана команды. Учащиеся могут организовать самостоятельное проведение разминки, комплекса упражнений.

3. Самостоятельное составление упражнений, заданий, комбинаций

Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. На моих уроках творческий подход прослеживается в составлении упражнений, акробатических пирамид, акробатических комбинаций, танцевальных элементов. Подбор упражнений для разминки, для развития физических качеств из числа известных уже учащимся. Таким путем начинается развитие творческой инициативы школьников на уроках физической культуры.

4. Участие в оценивании (выставлении оценок).

При выполнении заданий задействую освобожденных учащихся или тех, кто сам отлично выполняет данное упражнение. Например: в гимнастике - выполнение акробатической комбинации, в прыжках со скакалкой, в поднимании туловища. В легкой атлетике - замеры прыжка в длину. В спортивных играх - количество попаданий, количество выполненных передач.

5. Самостоятельная проектная деятельность

Самостоятельное составление реферата, составление вопросов по разделу программы или кроссворда, выполнение презентаций. При выполнении этих заданий, в основном, задействую освобожденных учащихся.

Для распространения своего опыта работы я принимала участие в школьной декаде «Науки, спорта и творчества» с открытым уроком «Зимние виды спорта», применяя электронные технологии, выступала на ГМО с темой «Построение акробатических пирамид». Опыт моей работы применяют учителя на своих уроках.

Спустя четыре года, психологическая диагностика, проводимая в конце учебного года, на этих же самых учащихся, показывает на то, что внедряемые мной технологии и методики эффективны, работа моя актуальна в условиях организации Федеральных государственных стандартов. В результате работы, направленной на формирование самостоятельности и активности, у учащихся повысился интерес к занятиям физической культурой.



Рис. 1. Уровень самостоятельности, %

Вывод. Самостоятельность, инициативность, творческие способности как свойства личности, приобретенные на уроках физической культуры, будут способствовать в будущем овладению любыми знаниями и умениями. В дальнейшей жизни лидерские качества и самостоятельность позволит им заниматься самообразованием, самовоспитанием, укреплением здоровья и физически совершенствоваться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. – 272 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 211с
3. Ильин Е.П. Психология для педагогов. СПб.: Питер, 2012.
4. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1986, с. 20-29.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БОРЬБЫ

Бесков Д.А.

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

Аннотация: модернизация школьного образования и актуализация проблемы разработки новых эффективных подходов к воспитанию подрастающего поколения. предполагает повышения качества обучения посредством внедрения инновационных технологий и средств обучения, в том числе и на внеклассных занятиях. В данной статье авторы предлагают использовать внеклассный урок борьбы, как элемента единоборств как для повышения интереса к спорту, так и для совершенствования физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, единоборства, борьба, школьники.

PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 7-8 YEARS OLD BY MEANS OF WRESTLING

Beskov D.A.

Annotation. Modernization of school education and actualization of the problem of developing new effective approaches to the upbringing of the younger generation. It involves improving the quality of education through the introduction of innovative technologies and learning tools, including extracurricular activities. In this article, the authors propose to use an extracurricular wrestling lesson as an element of martial arts both to increase interest in sports and to improve the physical fitness of secondary school students.

Keywords: physical education, physical development, martial arts, wrestling, schoolchildren.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2026 года указывает на предвосхищение изменений в сфере воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создание условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов

Сегодня мы видим повсеместный рост числа детей с проблемами со здоровьем. Экология, плотный график и отношение самих родителей к здоровью своих детей влияют на нее. Большинство современных родителей не осознают влияние занятий физической культуры в сфере оздоровления и укрепления подрастающего организма своих детей

Отмечается, что вследствие занятиями физической культурой и спортом определяется полученное, сформированное и закрепленное отличное здоровье, крепкий иммунитет, воля, сильное и закаленное тело, что является трамплином для интеллектуального, физического и психологического развития человека [3].

Исследователями в качестве преодоления вышеизложенного противоречия предлагаются различные варианты, в том числе инновационные физкультурно-оздоровительные технологии, привлечение детей и взрослых к занятиям единоборствами, популярность которых ежегодно возрастает.

Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики использования единоборств для улучшения общей физической подготовки детей, начиная с младшего школьного возраста

Основной направленностью уроков, которые построены на материале единоборств и борьбы, является: разрешение задач физического воспитания школьников, освоение основных навыков единоборств, приобщение к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом

Тренировка с элементами единоборств подчинены педагогическим закономерностям, продолжается от 40 до 45 минут и включает подготовительную, основную и заключительную части [3,10]. Подготовительная часть (4-6 мин) помогает стимулировать организм к дальнейшей физической нагрузке.

В основной части (20-35 минут) обеспечивается оптимальный уровень работоспособности и идет освоение разнообразной техники приемов и идет процесс воспитания физических качеств. При проведении этой части тренировки важно учитывать, что сложно координационные упражнения лучше начать в первой половине основной части, а решением задачи воспитания быстроты будут служить упражнения, которые выполняются после подготовительной части. Необходимо так же включать и подвижные игры различной направленности. Заключительная часть длительностью 3-5 мин направлена на снижение уровня частоты сердечных сокращения и возврат эмоционального состояния до исходного уровня.

Во время педагогического эксперимента были сформированы группы – контрольная и экспериментальная из участников двух младших групп

подготовки на базе ДЮСШ «ЕДИНОБОРЕЦ», следует отменить, что обе группы, были сформированы из новичков, посещающие занятия менее месяца, в количестве 15 человек каждая.

Третий этап заключался в обработке и анализе полученной информации.

Методы исследования включали в себя: анализ литературных данных, тестирование (бег 30 м. сек., бег на 3*10 м, прыжок в длину с места, бег 6 мин/м., подтягивания на перекладине, наклоны вперед из положения стоя), методы математической статистики.

Полученные результаты и их обсуждение

Таблица 1

Сравнения показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста до эксперимента

физические способности	контрольные упражнения	Контр.группа	Экспер. группа	достоверность различий
скоростные	бег 30 м. с	6,303	6,402	0,33
координационные	бег челночный на 3*10 м	11,5	10,85	0,074
скоростно-силовые	прыжок в длину с места	108,21	109,24	0,387
выносливость	6 мин., м.	707,5	708	0,386
силовые	подтягивания на перекладине	2,9	2,87	0,47
гибкость	наклоны вперед из положения стоя	6,08	6,25	0,32
уровень значимости $p < 0,05$				

Как следует из таблицы 1 на начало эксперимента статистически значимых различий по уровню значимости 0,05 не обнаружено.

Ниже представлены упражнения и элементы единоборств, которые были включены в процесс тренировки для экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2

Упражнения с элементами единоборств, направленные на развитие физических качеств

Физическое качество	Средства
Координационные способности	Челночный бег, подвижные игры с направленностью на изучение борьбы. Подвижные игры и эстафеты
Выносливость	Подвижные игры с формами борьбы; учебные схватки.
Скоростные и скоростно-силовые качества	Эстафеты в сочетании с прыжками, различные прыжки (напрыгивания на тумбу, спрыгивания, выпрыгивания, со скакалкой, прыжки в длину с места),
Силовые качества	Подтягивание в висе, упражнения с противодействием партнера, Задняя подножка, Передняя подножка, Проход в две ноги, Проход в одну ногу
Гибкость	Упражнения на растягивание, Махи, Круговые движения в суставах верхних и нижних конечностей

Сравнение показателей физического развития после эксперимента

физические способности	контрольные упражнения	Контр. группа	Экспер. группа	достоверность различий
скоростные	бег 30 м. с	6,303	6,803	0,6
координационные	бег челночный на 3*10 м	11,5	10,5	0,02
скоростно-силовые	прыжок в длину с места	108,21	111,02	0,1
выносливость	6 мин., м.	707,5	716,3	0,07
силовые	подтягивания на перекладине	2,9	4,5	0,09
гибкость	наклоны вперед из положения стоя	6,08	7,825	0,06

Выводы. На основе анализа литературных источников нами выявлено, что наиболее благоприятным возрастом для развития координационных качеств является младший школьный возраст. Для процесса повышения эффективности целесообразно применять комплексную подготовку.

Исходные показатели контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий, что может быть связано с временем проведения эксперимента, в случае проведения более продолжительного исследования, данные могли бы показать более значимые различия.

Анализ полученных результатов тестирования выявил, что по всем показателям физической подготовленности у детей обеих групп произошли достоверные улучшения результатов ($p < 0,05$), однако динамика улучшения в экспериментальной группе более ярко выражена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2008. - 331 с.
2. Джаниян Ш.Н. Сопряженное совершенствование гибкости и силы у борцов: Дис. канд. пед. наук. -М., 2000. - 141 с.
3. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 2005. – 384 с.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) / М.Ф. Иваницкий. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 544 с.
5. Коропенко, С.Н. Победить себя. Айкидо: путь силы и духа / С.Н. Коропенко. – Львов : Сполом, 2008 – 192 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. – 272 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 211с.;
8. Нестеров, Б.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков / Б.А. Нестеров. – Хабаровск : [б.и.], 2001 г. – 244 с.
9. Никонович, П.Н. Реализация исходных принципов каратэ в спортивном поединке / П.Н. Никонович. – М. : Издательские решения «Ю», 2015 – 150 с.
10. Теория и методика спорта / под общей ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М. : Советский спорт, 2007. – 416 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГАРМОНИЧНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ

Ботвинская К.Н.

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

Аннотация. В статье при помощи основных антропометрических показателей (длина тела (см.), масса тела (кг.), ОГК (см.)) дана оценка физического развития учащихся 4-х классов с применением индекса Брока-Бругша, Индекса Пинье, центильного метода, метода стандартов, представлены соответствующие результаты, проведен сравнительный анализ, составлен список литературы.

Ключевые слова: физическое развитие, гармоничность физического развития, дисгармоничность физического развития.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE HARMONIOUS PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF THE 4th GRADE

Botvinskaya K.N.

Annotation. In the article, with the help of the main anthropometric indicators (body length (cm.), body weight (kg.), OGK (cm.)) the assessment of the physical development of students of the 4th grade is given using the Brock-Brugsch index, the Pinier index, the centile method, method of standards, the corresponding results are presented, a comparative analysis is carried out, a list of references is compiled.

Key words: physical development, harmony of physical development, disharmony of physical development.

В настоящее время школьники, чье состояние здоровья можно отнести к категории «абсолютно здоровые», составляет 30 % от общего количества обучающихся. Данные показатели характеризуются как относительно низкие, это связано в первую очередь с тем, что образовательный процесс в современных школах в последние годы стал намного интенсивнее и энергозатратнее для обучающихся разных возрастных групп, также период пандемии внес свои негативные коррективы в связи с введением дистанционного формата обучения в образовательный процесс [1].

Современный учебный процесс, как правило, направлен на овладение учащими первичных знаний, а также навыками социализации, но двигательной активности уделяется недостаточное количество времени, по сравнению с прошлым десятилетием.

Согласно пособию Пашина, А. А. «Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи» в котором говорится, что для увеличения процента здоровых обучающихся необходимо определять уровень гармоничности физического развития. Важно отметить, что необходимо начинать наблюдение именно среди обучающихся

младшего школьного возраста, так как на этом этапе идет формирование тела ребенка. Для того чтобы формирование организма ребенка проходило равномерно, важно чтобы развитие было гармоничным, для это применяются различного рода физические нагрузки, занятие физической культурой, а также соблюдение правильного питания и благоприятная среда для развития личности не только в экологическом, но и психологическом плане [2].

Целью данной работы является: выявление уровня гармоничности при помощи основных антропометрических показателей.

Наше исследование проходило на базе образовательных учреждений: МБОУ г. Иркутска СОШ №23 и МАОУ «Городская гимназия № 1» г. Усть-Илимска. В нем приняло участие 62 обучающихся 4-х классов (28 девочек, 34 мальчика) в возрасте 9-10 лет.

В ходе исследования были проведены антропометрические замеры для дальнейшей работы по теме исследования, в соответствии с стандартами и нормами измерений. [3-6]. Было организованы две группы детей случайной выборкой. В контрольную группу 1 (КГ1) вошли дети, проживающие в г. Иркутске $n = 32$ человека, их них 16 – девочек, 16 – мальчиков. В КГ2 вошли обучающиеся г. Усть-Илимске $n = 30$ человек 12 – девочек, 18 – мальчиков.

Сравнительный анализ двух групп показал, что уровень гармоничности физического развития девочек и мальчиков 9-10 лет г. Иркутска и г. Усть-Илимска имеют различные значения.

Оценка гармоничности физического развития индексом Брока-Бругша показала, что среди учащихся 4 классов 9 лет КГ1 54,5% (57,1% девочек, 50% мальчиков) имеют средние показатели физического развития, то есть находятся в норме. Среди обучающихся того же возраста КГ2 33,3% имеют гармоничное физическое развитие (50% девочек, 20% мальчиков). Среди исследуемых 10 лет г. Иркутска 19% обучающихся имеют гармоничное физическое развитие (11,1% девочек, 25% мальчиков), а среди обучающихся г. Усть-Илимска 14,3% (0% девочек, 14,3% мальчиков). У исследуемых 9 и 10 лет при дисгармоничном развитии наблюдается преобладание дефицита массы тела.

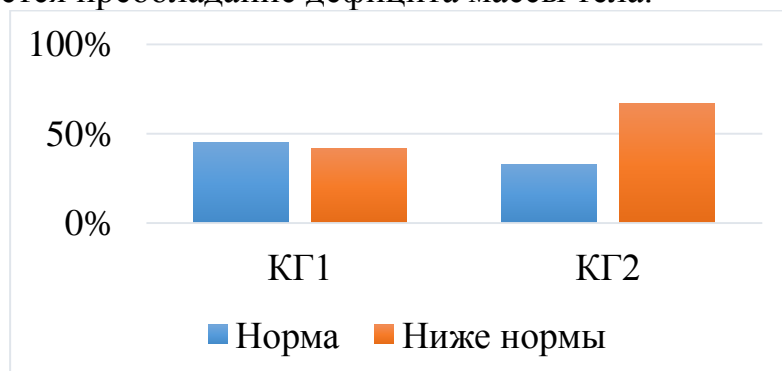


Рис.1. Процентное соотношение полученных результатов Индексом Брока-Бругша исследуемых 9 лет

При оценки индексом Пинье двух групп результаты исследования, показали, что крепость телосложения – «Очень слабое», но при этом показатели находятся в пределах нормы.

При оценки методом центилей были получены следующие результаты:

- по длине тела: среди девочек КГ1 9 и 10 лет 6,25% имеют среднее значение, 93,75% ниже среднего; КГ2 – 8,3% относят к среднему, 91,7% ниже среднего. Среди мальчиков г. Иркутска двух возрастных групп 100% имеют показатели ниже среднего, а среди исследуемых г. Усть-Илимска 5,5% – среднее значение, 94,4% ниже среднего;

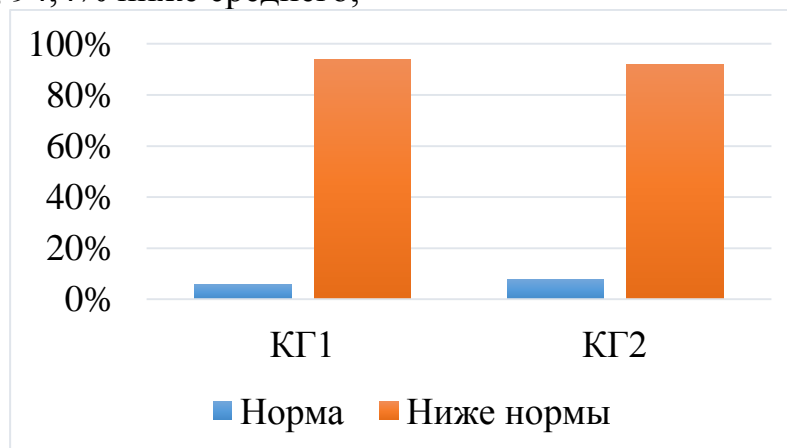


Рис.2. Результаты оценки ФР методом центилей по длине тела среди девочек 9-10 лет

По массе тела: КГ1 девочки – 25% – среднее, 75% – ниже среднего значения, мальчики – 12,5% – среднее, 87,5% – ниже среднего; КГ2 девочки – 16,7% – среднее, 83,3% – ниже среднего, мальчики – 16,7% – среднее, 83,3% – ниже среднего.

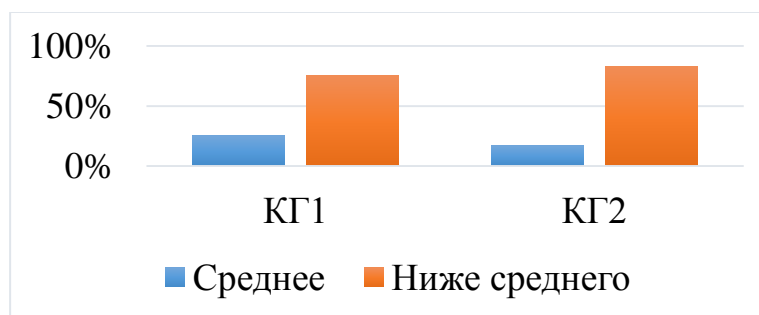


Рис. 3. Результаты оценки ФР методом центилей по массе тела среди девочек 9-10 лет

По ОГК: г. Иркутска девочки – 6,25% – низкое, 93,75 – ниже среднего, мальчики – 6,25% – среднее, 93,75% – ниже среднего; г. Усть-Илимска девочки – 25% – низкое, 75% – ниже среднего, мальчики – 55,6% – низкое, 44,4% – ниже среднего.

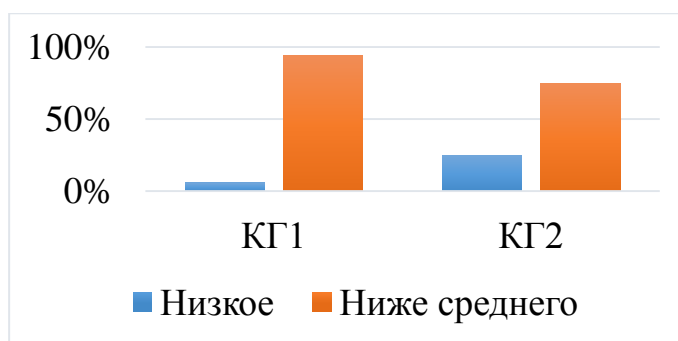


Рис. 4. Результаты оценки ФР методом центидей по ОГК среди девочек 9-10 лет

Проведенное исследование показало, что среди учащихся 9 лет гармоничность физического развития девочек и мальчиков г. Усть-Илимска, выше чем у исследуемых того же возраста г. Иркутска. А вот среди учащихся 10 лет уровень гармоничности физического развития детей г. Усть-Илимска ниже, чем у учащихся г. Иркутска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нагаева, Т. А. Физическое развитие детей и подростков: учебное пособие/ Т. А. Нагаева, Н. И. Басарева, Д. А., Понамарева. - Томск, 2011. – 101 с.
2. Пашин А. А., Анисимова Н. В., Опарина О. Н. – Пенза.: Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учебное пособие, 2015. – 144 с.
3. Столяренко, Л. Д. – М.: Антропология: Учебное пособие. / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко, А. Б. Котова, И. А. Петрулевич, 2008. – 304 с.
4. Усов, И. Н. – М.: Здоровый ребенок: Справочник педиатра / И. Н. Усов, 1984. - 207 с.
5. Усов, И. Н. – М.: Справочник участкового педиатра / И. Н. Усов, 1991. – 135 с.
6. Хрипкова, А. Г. - М.: Возрастная физиология / А. Г. Хрипкова // Учеб. пособие для студентов небиол. спец. пед. ин-тов. Просвещение, 1978. –287 с.
7. Шиповалов, И. Н., Никитина С. Ю. – М.: Здравоохранение в России, 2019. – 39-63 с.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Брытков В.С.

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

Аннотация. В статье приводится периодизация спортивного ориентирования в системе образования Иркутской области, где автором отмечается два ключевых этапа – советский и российский. В советском этапе выделяется три периода: первый период ознаменован появлением соревнований по ориентированию в рамках турслетов, второй выделением ориентирования в отдельные соревнования среди учащихся и третий

становлением ориентирования как самостоятельного вида спорта. В российском этапе также выделяется несколько периодов: в первом периоде, который во многом становится адаптационным к новым реалиям после событий 1991 года, главной задачей является сохранение накопленного опыта и второй период, который длится в настоящее время и характеризуется своим дальнейшим развитием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, система образования, Иркутская область, туристический слет, советский этап, российский этап.

PERIODIZATION OF THE DEVELOPMENT OF ORIENTEERING IN THE EDUCATION SYSTEM IN THE IRKUTSK REGION

Brytkov V. S.

Annotation. The article presents the periodization of orienteering in the education system of the Irkutsk region, where the author notes two key stages – Soviet and Russian. In the Soviet stage, three periods are distinguished: the first period is marked by the appearance of orienteering competitions within the framework of tourslets, the second by the separation of orienteering into separate competitions among students and the third by the formation of orienteering as an independent sport. There are also several periods in the Russian stage: in the first period, which largely becomes adaptive to new realities after the events of 1991, the main task is to preserve the accumulated experience and the second period, which lasts now and is characterized by its further development.

Keywords: orienteering, education system, Irkutsk region, tourist rally, Soviet stage, Russian stage.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участник при помощи спортивной карты и компаса должен пройти неизвестную трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. В настоящее время членами Международной федерации спортивного ориентирования (IOF) являются 80 стран, в том числе и Россия [1,2,4].

Цель исследования заключается в определении этапов становления и развития спортивного ориентирования на территории Иркутской области.

Проблема исследования заключается в том, что в настоящий момент занятия по спортивному ориентированию реализуются в рамках программ дополнительного образования на базе школ, которые в первую очередь направлены на оздоровление детей, а не на достижение спортивных результатов.

В следствии концентрации педагогов в учреждениях дополнительного образования и отсутствия отделений по спортивному ориентированию в спортивных школах складывается ситуация, при которой нет возможности продолжать работу со старшими спортсменами (студентами) и как итог

талантливые ребята априори настраиваются на переезд в другие регионы, для продолжения занятий избранным видом спорта [7].

Советский этап. Генезис спортивного ориентирования в Иркутской области начался в конце 1950-х годов, когда зимой 1958 года в окрестностях города Иркутска в Грязнухинской пади на базе палаточного лагеря строителей Иркутской ГЭС, детская экскурсионно-туристская станция (ДЭТС) провела I городской слет юных туристов. Этот слет был посвящен 40-й годовщине ВЛКСМ. Юные туристы соревновались на лучшее прохождение местности по закрытому маршруту. Таким образом, данные соревнования утвердительно являются точкой отчета развития и становления спортивного ориентирования на территории Иркутской области.

В январе 1958 года в нескольких километрах от Иркутска прошел I городской слет юных туристов, в программу которого вошли соревнования по закрытому маршруту, то есть нужно было с картой и компасом пройти расстояние по равноугольному треугольнику. Таким образом, данные соревнования являются первыми, в которых проводилось ориентирование на местности [3]. В 2023 год – 65-летие со дня первых соревнований. В этой связи актуальным будет являться исследование, направленное на обозначение разных исторических этапов развития, которые проходило спортивное ориентирование в системе образования от своего появления в Иркутской области до настоящего времени.

26-30 июня 1964 года состоялся 15 областной слет, посвященный итогам IV Всесоюзной экспедиции «По дорогам семилетки». Слет проведен на 48 км Байкальского тракта, в соревнованиях по ориентированию введен новый вид – «ориентирование по выбору», который проводился по топооснове, данный вид соревнований уже мало чем отличался от современных соревнований.

На XVIII Областном слете туристов-краеведов, посвященном 50-летию ВЛКСМ, который прошел в июле 1968 года. В слете приняли участие 57 команд и 627 участников из всех районов и городов области. Соревнования по ориентированию прошли по виду «маркированная трасса» и для средних школ впервые были разделены на команду девочек и команды мальчиков. На следующий год состоялся XIX областной слет туристов-краеведов, где в программу соревнований введен новый вид ориентирования – «в заданном направлении» [3].

С 24 июля по 10 августа 1981 года в Иркутске состоялись XIV Всероссийские туристские соревнования пионеров и школьников. В программе традиционно было представлено ориентирование. По итогам соревнований иркутские команды заняли призовые места: в младшей возрастной группе 1 место и в старшей возрастной группе 3 место. Всероссийским соревнованиям предшествовали зональные. В Иркутск для участия съехались команды из 17 территорий. Школьники из Иркутска стали также призерами и победителями этих соревнований.

В 1990 году Центральная станция юных туристов была переименована в Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. ЦДЮТур направила в адрес местных органов образования письмо об открытии районных и

городских станций юных туристов. С 19 июля по 1 августа 1990 года впервые проведен для школьников области лагерь «Юный ориентировщик». С 4 по 6 марта 1991 года проводилось XV зимнее лично-командное первенство области по спортивному ориентированию среди школьников и учащихся ПТУ. Приняли участие 23 команды общим количеством около 160 человек [3,5].

Советский этап развития спортивного ориентирования в системе образования Иркутской области можно разделить на три периода. Первый период начался после Великой отечественной войны, когда воспитанию молодежи уделялось особое внимание. На территории Иркутской области уже с 1941 года действовала детская экскурсионно-туристическая станция, в задачи которой входило развития внешкольного образования, с целью вовлечения детей к изучению истории родного края и страны. После военные годы начинают проводится школьные туристско-краеведческие слеты, посвященные важным и знаковым событиям истории страны.

Следующий период начался в конце 1960-х годов, когда соревнования по спортивному ориентированию начинают проводить среди школьников отдельно от туристско-краеведческих и геологических слетов. В этот этап школьное ориентирование со взрослым почти не пересекались.

Третий период начался в самом начале 1970-х спортивное ориентирование стало самостоятельным видом спорта. Некоторые соревнования начинают проводить под эгидой областного и муниципальных комитетов по физической культуре и спорту, что в свою очередь дает толчок к дальнейшему развитию ориентирования в целом. Областной ДЭТС, которая к этому времени становится областной станцией юных туристов (СЮТУР), проводятся новые дисциплины по спортивному ориентированию. Школьники продолжают выезжать на зональные и всероссийские соревнования. Правда общий уровень подготовленности детей по ориентированию остается относительно невысоким. Такая ситуация сохраняется до 1980-х годов, когда в Иркутскую область приехал В.И. Осипов [3,5].

Российский этап. 1990-е годы – это переломный период в истории как всей страны, так и спортивного ориентирования Иркутской области. В 1991 году приходит в упадок устоявшаяся с годами система физкультурных, спортивных и туристических организаций, которые в течении многих лет поддерживали туристское движение в целом и спортивное ориентирование в частности, неустойчивое финансовое положение заставляет искать новые пути, направленные на выживание и сохранение с годами накопленных традиций. Все мероприятия были поставлены на самоокупаемость. Новые экономические условия значительно сказались на состоянии туристско-краеведческой работы. Из-за отсутствия средств Иркутская ОблСЮТУР на долгие годы практически была лишена возможности участия в Всероссийских массовых мероприятиях, а также в мероприятиях, направленных на повышение квалификации своих работников и туристского актива [3,5].

Вместе с тем, активную деятельность станции старались поддерживать работники, так ежегодно проводились, ставшие традиционными областные мероприятия. В 1994 году СЮТУР, переименованная в Центр детско-

юношеского туризма и краеведения (ЦДЮТиК), благодаря усилиям сотрудников центра сохраняет традиционные мероприятия: зимнее первенство Иркутской области «Метелица», весеннее первенство области «Подснежник», осеннее первенство г. Иркутска «Золотая Осень», областной туристический слет, лагерь «Юный ориентировщик». Продолжаются ежегодные выезды на традиционные многодневные соревнования «Сибриада» в Минусинске [3,5].

Педагоги-энтузиасты, которые вели занятия с обучающимися в рамках программ дополнительного образования на базе школ и различных домов творчества, к концу 2000-х своими усилиями сохранили и подняли уровень подготовки юных спортсменов региона до уровня лидеров Сибирского федерального округа. Однако из-за концентрации педагогов в учреждениях дополнительного образования, отсутствию отделений в спортивных школах по виду спорта и необходимого ресурса для продолжения работы со студентами возникает необходимость передачи самых талантливых спортсменов в соседний регион – Красноярский край [5].

В 2011 году в Иркутской области происходит реформа учреждений дополнительного образования, происходит объединение многих организаций, в том числе и ЦДЮТиК в Центр дополнительного образования детей (ЦРДОД).

В 2012 году, в связи с изменением порядка сотрудничества общественных организаций и Министерства спорта Иркутской области, ФСО ИО проходит официальную регистрацию от 28 декабря 2012 года в виде Региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования Иркутской области» данная дата считается официальным днём рождения ФСО ИО. Тесное сотрудничество ЦРДОД и ФСО ИО продолжается.

В 2017 году в Иркутской области было положено начало развития студенческого ориентирования. Инициативу развития ориентирования подхватили многие образовательные организации высшего образования (ООВО). На текущий момент ежегодно проводятся: Открытые первенства ИГУ, ИРНТУ, ИРГУПС, БГУ, ИРГАУ имени А.А. Ежевского, Спартакиада ООВО Иркутской области.

В 2018 году в апреле на Всероссийских соревнованиях «Сибирский Азимут» в п. Шушенское Красноярского края победительницей среди женщин стала Холомянская Мария – студентка ИГУ, выполнив норматив Мастера спорта России. Мария стала первой женщиной в Иркутской области, выполнившей разряд Мастера спорта [5].

21 ноября 2018 года иркутяне были утверждены в качестве участников XVIII чемпионата Мира по ориентированию среди школьников, что стало поистине историческим событием для Иркутского ориентирования. Соревнования прошли с 29 апреля по 5 мая в Эстонии, Иркутскую область представляли три команды школы №71 г. Иркутска.

С 24 по 31 июля 2019 года студенты ИГУ, Холомянская Мария и Разаренов Илья, приняли участие в первом в истории Первенстве Европы по спортивному ориентированию среди студентов, который проходил в чешском городе Оломоуц. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 50 университетов, 19 стран. Россия была представлена двумя ВУЗами: Иркутский

государственный университет и Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения.

6 марта 2021 года впервые были проведены соревнования среди обучающихся младшего возраста «Младший возраст – 2021». В этом же году 8 октября на базе Иркутского техникума речного и автомобильного транспорта проведена XVI Областная Спартакиада среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Иркутской области ИРО ОГФСО «Юность России» в программу которого вошло спортивное ориентирование. 5 ноября 2021 года в Ангарском городском округе была проведена первая профильная смена по «Спортивному ориентированию» образовательного центра «Персей», участие в которой приняло почти 80 человек [5].

С 11 по 17 сентября в Сербии в городе Белграде Всемирные школьные спортивные игры и Чемпионат мира по спортивному ориентированию среди школьников. Сборную России на этих соревнованиях представляло четыре команды из школьников города Иркутска. В соревнованиях приняло участие спортсмены из девяти стран. На чемпионате мира, где участвовали школьники 16-18 лет, в мужском зачете сборная команда заняла 3 место. Все ребята являются обучающимися лицея №1. На Всемирных школьных спортивных играх, в которых участвовали школьники до 15 лет, команда юношей стала победителем, команда девушек стала серебряным призером. Все участники учатся в школе №66. В личных соревнованиях Николай Пац стал бронзовым призером на короткой дистанции «спринт».

С 14 апреля по 14 мая 2022 года на территории Иркутской области впервые в современной истории были проведены соревнования по спортивному ориентированию среди школьников первенство Иркутской области среди образовательных организаций в рамках регионального проекта «Школьное ориентирование» в Иркутской области. Общее охват участников составил более 3000 человек, что является абсолютным рекордом, планируется проведение этих соревнований и 2023 году, а в дальнейшем на регулярной основе. В 2022 году студентам ИГУ Белоусовой Дарьи и Разарену Илье было присвоено звание Мастер спорта России по спортивному ориентированию.

С 20 по 29 апреля в Ангарском городском округе в окрестностях детского лагеря «Юбилейный» и турбазы «Электроник» пройдут Всероссийские соревнования «Ангара-2023», Чемпионат и первенство СФО, межрегиональные соревнования по спортивному ориентированию, а также Всероссийский фестиваль юных ориентировщиков [5].

На современном этапе развития спортивного ориентирования в системе образования Иркутской области можно выделить два периода: первый период, который продлился все девяностые годы и первые 10 лет 2000-х, можно охарактеризовать как адаптацию к новым условия работы, так как из-за сложившейся ситуации в стране, подходы государства к обеспечению всем необходимым образования в целом и дополнительного (внешкольного) в частности сильно изменились. Главной задачей было сохранить наработанный опыт; второй период, который начался после 2010 года, характеризуется расширением географии вовлечения муниципалитетов региона к участию

детских команд в соревнованиях по ориентированию, появлением спортивных клубов в вузах и включением спортивного ориентирования в программу Спартакиады образовательных организаций высшего образования и средне специального образования. Ведется работа по включению спортивного ориентирования в школьную Спартакиаду.

Заключение. Таким образом, в своем становлении и развитии спортивное ориентирование на территории Иркутской области прошло несколько этапов, которые были обусловлены различными обстоятельствами. Сегодня можно констатировать, что уровень спортсменов ориентировщиков региона растет, что показывают результаты выступлений на соревнованиях различного уровня. Также продолжает совершенствоваться материально-техническая база вида спорта, организаторское мастерство судейских бригад и тренеров-преподавателей. Увеличивается количество занимающихся, проводятся тренерские семинары, реализуются проекты, направленные на популяризацию спортивного ориентирования. В регионе проводятся соревнования межрегионального и всероссийского уровня. Для выхода на качественно новый уровень развития, необходимо открытие отделений по спортивному ориентированию в спортивных школах области, которые в свою очередь дадут дополнительный импульс к развитию этого спорта в нашем регионе.

ЛИТЕРАТУРА

1. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.) : монография / Константинов Ю. С. - Москва : [б. и.], 2018. - 672 с.
2. Миронов, В. В. Ориентирование как спорт / В. В. Миронов, А. Н. Мисоченко, С. В. Левин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 129-133.
3. Радзиминович М. П. 60-летию ЦДЮТик посвящается. Страницы летописи 1941-2001 / М. П. Радзиминович. – Иркутск : Иркутское медицинское издательство, 2002. - 327 с.
4. Реди, Е. В. Спортивное ориентирование. История становления и перспективы развития / Е. В. Реди // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 25 февраля 2021 года. – Махачкала : Общество с ограниченной ответственностью «Институт развития образования и консалтинга», 2021. – С. 26-29.
5. ФСО ИО : региональная физкультурно-спортивная общественная организация : [сайт]. URAL: <https://fso-irk.ru/> (Дата обращения 15.03.2023)

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИТБОЛ – АЭРОБИКИ

Бурцева Н.А.

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 105 г. Ангарск

Аннотация. В статье раскрываются проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения. Воспитанники данной категории быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение осанки, равновесия, плоскостопие. Трудности

зрительно – двигательной ориентировки приводят к гиподинамии, что отрицательно сказывается на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения. Эффективным средством развития двигательных способностей детей с нарушением зрения является фитбол – аэробика. Данная методика используется в оздоровительных целях, носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия у детей с нарушением зрения.

Ключевые слова: нарушение зрения, фитбол – аэробика, двигательные умения, гиподинамия.

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT THROUGH FITBALL AEROBICS

Burtseva N. A.

Annotation. The article reveals the problems of physical development of older preschool children with visual impairment. Pupils of this category get tired quickly, they have muscle tension, impaired posture, balance, flat feet. Difficulties of visual – motor orientation lead to inactivity, which negatively affects the development of motor activity of children with visual impairment. Fitball – aerobics is an effective means of developing the motor abilities of children with visual impairment. This technique is used for health purposes, has a practical and correctional orientation, affects the development of motor skills, coordination of movements, balance functions in children with visual impairment.

Keywords: visual impairment, fitball aerobics, motor skills, physical inactivity.

В последние годы наблюдается увеличение количества физически ослабленных детей – дошкольников. Это связано с проблемами экологической направленности, развитием компьютерных технологий, занятостью родителей, низким уровнем двигательной активности семей. Чрезмерное увлечение как взрослых, так и детей современными техническими средствами приводит к ослаблению здоровья членов семьи, развитию гиподинамии, нарушению осанки. Увеличился контингент детей с нарушением зрения.

Именно поэтому проблема ухудшения здоровья детей можно рассматривать как национальную.

В распоряжении Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081 – р говорится о необходимости утверждения Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Одной из задач Стратегии является сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах развития.

Актуальность проблемы также определяет ФГОС ДО. Одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, (пункт 1.6. Стандарта).

Особую значимость приобретает разработка моделей оздоровления и коррекции в работе с детьми с ОВЗ, в том числе, с нарушением зрения (амблиопией и косоглазием).

Физическое развитие обучающихся с нарушением зрения имеет свои особенности: дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение осанки, равновесия, плоскостопие.

Коррекционно – педагогическая работа средствами физического воспитания детей с косоглазием и амблиопией отражена в работах Плаксиной Л. И., Сековец Л. С.

По мнению Людмилы Сергеевны Сековец: «Косоглазие и амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливают появление отклонений в развитии двигательной сферы ребёнка, приводят к снижению двигательной активности, сложностям ориентировки в пространстве и овладения движениями...».

Трудности зрительно – двигательной ориентировки приводят к гиподинамии, что отрицательно сказывается на развитии двигательной активности детей с нарушением зрения. Поэтому физическое воспитание включает следующие коррекционные задачи в работе с детьми с ОВЗ:

- Развитие основных движений, физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей с нарушением зрения;
- Преодоление скованности, малоподвижности, боязни пространства на фоне зрительной патологии;
- Коррекция здоровья и физического развития путём применения специальных форм, средств и методов в коррекционно – оздоровительной работе с детьми с нарушением зрения.

Эффективным средством развития двигательных способностей детей с нарушением зрения является фитбол – аэробика.

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Методика заинтересовала меня тем, что носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия у детей с нарушением зрения.

Данную методику использую в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Определила цель работы: развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения средствами фитбол – аэробики.

Достижение цели предполагало решению следующих задач:

- Изучить методическую литературу по теме;
- Организовать развивающую предметно – пространственную среду по данному направлению;
- Подобрать комплексы игровых упражнений, игры для занятий фитбол – аэробикой;
- Привлечь родителей к проблеме развития двигательных способностей детей средствами фитбол – аэробики.

Решение задач осуществлялось следующим образом.

В нашем дошкольном учреждении имеется просторный спортивный зал с ярким освещением. Для работы с детьми с нарушением зрения сделала разметки – цветные дорожки для ходьбы и расстановки детей, зрительные ориентиры. Закуплено и правильно подобрано оборудование (мячи фитболы зелёного, красного, голубого и светло – розового цвета). Данная цветовая гамма наиболее благоприятна для органов зрения.

Для выявления уровней сформированности координации и двигательных навыков детей с нарушением зрения разработаны критерии, проведено обследование.

Критерии:

3 балла (высокий): ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла(средний): ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл(низкий): ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность (эмоции) при выполнении упражнений.

По результатам обследования на начало учебного года выявили следующее: обучающиеся выполняют ошибки в последовательности упражнений, теряют чувство равновесия, не изменяют движения в соответствии со сменой темпа музыки, не проявляют самостоятельность при выполнении упражнений.

Для достижения цели и задач, при организации занятий с фитбол – мячами использовала следующие методы и приёмы:

- Показ, демонстрация упражнений: создаёт образ – модель будущего движения, формирует представление о нём и о способе его выполнения;

- Метод запоминания упражнения с помощью представления: способствует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей;

- Соревновательный метод: выполнение упражнений в форме соревнований;

- Игровой метод способствует совершенствованию движений при разучивании.

Разработан календарный план занятий с детьми в соответствии с возрастом, индивидуальными возможностями каждого ребёнка.

Комплексы упражнений с мячами подобраны в соответствии с разделами: «Фитбол – гимнастика», «Фитбол – ритмика», «Фитбол – игра», «Фитбол –

коррекция». Занятия с фитбол – мячами провожу с использованием музыкального сопровождения.

Упражнения фитбол – гимнастики имеют общеукрепляющую направленность (укрепление различных мышечных групп рук, ног, туловища).

В раздел «Фитбол – коррекция» включаю упражнения на формирование осанки, дыхательные упражнения.

Используя виды ритмических упражнений и элементов танцев в разделе «Фитбол – ритмика», развиваю у детей с нарушением зрения чувство ритма. Малыши обретаю свободу движений, свободно выражают свои эмоции.

В разделе «Фитбол - игра» подбираю для детей подвижные игры, организую тематические спортивные эстафеты и праздники. Кроме радостного настроения дети получают мышечную нагрузку. В эстафетах проявляют упорство, терпение и выдержку.

На занятиях осуществляю индивидуальный подход к каждому ребёнку в соответствии с зрительным диагнозом и рекомендациями врача – офтальмолога, учителя – дефектолога.

При взаимодействии с семьями воспитанников, использовала следующие формы:

- Индивидуальные беседы с родителями по использованию фитболов дома;

- Консультации для родителей: «Помогите ребёнку укрепить здоровье!», «Фитбол – это интересно», «Танцы на мячах», «Как организовать оздоровительную работу с детьми дома», «Влияние двигательной активности на здоровье ребёнка»;

- Буклеты для родителей: «Фитбол – гимнастика в детском саду», «Фитбол – аэробика – весёлые упражнения».

Организация совместных мероприятий с родителями:

- Спортивный праздник «День здоровья»;

- Акция «День ходьбы»;

- «Вместе с папой делаем гимнастику»;

- «Праздник фитбола».

Результаты обследования на конец учебного года показал положительную динамику: у детей сформированы чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой. Занятия способствовали формированию навыка правильной осанки, профилактике плоскостопия. Дети имеют представления о здоровом образе жизни. Эмоционально откликаются на занятия по физической культуре.

Опыт работы позволяет рекомендовать представленное оборудование - фитбол – мячи в качестве высокоэффективного и доступного средства в физическом развитии ребенка – дошкольника. Такие мячи значительно расширяют возможности физкультурно-оздоровительной работы, и способствуют повышению эффективности психолого-педагогической и физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – С. 112.
2. Плаксина Л. К., Сековец Л. С. Физическое воспитание//Программа специальных образовательных учреждений IV вида – М.: Просвещение, 1997 – С. 44 – 67.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081 – р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011300022> – Загл. с экрана.
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – С. 160.

ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ ОБЖ

Бухашеев Т.Д.

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

Аннотация. В статье проанализированы и показаны основные проблемы организации уроков ОБЖ в средней школе, препятствующие эффективному обучению школьников оказанию первой помощи. Проведенная диагностика уровня знаний школьников по оказанию первой помощи подтверждает обоснованность темы исследования. Анализ передового опыта организации обучения оказанию первой помощи пострадавшим позволил выделить основные условия организации процесса обучения школьников, на основании которых были разработаны и апробированы уроки ОБЖ в средней школе. Результатом настоящего исследования стало повышение уровня сформированности знаний и умений обучающихся в части оказания первой помощи пострадавшим, что позволяет определить эффективность выделенных условий обучения.

Ключевые слова: первая помощь пострадавшим, урок ОБЖ, теоретические занятия, практические задания.

FIRST AID LEARNING IN THE SCHOOL COURSE OF OBZH

Bukhasheev T.D.

Annotation. The article analyzes and shows the main problems of organizing life safety lessons in secondary school, which impede the effective teaching of first aid to schoolchildren. The diagnostics of the level of knowledge of schoolchildren in first aid confirms the validity of the research topic. The diagnostics of the level of knowledge of schoolchildren in first aid confirms the validity of the research topic. An analysis of the best practices in organizing first aid training for victims made it possible to identify the main conditions for organizing the learning process for

schoolchildren, on the basis of which life safety lessons were developed and tested in secondary school. The result of this study was an increase in the level of formation of knowledge and skills of students in terms of providing first aid to victims, which makes it possible to determine the effectiveness of the identified learning conditions.

Key words: first aid to victims, life safety lesson, theoretical classes, practical tasks.

Анализ статистических данных показывает, что качество и частота оказания первой помощи пострадавшим довольно низкая [6,7]. В литературе можно встретить условное деление категорий людей на две группы: к первой группе относятся те, кто в силу определенных, независящих от себя причин, оказался на месте происшествия. К таким людям можно отнести пассажиров, водителей, работников, которые не имеют специального медицинского образования. Ко второй группе относятся сотрудники вневедомственных служб (пожарные, сотрудники ГИБДД), которые пребывают на место происшествия по вызову, но также не имеют медицинского образования. Представленное показывает, что вне зависимости от рода занятия, возраста каждый человек должен иметь представление об оказании первой помощи пострадавшим.

Обучение оказанию первой помощи в рамках школьного курса осуществляется в рамках школьного курса учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ).

Поэтому *целью настоящего исследования* являлось изучение особенностей организации уроков ОБЖ и повышение уровня знания обучающихся средней школы в части оказания первой помощи пострадавшим.

В настоящее время оказание первой помощи официально закреплено в основополагающих документах. Под первой помощью в данном случае понимается первая доврачебная помощь, попавшим в аварию, людям, которым внезапно стало плохо. Очень часто такая помощь позволяет сохранить жизнь человека до приезда скорой помощи.

Как отмечается, в современных условиях нет единого процесса обучения правилам оказания первой помощи людей, не имеющих медицинского образования [1], [4]. Поэтому массовое обучение оказанию первой помощи является насущной проблемой и довольно сложно решаемой.

В настоящее время многие исследования подчеркивают недостаточность отведенного времени обучения оказанию первой помощи в рамках курса ОБЖ [3].

Выделим основные проблемы, стоящие перед современным обучением оказанию первой помощи пострадавшим на уроках ОБЖ.

Исследования В.Г. Бубнова позволили нам выделить основные препятствующие факторы эффективному обучению оказанию первой помощи:

- первой причиной, по мнению исследователя, является отсутствие специалистов со специальным образованием. В.Г. Бубнов решением данной проблемы видит возможность привлечения в образовательный процесс сотрудников медицинских учреждений [2].

- следующей сложностью является то, что в программе подготовки медицинских работников входит углубленное изучение анатомии, физиологии,

что дает им возможность эффективного оказания первой помощи. Но, по мнению В.Г. Бубнова, такая углубленная информация не нужна школьникам. Такая проблема возникает не только в условиях школы, но при подготовке немедицинских работников в обучении оказанию первой помощи. География и сложность медицинских терминов не позволяют эффективно подготовить человека, не имеющего медицинского образования, к оказанию первой помощи пострадавшим.

- также снижает эффективность обучения оказанию первой помощи превалирование теоретических занятий. Отсутствие практического действия зачастую сводит к нулю весь процесс обучения. Сложно объяснить человеку процесс наложения шины без наглядного примера.

- еще одним «тормозом» процесса обучения оказанию первой помощи является отсутствие необходимой работы по преодолению психологического барьера. Многие люди довольно часто озвучивают, что знают, как оказать первую помощь, но при виде окровавленного человека многие впадают в ступор. Такая ситуация вызвана отсутствием психологических аспектов в процессе обучения.

- последней, выделенной автором, проблемой является низкая оснащенность учебных классов ОБЖ специальным оборудованием. К примеру, в действующем стандарте подчеркивается наличие тренажера «Гоши» в каждой школе.

Таким образом, мы выделили основные трудности, которые оказывают существенное влияние на процесс обучения школьников оказанию первой помощи.

Проведенное исследование, в котором приняли участие 19 обучающихся 8 класса показывает, что уровень развития знаний и умений у испытуемых в части оказания первой помощи довольно низкий. (Рисунок 1, 2).

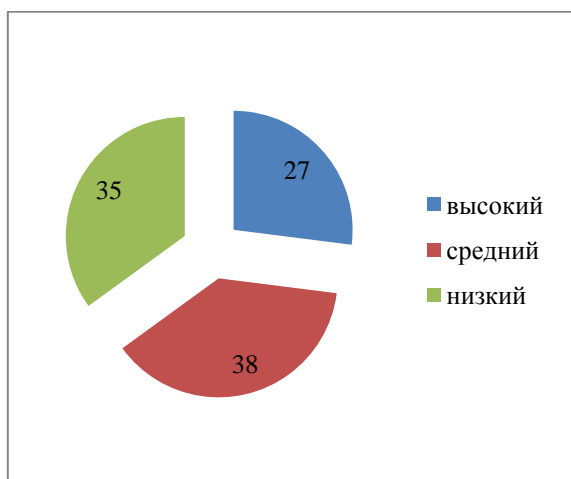


Рис. 1. Уровень развития теоретических знаний обучающихся, %

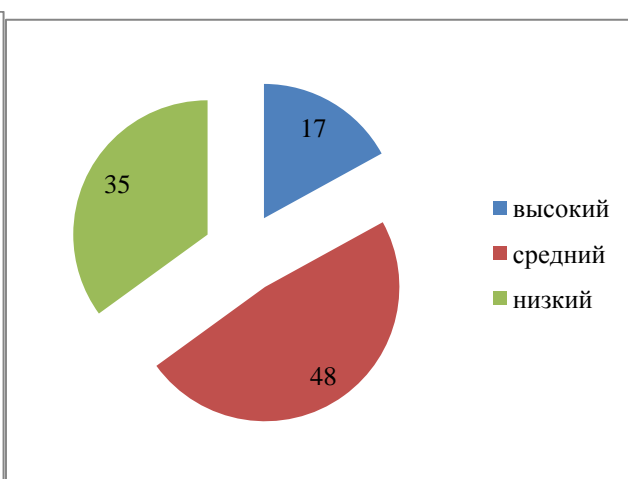


Рис. 2. Уровень развития практических знаний обучающихся, %

Исследования проводились в два этапа. На первом этапе осуществлялась проверка теоретических знаний обучающихся в формате тестирования. На

втором этапе каждому обучающемуся предлагалось продемонстрировать свои умения в оказании первой помощи пострадавшим.

В ходе эксперимента было установлено, что суммарный уровень развития знаний и умений обучающихся оказывать первую помощь показывает, что превалирует средний (47%) и низкий (37%) уровни (Рисунок 3).



Рис. 3. Уровень развития знаний и умений обучающихся 8 класса по оказанию первой помощи пострадавшим, %

В ходе дальнейшего исследования нами были разработаны и апробированы уроки ОБЖ, направленные на обучение школьников оказанию первой помощи.

В основе разработанных нами уроков были положены следующие положения:

1. Грамотное преподавание теоретических данных;
2. Продуктивное проведение практических занятий;
3. Обязательная психологическая и мотивационная подготовка обучающихся.

Представление тематического материала должно идти от простого к сложному, что связано с психологическими особенностями учащихся, следует начинать в короткие сроки, чтобы не перегружать их слишком большим количеством информации, чтобы избежать защитной реакции (рефлекса торможения). Рекомендуется частая смена деятельности, другими словами, смена теоретической и практической работы. Предоставляя информацию на уроке, учитель также должен учитывать имеющиеся базовые знания по биологии, физике, химии и другим образовательным предметам, которыми обладают учащиеся определенного возраста.

В своей работе мы старались не загружать обучающихся громоздкими и сложными медицинскими терминами. Весь теоретический материал излагался в соответствии с темой исследования, подкреплялся наглядным материалом. Для этого эффективно использовались технические средства – мультимедийная презентация, видео ролики.

Практический материал объяснялся и отрабатывался на манекене или на самих обучающихся.

Психологическая подготовка школьников, в первую очередь, направлена на формирование их мотивационной и моральной готовности к оказанию первой помощи пострадавшим. Качественная психологическая подготовка, кроме того, помогает сформировать у учащихся потребность в защите границ собственной безопасности, что, в свою очередь, помогает им адекватно определить свои силы и способности в будущем.

Эффективность проведенной педагогической работы определялась повторной диагностикой развития знаний и умений обучающихся (Рисунок 4, 5, 6, 7).

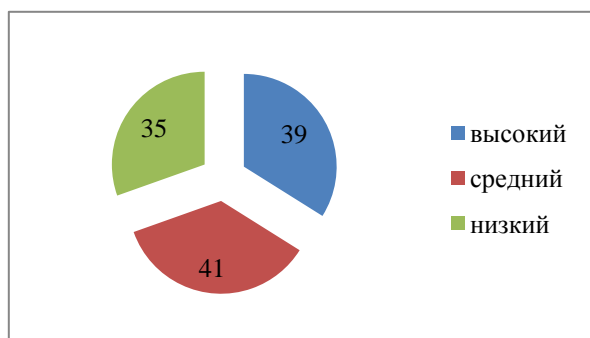


Рис. 4. Уровень развития теоретических знаний обучающихся, %

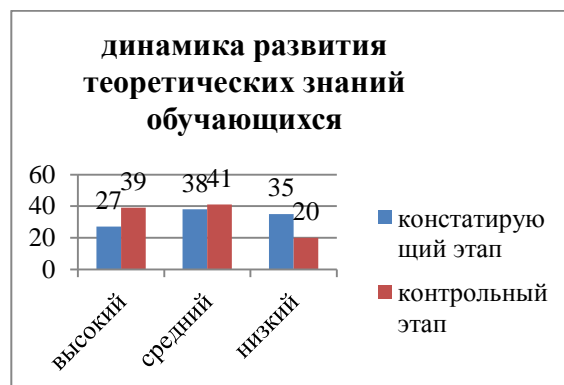


Рис. 5. Сравнение результатов до и после педагогической работы, %

Полученные результаты показывают, что выбранная нами стратегия объяснения теоретических основ оказанию первой помощи позволили закрепить данную информации в памяти обучающихся.

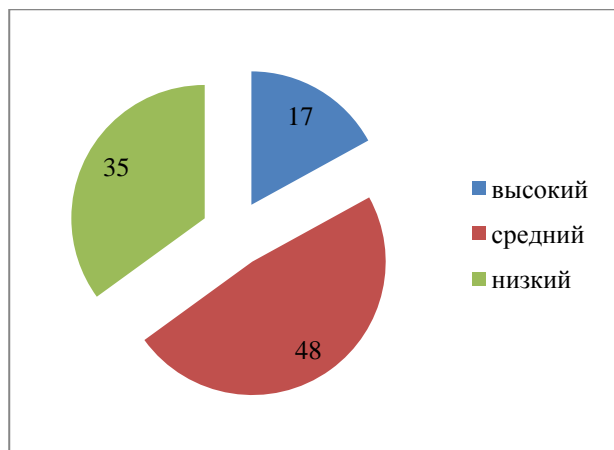


Рис. 6. Уровень развития практических умений обучающихся, %

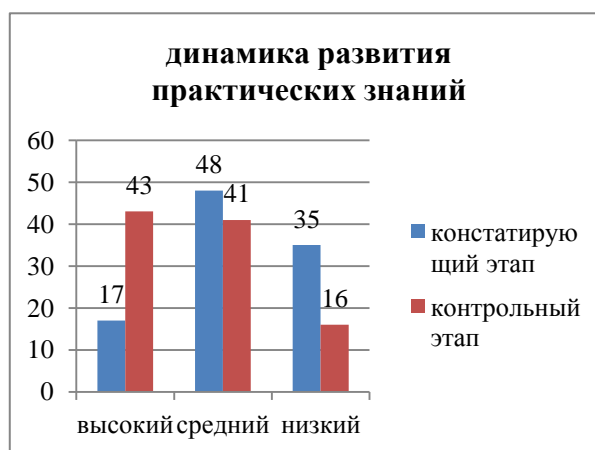


Рис. 7. Сравнение результатов до и после педагогической работы, %

Использование тренажером и иных средств оказания первой помощи и практическая работа обучающихся позволила отработать и закрепить практические умения обучающихся оказанию первой помощи.

Суммарные результаты уровня развития знаний и умений оказанию первой помощи пострадавшим показывают, что после проведения

педагогической работы знания и умения обучающихся 8 класса повысились (Рисунок 8, 9).

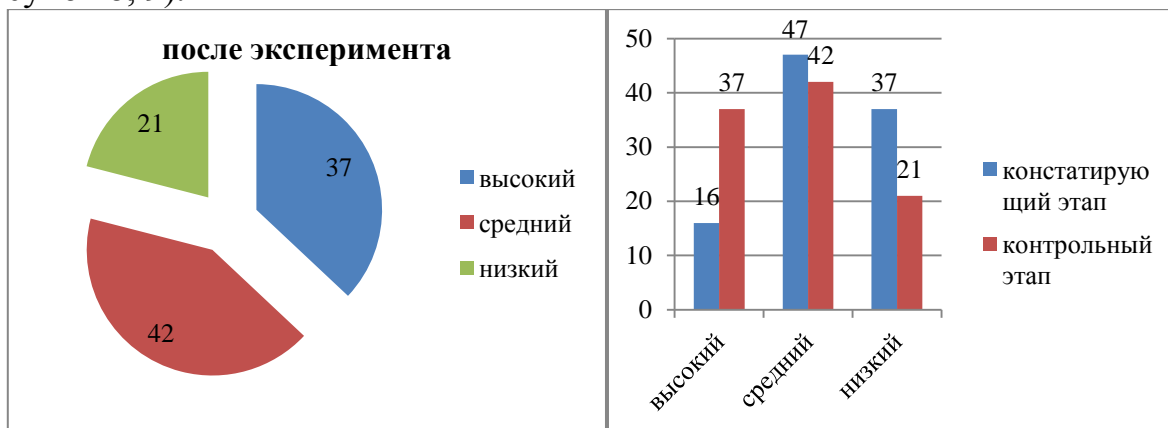


Рис. 8. Уровень развития знаний и умений обучающихся 8 класса по оказанию первой помощи пострадавшим, %

Рис. 9. Сравнительные результаты исследования уровня развития знаний и умений обучающихся оказанию первой помощи, %

Полученные результаты позволяют нам заявить, что проведённые нами занятия оказались эффективными, так как знания школьников были улучшены в теоретических и практических экспериментах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубнов, В. Обучение навыкам оказания первой медицинской помощи / В. Бубнов, С. Петров // ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2006. - № 12. – С. 61-64.
2. Бубнов, В.Г. Научные и практические основы повышения эффективности системы оказания очевидцами (лицами первого контакта) первой медицинской помощи на месте происшествия : матер. дисс. ... докт. мед. Наук / В.Г. Бунов. - М.: МИМСР, 2001. - 29 с.
3. Девисилов, В. Концепция образования в области БЖД: структура, содержание, дидактика / В. Девисилов // ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2005. - № 5. – С. 39-49.
4. Ильина, Е.К. Обучение учащихся к оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях: теоретическое обоснование проблемы / Е.К. Ильина, О.К. Дюкарева, К.А. Гирченко // Отечественная наука в эпоху изменений: постулаты прошлого и теории нового времени: сб. ст. XI Междунар. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2015. - С. 20-22.
5. Костецкая, Г.А. Основы безопасности жизнедеятельности в школе: возможности, проблемы и перспективы / Г.А. Костецкая // Безопасность жизни. М.: «Новые технологии», 2015 - № 10. - С. 37-40.
6. Пахомова, Н.П. Анализ медицинской помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях на догоспитальном и раннем госпитальном этапах / Н. П. Пахомова, В. Г. Троицкий, С. С. Сальников // Скорая медицинская помощь. - 2001. - № 3. - С. 47-48.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вотякова Т.В. Осинцева О.В.

Управление образования Иркутского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская СОШ»

Аннотация. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

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

THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Votyakova T.V. Osintseva O.V.

Annotation. Work on physical education at school is characterized by a wide variety of forms that require students to show organization, initiative, which contributes to the education of organizational skills, activity, resourcefulness. Carried out in close connection with mental, moral, aesthetic education and labor training, physical education contributes to the comprehensive development of schoolchildren.

Keywords: physical qualities, endurance, agility, coordination.

Доказано, что 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 [4].

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. 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. 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 [5].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников гибкость, 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. Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей 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 [6].

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 [6].

Все родители мечтают, чтобы их ребенок рос здоровым и крепким, много знал. Словом, родители хотят, чтобы их ребенок был гармонично развитым и здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния. В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что неврозы, как следствие стресса, все увереннее "перекочевывают" в детский возраст, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. В этой ситуации им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребенка и отрицательная психологическая обстановка. Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения. Период адаптации к условиям образовательного учреждения - это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в образовательное учреждение. физический двигательный младший школьник.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козленко Н.П., Вильчковский Е.С., Цвек С.Ф. Теория и методика физического воспитания. - К., 1984. - 220 с. Янсон Ю.А.
2. Педагогика физического воспитания школьников. - Ростов н/Д, 1993. - 240 с.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М., 1980. - 304 с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991. - 443с. .
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 1990 - 287 с.

5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Вайнбаума. - М., 1979. - 209с.
6. Козленко Н.П., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. - К., 1988. - 310 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Глусская А.О.

МБОУ «Детская юношеская спортивная школа №1» г.Усолье-Сибирское

Аннотация. В статье рассмотрена технология обучения техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на этапе начальной специализации. В нашем исследовании поставлена следующая цель – обучение техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», с использованием положительного переноса двигательных умений прыжка способом «перешагивание».

Ключевые слова: легкая атлетика, прыжки в высоту, сопртивная тренировка.

TRAINING OF THE HIGH JUMP TECHNIQUE USING THE "FOSBURY FLOP" METHOD AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Glusckaya A.O.

Annotation. The article discusses the technology of teaching the technique of high jump in the "Fosbury flop" method at the stage of initial specialization. In our study, the following goal is set – to teach the technique of high jumping in the "Fosbury flop" method, using the positive transfer of motor skills of jumping in the "stepping over" method.

Keywords: athletics, high jump, competitive training.

В настоящее время в легкой атлетике самый эффективный способ прыжка в высоту «Фосбери Флоп».

Совершенствование техники и появление новых способов прыжка связано с требованиями правил соревнований характерных для определенных промежутков времени и условий, в которых осуществлялся прыжок в высоту.

Бесспорное преимущество этого способа заключается в возможности большего использования горизонтальной скорости для вертикального подъема тела, нежели в прыжках другими способами. От спортсмена здесь не требуется сложной координационной перестройки движений от разбега к толчку, взлету и переходу планки [2].

Разбег в этом способе выполняется по дуге с забеганием и начинается под углом 75-90о к планке. По технике он напоминает разбег прыжка в длину. На последних шагах (при переходе к толчку) опускание ОЦТ тела и подседание на маховой ноге отсутствует. Это позволяет прыгуну сохранить большую

горизонтальную скорость. Толчок выполняется почти боком к планке выставленной незначительно вперед дальней от планки ногой. В связи с этим отталкивание происходит с большей быстротой, чему способствует короткий резкий мах сильно согнутой в колене свободной ногой [3].

Полученный при дугообразном разбеге и толчке вращательный момент позволяет прыгуну во время взлета повернуться спиной к планке. Вслед за этим он как бы ложится на планку, прогибаясь над ней в пояснице. Как только таз оказывается над планкой, прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и подтягивая их к себе. Приземление происходит на округлую спину, что вызывает необходимость специального оборудования места для приземления [4].

Критерием эффективности техники понимаются признаки, на основании которых тренер может определить меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия с объективно необходимым.

Эффективность того или иного критерия обусловлена мерой его соответствия характеру двигательного действия, этапу обучения и уровню подготовленности учеников [1].

1. Результативность физических упражнений (в том числе и спортивный результат). Применяется чаще всего. Принято считать, что улучшение техники прямо сказывается на повышении результата физического упражнения в целом.

2. Соответствие параметрам стандартной техники. Сущность их состоит в том, чтобы сопоставить параметры наблюдаемого действия с параметрами стандартной техники.

3. Разница между реальным результатом и возможным. Для вычисления разницы необходимо:

- определить наилучший результат, который показывает ученик в этом двигательном действии;
- знать, от уровня развития каких физических способностей зависит результат, в данном действии;
- путем тестирования выявить у занимающегося эти способности;
- вычислить возможный результат при данном развитии способностей;
- определить разницу между реальным результатом и возможным.

Если реальный результат окажется выше возможного, значит техника исполнения полностью реализует потенциал физических способностей ученика: если ниже, то нет. В первом случае необходимо подтягивать физические способности, во втором технику.[8]

В нашем исследовании поставлена следующая цель – обучение техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», с использованием положительного переноса двигательных умений прыжка способом «перешагивание» [5].

Общее количество испытуемых 10 человек. Возраст 12 – 13 лет (девочки). Продолжительность тренировки 2 академических часа. Количество тренировок 3 раза в неделю.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, контрольная – по традиционной методике В.М. Дьячкова и А.П. Стрижака, и по программе по легкоатлетическим прыжкам для детских юношеских спортивных школ (программы показаны в главе I, раздел 1.2, 1.3). Разница между экспериментальной и традиционной методикой заключалась в сокращении срока обучения данному прыжку, в связи с подобранными нами упражнениями. В методике В.М. Дьячкова и А.П. Стрижака, по которой занималась контрольная группа, обучение проходит за 7-9 занятий, а по разработанной нами методике для экспериментальной группы обучение проходит в течение 5 занятий [6].

Условия экспериментальной и контрольной групп по уровню материально-технического обеспечения, квалификация педагогического состава, уровню физической подготовленности не имели принципиальных отличий. В конце исследования нами было проведено повторное тестирование.

Результаты экспертной оценки техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты экспертной оценки

Экспериментальная группа					
	Эксперты				
Ф.И.	1	2	3	Хср	m±
1	9	10	9	9,33	0,25
2	8	9	9	8,7	0,25
3	9	9	9	9	0
4	7	8	8	7,7	0,25
5	9	9	8	8,7	0,25
Хср экспериментальной группы			8,9		
Контрольная группа					
	Эксперты				
Ф.И.	1	2	3	Хср	m±
1	9	9	9	9	0
2	7	7	7	7	0
3	6	7	7	6,7	0,25
4	8	7	7	7,33	0,25
5	8	7	7	7,33	0,25
Хср контрольной группы			7,5		

Анализируя результаты экспертной оценки техники прыжка способом «Фосбери-флоп», мы выявили, что результаты в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Следовательно, это доказывает, что разработанная экспериментальная методика эффективна.

Оценки в экспериментальной группе оказались выше чем в контрольной. Средняя оценка в экспериментальной группе составила 8,9 (по 10-бальной шкале), а в контрольной 7,5 (по 10-бальной шкале).

Экспериментальная группа освоила технику на 15,7% лучше, чем контрольная это представлено на (рис.2)

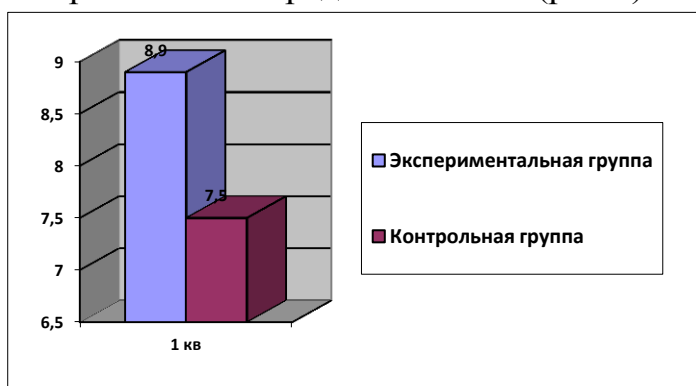


Рис.2. Результаты среднего показателя экспертной оценки спортсменок в конце эксперимента

Все спортсмены экспериментальной группы выполнили спортивный разряд, лучший II-юношеский выполнила

одна спортсменка, а четыре спортсмена получили III-юношеский. В контрольной группе 12-13 лет только один спортсмен выполнил III-юношеский разряд.

В ходе сравнительной характеристики результатов тестирования наблюдается положительная динамика по всем данным занимающихся по нашей методике. В исследовании выявлено, что динамика положительных изменений у спортсменов участвующих в эксперименте имеет достоверные различия по 3 из 6 имеющимся показателям. Выявленный рост показателей физической и технической подготовленности и сокращение срока обучения прыжку способом «Фосбери-флоп» подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Прыжок в высоту – один из наиболее популярных видов легкой атлетики и за свое более чем столетнее существование как спортивное упражнение достиг высокого уровня развития. Технику прыжка в высоту следует понимать как систему движения, направленную на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил целью наиболее полного и эффективного использования двигательных возможностей спортсмена для достижения наиболее высокого спортивного результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – М.: Юнити, 2018. – 512с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для ВУЗов. – Москва: Академия, 2008. – 464 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019.-226с.
5. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: Учебник/ Г.В. Грецов. – М.: Academia, 2018. - 464.
6. Дьячков, В. М. прыжок в высоту «фосбери-флоп» / В.М. Дьячков А. Л. Стрижак.- М. 1975.
7. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26. - С. 105 - 108.

МЕТОДИКА ОПЕРЕЖАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ У УЧАЩИХСЯ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Гоголь Д.А.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «СОШ посёлка Молодёжный»*

Аннотация. Из существующих методик подготовки волейболистов, наиболее интересна методика опережающего обучения. Основана она на зоне актуального развития спортсменов. Если комплексный подход к изучению волейбола предполагает развитие всех умений одновременно и постепенное увеличение качества выполнения техник игры, опережающее обучение предоставляет возможность отталкиваться от самых элементарных приемов и развивать на этой базе более сложные умения и навыки игры.

Ключевые слова: физическая подготовка, игра, техника.

THE METHODOLOGY OF ADVANCED LEARNING IN THE FORMATION OF STUDENTS' VOLLEYBALL SKILLS

Gogol D.A.

Annotation. Of the existing methods of training volleyball players, the most interesting is the method of advanced training. It is based on the zone of actual development of athletes. If an integrated approach to the study of volleyball involves the development of all skills at the same time and a gradual increase in the quality of the performance of the techniques of the game, advanced training provides an opportunity to start from the most elementary techniques and develop more complex skills and skills of the game on this basis.

Keywords: physical training, game, technique.

Спортсмены при опережающем обучении за 4 года в основном совершенствуют навыки в игровых формах. При этом, они овладевают следующими техническими элементами и приемами волейбола: чередование способов перемещения (боком, лицом вперед), передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения, прием мяча снизу двумя руками на месте после перемещения, нижней боковой подачей, нижней прямой подачей, приемом мяча с подачей. В уроки волейбола включены так же подвижные игры и эстафеты с элементами этой спортивной игры, учебные игры. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от других разделов учебной программы. Программный материал для 6-го класса состоит из таких разделов, кроссовая подготовка, легкая атлетик, гимнастика, акробатика, контрольные упражнения по ОФП. На изучение игрового материала отводится 65-70% общего объема учебного времени, материалы других разделов занимают 30-35%. Такое соотношение, как показал опыт,

позволит ученикам успешно подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовке.

Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. На тренировках постоянно уделяют внимание совершенствованию рациональных исходных положений, а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности): бег с изменением направления в ответ на зрительные сигналы, бег в сочетании с выполнением других действий (круговые движения руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения), бег в максимальном темпе на отрезке 8-15 метров с изменением направления.

«Пятнашки»: игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается находясь в стойке готовности.

«Пустое место»: играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно салит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Затем начинают закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещения. В ходе обучения следует обратить внимание спортсменов на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроке способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему»: спортсмены стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, выполняя передачу мяча сверху двумя руками, точно передать мяч водящему.

«Свеча»: на площадке наносят круг диаметром два метра, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входит в круг и выполняют 10 передач мяча сверху руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоту не менее 3-х метров. За недостаточную высоту передачи мяча, за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами»: игроки двух команд располагаются парами и выстраиваются перед линией старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают движение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша и, переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвижных игр используется «Кто точнее»: каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра. Игроки по очереди выполняют передачу

мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом, можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку. Передача мяча состоит из четырех последовательно чередующихся фаз. Стартовая фаза - предварительная подготовка к выполнению приема. В этот момент игрок оценивает ситуацию здесь закладывается программа следующих его действий на основе этой оценки. Подготовительная фаза - игрок выбирает место встречи с мячом и перемещается на это место. Рабочая фаза соприкосновения рук с мячом. Заключительная фаза - игрок завершает выполнение передачи и переходит к новым действиям. На сколько хорошо спортсмены усвоили технику передачи мяча можно проверить, следующими контрольными упражнениями. Из зоны 2 в зону 4 передать мяч так, чтобы он отдалялся от сетки в зоне 4 не более чем на полтора метра. Для юношей 15-17 лет нормативы следующие: для нападающих - 4, для связующих - 5. Еще одно упражнение: такое количество качественных передач, но за голову из зоны 3 в зону 2 на расстоянии 3-3,5 метра на высоту 3 метра и не более 1,5 метра от сетки. Для 15-17 летнего возраста норматив: для нападающих - не менее 4 качественных передач, для связующих - 7.

Нижняя боковая подача. Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт. При начальном обучении школьников волейболу является самым естественным и доступным. Опыт показал, что изучение нижней боковой подачи один из самых нужных на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность тренировки. Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру «Поддай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки в 4-5 метрах от сетки. У каждой команды по 5-7 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Побеждает команда на счету которой будет большее количество точных подач.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачей. Обучение технике нижней прямой подачи начинается с имитационных движений. Здесь шестиклассники в парах производят подачу мяча через сетку высотой два метра находясь от нее в четырех метрах. Постепенно подающий в процессе закрепления навыка отходит от сетки приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 метров. Здесь можно использовать такие подвижные игры.

«Снайпера»: команды располагаются в шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую

сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6 игроку начисляется 6 очков и так далее. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

«Сумей передать и подать»: играющие выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют одно очко, подачи - три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Прием мяча с подачей. Закономерно в методическом плане на уроках обучения введению мяча в игру нижней боковой и прямой подачами учат и приему мяча, так как без подачи и приема мяча с подачей, не бывает игры. Этому техническому приему игры следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачей в основном зависит от скорости и траектории полета мяча. Определив направление траектории скорость полета мяча учащийся должен быстро переместиться к месту его предполагаемого падения и принять исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна несколько впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечье ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляются. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении этого технического приема следует использовать упражнение применяя нижнюю прямую подачу, а также подвижные игры.

«Сумей принять»: игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?»: трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Особое место на тренировках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствовать как индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от спортсменов хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

- подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;
- подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;
- упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;
- совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствование навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентарь и специальное оборудование.

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у юношей осуществляется за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств спортсмена. Кроме этого, выделяется время на общую физическую подготовку, которое составляет 30-35% от общего времени тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 207 с.
2. Волейбол / Под ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 204 с.
3. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 178 с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.
6. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 1972. - 202 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивпойлов А.А. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 186 с.
8. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 35-40
9. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1986. - 216 с.
10. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1994. - 138 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Горбунов И.А.

МБОУ г. Иркутска СОШ №80.

Аннотация. Изучение влияния подвижных игр, направленных на формирование физических и личностных качеств детей младшего школьного

возраста. На формирующем этапе были проведены уроки с применением подвижных игр, направленных на формирование физических и личностных качеств младших школьников. При подборе подвижных игр, мы ориентировались на возрастные особенности учащихся. Подвижные игры проводились три раза в неделю, в основной части урока, по 10-15 минут. Всего было проведено 108 учебных занятий с использованием подвижных игр.

Ключевые слова: подвижные игры, физические и личностные качества, дети младшего школьного возраста.

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF FORMING PHYSICAL AND PERSONAL QUALITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Gorbunov I.A.

Annotation. The study of the influence of outdoor games aimed at the formation of physical and personal qualities of children of primary school age. At the formative stage, lessons were conducted with the use of outdoor games aimed at the formation of physical and personal qualities of younger schoolchildren. When selecting outdoor games, we focused on the age characteristics of students. Outdoor games were held three times a week, in the main part of the lesson, for 10-15 minutes. In total, 108 training sessions were conducted using outdoor games.

Keywords: outdoor games, physical and personal qualities, children of primary school age.

Одно из значимых средств формирования физических и индивидуальных качеств, учащихся младшего школьного возраста принято считать всеми известными нам подвижные игры. Подвижные игры считаются наиболее результативным средством воздействия на учащегося младшего школьного возраста с целью формирования физических и индивидуальных качеств младшего школьника. Используя подвижные игры разной тематики на уроках физической культуры, можно существенно повысить уровень и темп развития учащихся младшего школьного возраста [5].

Организационная часть исследования была спланирована, организована и проведена на базе МБОУ г. Иркутска СОШ № 80. В исследовании приняли участие учащиеся четвёртого класса. Для анализа развития физических и личностных качеств было задействовано 28 учащихся 4Б класса: 12 мальчиков и 16 девочек.

После проведённых исследований мы получили следующие результаты.

Из 28 учеников, это 100%, высокий уровень развития силовых способностей на первом этапе исследования имели 8 учеников, а на втором этапе исследования имеют 14 учеников, что составляет 50%. Средний уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 12 учеников, а на втором этапе исследования имеют 14 учеников, что составляет 40%. Низкий уровень развития физических качеств на первом этапе исследования

имели 6 учеников, а на втором этапе исследования не показал ни один ученик, что составляет 0% от общего числа обучающихся (рис.1).

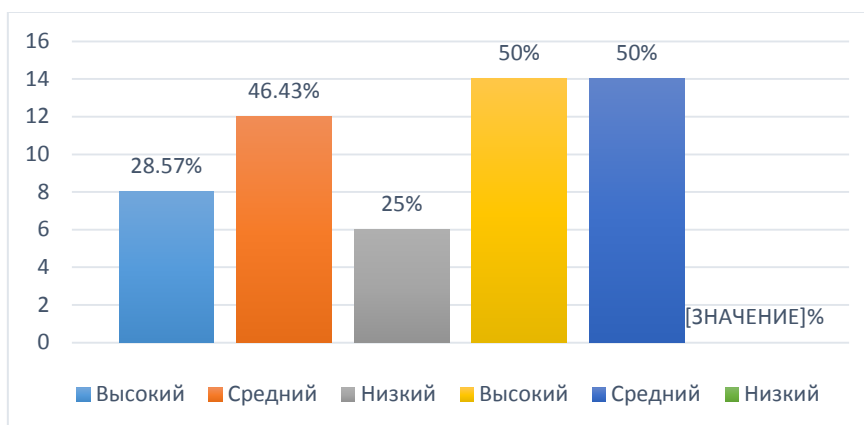


Рис.1. Показатели развития силовых способностей учащихся младшего школьного возраста на первом и втором этапах исследования

Из 28 учеников, это 100%, высокий уровень развития быстроты на первом этапе исследования имели 8 учеников, а на втором этапе исследования имеют 14 учеников, что составляет 50%. Средний уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 17 учеников, а на втором этапе исследования имеют 14 учеников, что составляет 50%. Низкий уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 3 ученика, а на втором этапе исследования не показал ни один ученик, что составляет 0% от общего числа обучающихся (рис. 2).

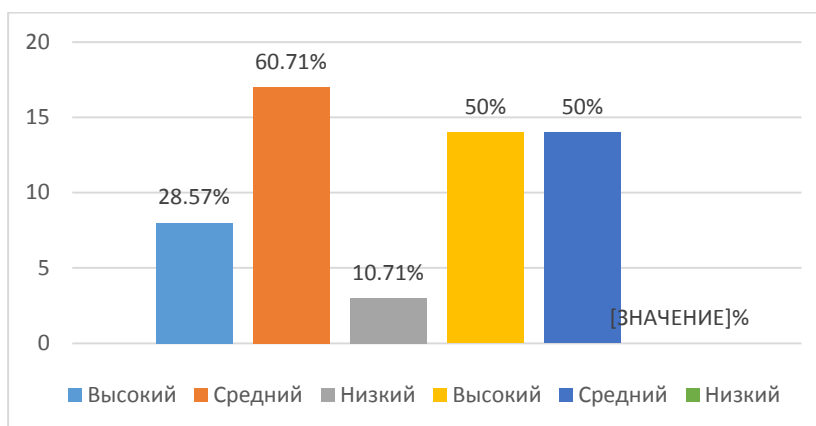


Рис.2. Показатели развития быстроты учащихся младшего школьного возраста на первом и втором этапах исследования

Из 28 учеников, это 100%, высокий уровень развития выносливости на первом этапе исследования имели 5 учеников, а на втором этапе исследования имеют 13 учеников, что составляет 46.42%. Средний уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 15 учеников, а на втором этапе исследования имеют 9 учеников, что составляет 32.14%. Низкий уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 8

учеников, а на втором этапе исследования имеют 6 учеников, что составляет 21.42% от общего числа обучающихся (рис. 3).

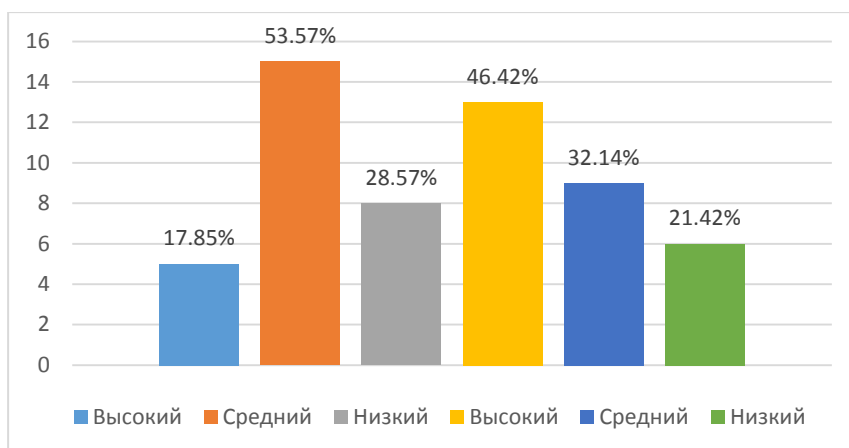


Рис.3. Показатели развития выносливости учащихся младшего школьного возраста на первом и втором этапах исследования

Из 28 учеников, это 100%, высокий уровень развития ловкости на первом этапе исследования имели 13 учеников, а на втором этапе исследования имеют 19 учеников, что составляет 67.86%. Средний уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 10 учеников, а на втором этапе исследования имеют 9 учеников, что составляет 32.14%. Низкий уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 5 учеников, а на втором этапе исследования показали ни один ученик, что составляет 0% от общего числа обучающихся (рис.4).

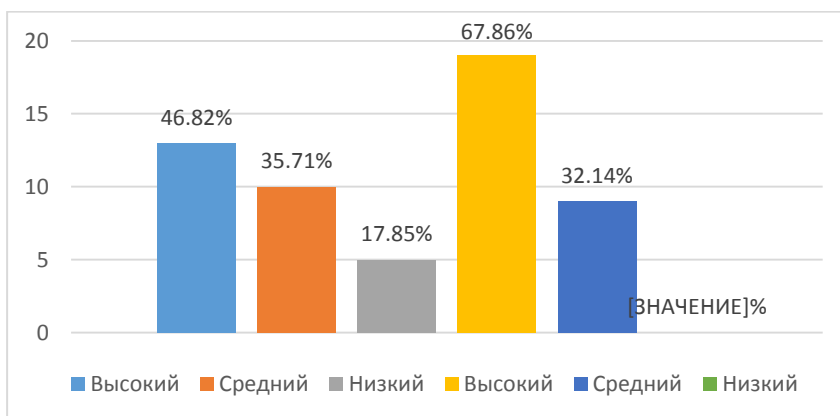


Рис.4. Показатели развития ловкости учащихся младшего школьного возраста на первом и втором этапах исследования

Из 28 учеников, это 100%, высокий уровень развития гибкости на первом этапе исследования имели 8 учеников, а на втором этапе исследования имеют 12 учеников, что составляет 42.86%. Средний уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 16 учеников, а на втором этапе исследования имеют 16 учеников, что составляет 57.14%. Низкий уровень развития физических качеств на первом этапе исследования имели 5 ученика, а

на втором этапе исследования показали ни один ученик, что составляет 0% от общего числа обучающихся (рис.5).

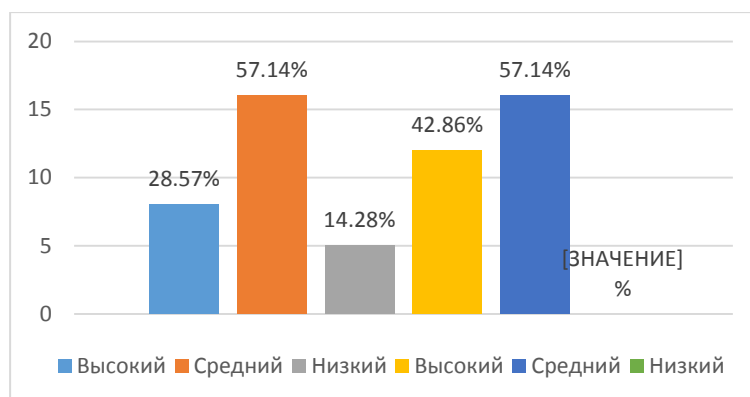


Рис.5. Показатели развития гибкости учащихся младшего школьного возраста на первом и втором этапах исследования

Из 28 учеников, это 100%, очень высокий уровень развития личностных качеств на первом этапе исследования имели 11 ученика, а на втором этапе имеют 16 учеников, что составляет 57.14%. Высокий уровень развития личностных качеств на первом этапе исследования имели 11 учеников, а на втором этапе имеют также 11 учеников, что составляет 39.29%. Средний уровень развития личностных качеств на первом этапе исследования имели 5 учеников, а на втором этапе имеют 1 учеников, что составляет 3.57%. Низкий уровень развития личностных качеств на первом этапе исследования имели 1 ученик, а на втором этапе ни у одного ученика, что составляет 0% (рис. 6).

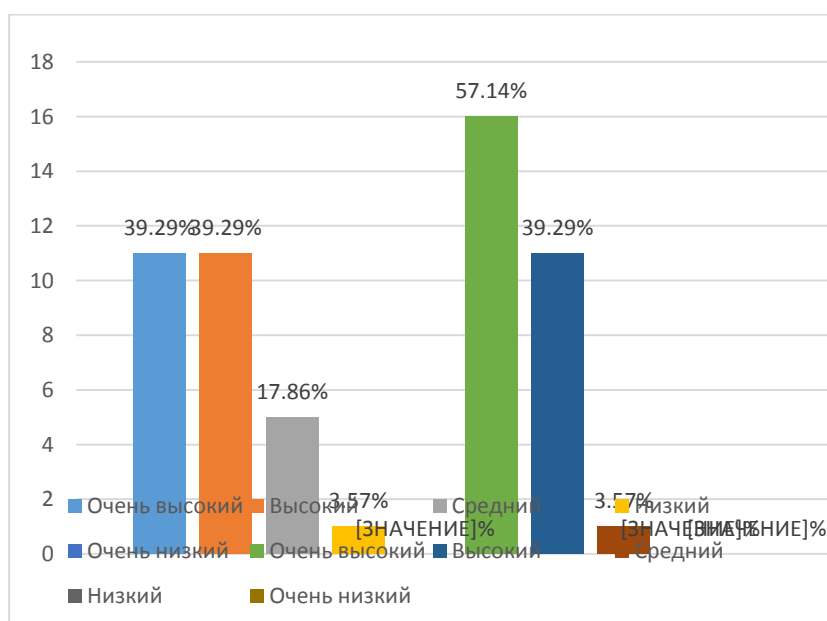


Рис.6. Показатели развития личностных качеств учащихся младшего школьного возраста на первом и втором этапах исследования

Таким образом, сделаем вывод, что подобранные и проведенные подвижные игры, направленные на формирование физических и личностных качеств, учащихся младшего школьного возраста, показали свою эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Микаеляна, Р.Н., Аветисяна, Э.А. – М.: Педагогика, 2015. – 240 с.
2. Годик, М.А. Спортивные игры: учеб. для ин-тов физ. культ. / М.А. Годик. – М., 2012 с.303.
3. Кузнецов, В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. - 2020. - 131.
4. Мерзликина, А.А. Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку// Физическая культура в школе. - 2008. – 260 с.
5. Минаев, Б.Н., Шиян, Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М.: 2015. – 231 с.
6. Никифоров, Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2020. – 289 с.
7. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт. - Николаев: 2008. – 421 с.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дьяченко К.С.

МБОУ СОШ №30 имени Михаила Кузьмича Янгеля г.Братск

Аннотация. В статье рассматривается методика обучения младших школьников лыжному спорту. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывает волю и закаливает характер. В статье раскрывается содержание программы по лыжной подготовке в условиях крайнего севера, особенности организации и методика проведения уроков у младших школьников в зависимости от подготовленности учащихся, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.

Ключевые слова: физические качества, лыжные ходы, обучение младших школьников способам передвижения на лыжах.

SKI TRAINING OF PRIMARY SCHOOL AGE

Dyachenko K.S.

Annotation. The article discusses the methodology of teaching junior schoolchildren skiing. Systematic skiing helps to strengthen health, educates the will and hardens the character. The article reveals the content of the ski training program in the conditions of the far North, the specifics of the organization and methodology of lessons for younger schoolchildren, depending on the readiness of students, increasing the level of general performance and the development of physical qualities in ski training lessons.

Keywords: physical qualities, ski moves, teaching younger schoolchildren how to move on skis.

В регионах с устойчивым снежным покровом в качестве гармоничного средства развития личности ребенка родители выбирают лыжный спорт и лыжные прогулки. Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Тренировочный эффект от лыжного спорта повышается и благодаря восстанавливающему, способствующему укреплению здоровья влиянию свежего воздуха. Лыжный спорт является важным средством поддержания и улучшения здоровья.

Цель: Изучение на основе научно-методической литературы способов организации лыжной подготовки у младших школьников.

История возникновения лыж и лыжного спорта

История возникновения лыж началась со снегоступов. Снегоступы – приспособления, придуманные жителями приполярных районов, чтобы передвигаться по снегу во время охоты. Они представляли собой привязываемые к ногам дощечки, которые снижали давление на снег. Их изготавливали, натягивая шкуры животных на деревянный каркас или переплетая гибкие прутья.

Постепенно эти дощечки стали приобретать продолговатую форму. Их стали специально приспособлять к скольжению, для чего выгибали носовую часть и смазывали нижнюю поверхность животным жиром. Для прикрепления их к ногам использовались тонкие и прочные ремни из шкур животных.

Со временем деревянные лыжи приобрели ту форму, к которой все мы привыкли, с этих пор и можно сказать и появились первые лыжи. Но видом спорта они стали не в приполярных районах, а в странах Скандинавии, где их использовали и в качестве развлечения.

Постепенно применение и конструкция лыж совершенствовались, были предложены несколько способов лыжного хода с использованием палок.

История возникновения лыжного спорта как раз началась в Скандинавии, там были организованы первые соревнования, получившие статус лыжных гонок. Постепенно они стали проводиться везде, где зимой выпадал снег. Правда, сегодня даже жители южных стран «заразились» этим видом спорта. Поэтому летом, когда нет снега, стали проводиться и гонки на асфальте или другой твердой поверхности, для чего вместо лыж используют специальные механические приспособления, называемые лыжероллерами.

Сегодня лыжные дисциплины весьма разнообразны. Это и гонки на 5, 15, 20, 30 и даже 50 километров (лыжный марафон). Бег проводится как классическим, так и свободным стилем.

Кроме того, к лыжным видам спорта относят и разнообразные соревнования, связанные с перемещением по горам, – слалом, скоростной спуск, прыжки с трамплина, фристайл.

Большинство лыжных дисциплин входят в программу таких соревнований, как Кубок мира и Олимпийские игры. Вот так началась история первых лыж.

Методика обучения младших школьников лыжному спорту

Подготовка к занятиям по лыжной подготовке проводится заблаговременно как со школьниками, так и с родителями, которых необходимо ознакомить с правилами выбора лыжного инвентаря и одежды для занятий. Обязательные требования это тёплые варежки и шапки.

Первоочередная подготовка школьников включает использование на уроках физической культуры подготовительных и подводящих упражнений, связанных с развитием мышц ног, плечевого пояса, туловища. Эти упражнения выполняют в основной части урока. Качество и основательная подготовка лыжного инвентаря имеют немаловажное значение в приобщении младших школьников к овладению навыками, быстрому росту лыжной техники, вызывают у них положительные эмоции, заряд бодрости, повышают трудолюбие.

Занятия по лыжной подготовке в начальных классах проводятся 3 раза в неделю по 40 минут, сдвигать их не рекомендуется.

Лыжная подготовка в 1 классе начинается с вводного урока. Вступительная часть урока отводится на объяснение продолжительностью 8-12 минут. Учитель должен продемонстрировать, коротко рассказать о элементарных правилах обращения с лыжным инвентарем и ухода за ним.

В следствие собственных наблюдений учитель на первом занятии должен распределить учеников по подгруппам в соответствии с уровнем их физической подготовки и степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координацией.

В процессе уроков лыжной подготовки в 1 классе необходимо научить школьников правилам и умениям обращаться с лыжами и палками, дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый ученик смог пройти на лыжах небыстрым темпом 1,5-2 км.

В 1-2 классах ставятся следующие задачи по обучению учеников передвижению на лыжах:

1. Научить управлять лыжами при поворотах на месте.
2. Научить передвижению ступающим и скользящим шагом.
3. Научить прохождению небольших подъемов и спусков.

Для того, чтобы с успехом выполнить все поставленные задачи, все школьники независимо от уровня владения техникой катания должны освоить комплекс подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После чего переходят к освоению скользящего шага. При этом необходимо обратить внимание на правильное положение корпуса тела.

Для учеников 1 класса программой предусматривается обучение навыкам ступающему и скользящему шагам без палок, поворотам переступанием на месте, подъемам ступающим шагом и спускам в высокой и

средней стойках. На первых уроках по лыжной подготовке школьники обучаются элементам лыжного строя, строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Передвижение школьников к месту занятий выполняется либо в колонне по два, либо в колонне по три. Дистанция между учениками в колонне 1-2 шага. На месте занятий учитель подает команду «На лыжи - становись!». После чего школьники должны положить лыжи с правой, а палки с левой стороны, за тем встать на них, застегнуть крепления, взять палки и принять основную стойку.

Во 2 классе принцип лыжной подготовки составляют развитие техники скользящего шага, подъемы на небольшие холмы и спуски в основной стойке.

В начале занятия включают упражнения программы 1 класса. Повторение предыдущего учебного материала проводится с выделением внимания занимающихся на основных технических элементах лыжной подготовки. После того как ученики вспомнят технику лыжных ходов, им предлагают повторить эти упражнения с более высокой скоростью или увеличивают дистанцию.

Скользкий шаг. В процессе урока по лыжной подготовке с школьниками 3 класса повышается уровень техники скользящего шага. Здесь главная задача - добиться увеличенного скольжения попеременно на левой и правой лыже. При этом рекомендуется применять разнообразие подводящих упражнений. Такие как - упражнения, связанные со скольжением и перенесением веса тела на левую и правую ногу. Такие упражнения лучше выполнять после предварительного разбега, или при спусках с небольших гор. Подводящие упражнения чередуются с прохождением дистанций, на которых совершенствуют координацию движений верхних и нижних конечностей.

Техника скользящего шага должна совершенствоваться так, чтобы она давала в последствии ускоренное освоение учениками техники передвижения попеременными ходами.

Повороты при спусках. Поворот переступанием (рис.1) при спуске с небольших склонов, входящий в программу 3 класса, сравнительно прост. Поворот выполняется в такой последовательности: при спуске в основной стойке перенести вес тела на одну лыжу, а другую поднять носком вверх и отвести в сторону поворота; быстро поставить отведенную лыжу на снег, перенести на нее вес тела и приставить другую лыжу. Чтобы изменить направление движения, часто приходится выполнять не одно, а несколько переступаний.

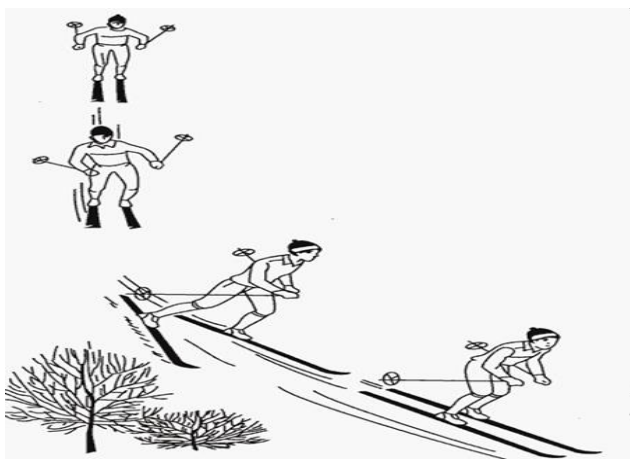


Рис.1 Повороты переступанием.

Попеременный двухшажный ход. В программе по лыжной подготовке для 4 класса предусмотрено освоение учениками попеременного двухшажного хода (рис 2). В предыдущие годы основу обучения передвижению на лыжах составляли подводящие упражнения к освоению этого хода, то большой трудности в его овладении со школьниками 4 класса, как правило, не составляет трудностей. Напомнив школьникам технику передвижения скользящим шагом визуально, повторив упражнения на скольжение, учитель приступает к обучению попеременным двухшажным ходом. Последующее овладение данным двигательным действием осуществляется в процессе прохождения дистанций. Прохождение тренировочных дистанций данным способом передвижения рекомендуется сменять с упражнениями на скольжение.

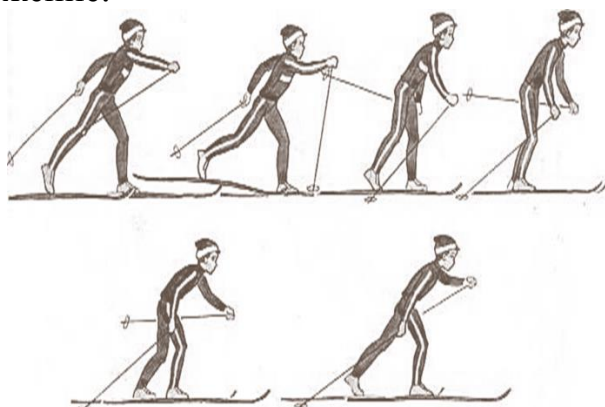


Рис.2 Попеременный двухшажный ход.

Торможение. Новыми двигательными действиями, которые нужно освоить по программе для учеников 4 класса, являются два способа торможения при спусках с небольших горок: «плугом» (рис.3) и «упором» (рис.4). Занятия начинают с обучения торможению «упором». Первые навыки движения торможения осваивают стоя на ровной поверхности. Все движения желательно исполнять с подсчетом, достигая правильности движений. Вначале подсчет производится замедленно, чтобы ученики прочувствовали каждое движение, затем темп ускоряется.

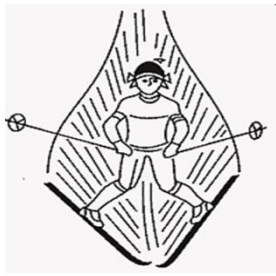


Рис.3Торможение плугом



Рис.4Упором

И так, в процессе уроков по лыжной подготовке в школе ставятся важные задачи. Здесь закладываются технические основы способов передвижения на лыжах, и по тому, как будет строиться процесс обучения на уроке, во многом зависит плодотворное проведение всех занятий по лыжной подготовке в школе. На уроках по лыжной подготовке огромное внимание сосредоточено на развитие физических и морально-волевых качеств, повышения уровня общей работоспособности и закаливанию учеников.

Заключение

Исследовав научно-методическую литературу по данной теме, можно сказать о том, что лыжная подготовка – это передвижение по снегу на лыжах с целью физического развития, укрепления здоровья, удовольствия от проведённого времени, а также воспитания нравственно-волевых качеств характера и прикладных навыков.

Изначально лыжи были изобретены с целью комфортного передвижения по снегу во время охоты, а уже потом в Скандинавии по форме лыжи значительно изменились, и стали применяться в целях развлечения. И именно там же были проведены впервые соревнования. Существует большое многообразие разных видов лыж, а так же в школьной программе по лыжным гонкам предполагается знакомство и обучение школьников техники выполнения различных видов передвижения на лыжах. И по этому, от того, каким образом будет организован учебный процесс на уроке, в большей степени зависит результативное проведение уроков по лыжной подготовке в общеобразовательных учреждениях. В ходе проведения уроков по лыжной подготовке в школе огромное внимание уделено на развитие физических качеств, повышения уровня общей работоспособности и закалывание детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов А.М. Игры в обучении передвижению на лыжах // Физическая культура в школе. - 2006. - № 6. - С. 38.
2. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов Л8 8 - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Еманова Ю.В.

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

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы обучения технике прыжка в длину с разбега в начальной школе за счет использования адаптированных подвижных игр и эстафет. Это позволяет существенно повысить эффективность образовательного процесса, а именно: эмоциональной составляющей урока; моторной плотности; детализации отдельных двигательных действий, сообразных техническим элементам прыжка в длину с разбега.

Ключевые слова: урок физической культуры, прыжки в длину с разбега, подвижные игры, эстафеты.

IMPROVING JUMPING READINESS IN ATHLETICS LESSONS BY MEANS OF OUTDOOR GAMES AND RELAY RACES IN ELEMENTARY SCHOOL

Emanova Yu. V.

Annotation. The article considers the problems of teaching the technique of long jump from a running start in elementary school through the use of adapted outdoor games and relay races. This makes it possible to significantly increase the effectiveness of the educational process, namely: the emotional component of the lesson; motor density; detailing of individual motor actions consistent with the technical elements of the long jump from a run.

Keywords: physical education lesson, running long jump, outdoor games, relay races.

Одной из задач физического воспитания в начальной школе является содействие гармоничному физическому развитию, что предусматривает значительное улучшение оздоровительной, воспитательной и практической направленности каждого урока. На каждом этапе обучения учащиеся должны усвоить определенный объем знаний, приобрести конкретные умения и навыки.

Подбор и уточнение физических упражнений, подвижных игр, обеспечивающих развитие физических качеств и формирование правильной осанки, преимущественно направлены на обучение двигательным действиям с целью укрепления здоровья и развития специфических функций организма учащихся, а также выработки у учащихся потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 1

Этапы обучения технике бега

Этапы обучения	Особенности обучения технике бега
1 этап	На первом этапе обучение следует начинать с обучению отталкивания. Разбег 2-4 х шагов. Отталкивание и шаг в воздухе и непосредственно приземление. Необходимо заострить на положение «шага в полете», и далее начинать с 4 – 6 шагов разбега с маховой ноги. Необходимо следить, чтоб на брусок или линию приземлялась толчковая нога. А нерабочая нога совершала маховое движение, корпус тела остается в прямом положении, ноги и руки сгибаются практически во всех суставах.
2 этап	Задачи второго этапа - обучить разбегу с отталкиванием. Разбег с имитацией выход «в шаге» с различной скоростью и постепенной ее увеличением с 6 – 8

	беговых шагов. При разбеге необходимо отдавать предпочтению постепенному набору скорости и равномерным ее увеличением, делая акцент на отталкивание. Постановку ноги выполнять переносным загребающим движением вперед.
3 этап	На третьем этапе необходимо обучить движениям в полете. Обучения различным способам происходит прыжком со скамьи и активным выполнением движения. При способе «согнув ноги» необходимо притянуть согнутые ноги в коленях к груди и при приземлении мы учим детей обращать внимание на определённые детали техники в фазе полета. При способе «прогнувшись» прыжок выпрыгивание с места вперед, с выведением таза вперед, и заносом голени и рук назад. Прыжок способом «ножницы» выполняется с места или со скамьи и совершая в полете движение шагая в воздухе.
4 этап	На четвертом этапе необходимо обучить приземлению. Необходимо делать пробегание и приземление на небольшое возвышение и/ или на линию. При этом постоянно и равномерно увеличивать скорость.
5 этап	Совершенствовать технику прыжков в длину с места или небольшого разбега 2 – 3 беговых шага. Так же необходимо по возможность научить определению длины ритма шагового разбега путем постоянного повторения с одного и того же повторения, тогда дети смогут определять расстояние. Необходимо при этом постоянно тренировать с 2-3 шагового разбега, с 6- 8 шагового разбега.

В результате проведенного исследования во время педагогической практики на базе МОУ «Новоигрменская СОШ №2» , Нижнеилимский р-н, рп Новая Игирма можно сделать выводы, что ученики 3 Б и 3 А класса в составе 41 человека, приняли участие в исследовании. По результатам показателей в беге на 30 метров, прыжка в длину с места, прыжках на скакалке, за 1 минуту, можно сказать, что основное количество учеников уложились в норматив, что показывают результаты в диаграммах.

Цель исследования: структуризация технологии обучения техники прыжков в длину с разбега в начальной школе средствами разработанных комплексов подвижных игр и эстафет.

В ходе наблюдения за обучающимися, были выявлены некоторые недостатки или ошибки в технике прыжка в длину с разбега, которые значительно влияли на результат учеников.

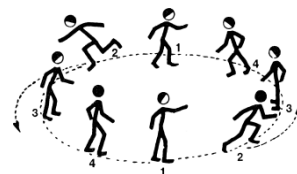
В связи с данными результатами, было принято использовать на уроках физической культуры игровые технологии, специализированные эстафеты, подводящие и обучающие упражнения, способствующие повышению показателей (таблица 1).

Для реализации первого этапа эксперимента были подобраны следующие игры:

1. Кто первый?

Водящий называет номер. Кто первым прибежит на свое место?

2. Кошки-Мышки





3. Кошки – мышки – 2

Необходимое оборудование: колонка, детская музыка.

Учитель – кошка. Дети мышки.

Играет музыка, кошка спит (педагог не закрывает глаза, контролирует ситуацию). Музыка азтихла мышки бегут в условный домик, кого педагог поймал, тот становится котенком. До последнего игрока. Он следующий ведущий (кошка / кот).

4. Караси и щука.

Щука становится спиной на боковой линии, дети - на противоположной. Когда поворачивается педагог. Дети замирают, когда педагог отвернулся дети прыгают. Кто первый допрыгал, следующий ведущий. С каждым разом можно добавлять ведущих от 3-5 человек. Усложняет, тк ни одному из них нельзя попасться. Кто пошевелился идет к линии старта.

5. Медведи на льдинках.

Необходимое оборудование: колонка, детская музыка, коррематы или обручи.

На одной льдинке может стоять несколько человек. Льдинок должно быть по количеству человек. Льдинки ставят на оптимальном расстоянии для прыжка с усилиями. Педагог останавливает музыку. Когда музыка поет, дети прыгают. Музыка остановилась – дети замирают, кто шевелится идут в помощники и в последующем помогают искать тех, кто шевелится.

6. Цепи – цепи – кованые.

Дети делятся на 2 равные команды и встают, держась за руки, на лицевые линии лицом к друг другу. 1 команда кричит «цепи – цепи – кованые, раскуте нас!» 2 команда отвечает: «кем из нас?», 1 команды выбирает, называя имя игрока и крепко держится. Задача игрока, разбить цепь. Игрок бежит и если разбивает цепь. То забирает одного игрока. А если не разбивает встает в это звено. Каждая команда поочереди выполняет данные действия, пока не останется мало человек. Перед игрой необходимо обговорить детям, что, когда бегут, необходимо неподнимать руки.

В младшем школьном возрасте игровая и соревновательная деятельность играет ведущую роль. Исходя из этого, мы в организации нашего педагогического процесса в большом объеме использовали игровые формы обучения. Оценка распределения детей в возрасте 9-10 лет по длине прыжка в длину с разбега

Сравнение по критерию Стьюдента экспериментальная и контрольная группа

Тесте «бег на 30 м (с)»

При математических подсчетах $F= 2.02$ при $t= 0.05$

Наше $t= 1.7$, оно меньше табличного значения, что говорит о достоверности эксперимента.

Тест «прыжок в длину с места»

При математических подсчетах $F= 2.02$ при $t= 0.05$

Наше $t= 1.9$, оно меньше табличного значения, что говорит о достоверности эксперимента.

Тест «прыжки на скакалке количество раз за мин.»

При математических подсчетах $F= 2.02$ при $t= 0.05$

Наше $t=0,4$ оно меньше табличного значения, что говорит о достоверности эксперимента.

Сравнение по критерию Стьюдента экспериментальной группы исходные и промежуточные данные.

Тест бег на 30 м (с)

При математических подсчетах $F= 2.02$ при $t= 0.05$

Наше $t=4,2$ оно больше табличного значения, что говорит о том, что методика работает.

Тест «прыжок в длину с места»

При математических подсчетах $F= 2.02$ при $t= 0.05$

Наше $t= 0,4$ оно меньше табличного значения, что говорит о том, что результат недостоверный.

Тест «прыжки на скакалке количество раз за мин.»

При математических подсчетах $F= 2.02$ при $t= 0.05$

Наше $t=2,7$ оно больше табличного значения, что говорит о том, что методика работает.

№ п/п	Границы классов	Классовые варианты	Классовые частоты	Накопленные классовые частоты	Частоты	Накопленные частоты
i	$X_{ni} \rightarrow X_{vi}$	x_i	f_i	Q_i	$\phi_i \%$	$q_i \%$
1	2	3	4	5	6	7
1	81 - 98	89,5(90)	1	1	3	3
2	98 - 115	106,5(107)	3	4	10	13
3	115 - 132	123,5(124)	11	15	37	50
4	132 - 149	140,5(141)	11	26	37	87
5	149 - 166	157,5(158)	4	30	13	100
проверка	$X_{ni} + J =$ 1) $81 + 17 = 98$ 2) $98 + 17 = 115$ 3) $115 + 17 = 132$ 4) $132 + 17 = 149$ 5) $149 + 17 = 166$	$X_i = \frac{X_{ni} + X_{vi}}{2}$	$\Sigma f_i = 30$ $n = 30$	$Q_5 = 30$	$\Sigma \phi_i = 100$ $\phi_i = \frac{f_i}{n} * 100$	$q_5 = 100$ $q_i \% = \frac{Q_i}{n} * 100$

По показателям таблиц выше можно констатировать, что динамика изменений уровня физической подготовленности прослеживается во всех исследуемых показателях. В прыжках на скакалке за одну минуту и в беге на 30 метров были отмечены достоверные изменения. В тесте «Прыжок в длину с места» была отмечена существенная динамика, хотя и не имела достоверных различий. Можно отметить, что в конце эксперимента средний показатель (М) прыжки на скакалке, за 1 мин. увеличился на 7 прыжков, бег на 30 метров улучшился на 0,4 секунды, а в прыжки в длину с места улучшились всего на 3,5 см.

В связи с данными результатами, было определено, что в процессе организации уроках физической культуры использование игровых технологий, специализированных эстафет, подводных и обучающих упражнений решает комплексно несколько задач: обучение техники бега; развитию физических способностей; формировании устойчивого интереса к физкультурным занятиям.

Применяя приведенные методические приёмы, можно добиться хорошей физической подготовленности, сформировать у учащихся различные двигательные навыки, но это возможно лишь при полном освоении всего программного материала. Эффективность урока зависит от того, насколько последовательно учитель будет придерживаться намеченного им плана, применять наиболее рациональные формы организации учебного процесса, использовать оборудование и инвентарь, технические средства обучения, информационно-коммуникативные технологии. При этом все занятия обязательно проводятся с высокой моторной плотностью, динамичностью, эмоциональностью в сочетании с образовательной направленностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464с.
2. Тер-Ованесян И.А. Разбег и скорость // Легкая атлетика. 1978. № 6. С.2-7.
3. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2011.-9-15с.
4. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2011.-9-15с.
5. Тюпа, В.В. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 383 с.
6. Устюгов, Е.Д., Ендронов, О.В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. - Новосибирск.: Б.и., 2000. - 190 с.
7. Физическая культура: теория и методы обучения легкой атлетике / под редакцией Г.В. Грецова - изд., Академия, 2013. - 112 с.
8. Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя; Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – 283 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КЛАССНОГО КОЛЛЕКТИВА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Емельянова Е.Н., Корепова О.А.

МБОУ «Гимназия №1 им. А.А. Иноземцева», г. Братск

Аннотация. В статье раскрывается понятие классного коллектива, стадии его развития и его влияние на личность. Представлены способы организации детей на урочных и внеурочных занятиях физкультурно-оздоровительного направления. Предложены и охарактеризованы формы организации совместной деятельности учащихся, которые способствуют формированию сплоченного классного коллектива. Представлен проект «Дружный класс», целью которого является, проведение спортивных и интеллектуальных мероприятий, направленных на повышение сплоченности коллектива и привлечение всех учащихся к регулярным занятиям физической культурой. Предложены игры на сплочение детского коллектива, которые можно проводить как на уроках физической культуры в зале, так и при занятиях в бассейне. Перечислены спортивные и интеллектуальные мероприятия, проведенные в ходе реализации проекта.

Ключевые слова: классный коллектив, сплоченность, физическая культура, плавание, игры, мероприятия, проект.

FORMATION OF A CLASSROOM TEAM THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Emelyanova E.N., Korepova O.A.

Annotation. The article reveals the concept of a class collective, the stages of its development and its influence on personality. The ways of organizing children in scheduled and extracurricular physical education classes are presented. The forms of organizing joint activities of students that contribute to the formation of a cohesive classroom team are proposed and characterized. The project "Friendly Class" is presented, the purpose of which is to conduct sports and intellectual activities aimed at increasing team cohesion and attracting all students to regular physical education classes. Games for the cohesion of the children's team are proposed, which can be carried out both at physical education lessons in the gym and during classes in the pool. Sports and intellectual events held during the implementation are listed

Keywords: classroom team, cohesion, physical culture, swimming, games, events, project.

Общеобразовательным учреждениям совместно с семьей необходимо внимательно относиться к здоровью и физическому воспитанию учащихся, а также способствовать и направлять на дружные и сплоченные отношения в классе между сверстниками. При систематических занятиях физической культурой совершенствуются двигательные действия, развиваются физические качества, укрепляется организм, а также дети учатся взаимодействовать в

коллективе, оказывают взаимопомощь, воспитывают такие качества как смелость, организованность, дисциплинированность.

В последнее время мы выявили проблему, нежелание современных детей заниматься физической культурой. Зачастую причиной является не слабое здоровье, а неумение взаимодействовать во время игровой и соревновательной деятельности. В ходе подвижных игр и эстафет не могут работать в команде, не умеют поддержать друг друга.

Одной из главных задач учителей физической культуры в начальной школе является сплочение детского коллектива. В свою очередь классный коллектив – это форма общности школьников, устремленных к единым общественно значимым целям, реализуемых в учебном процессе. Так как учащимся во время урока физкультуры часто приходится взаимодействовать, выполняя упражнения, задания в парах или в группах, играя в подвижные игры и эстафеты очень важно, чтобы между учащимися в классном коллективе было взаимопонимание, взаимоуважение и взаимопомощь.

Коллектив дает личности следующее:

1. Удовлетворяет потребности личности в общении и самоутверждении;
2. Является сферой её жизнедеятельности;
3. Богатый эмоциональный опыт;
4. Поведенческий опыт, социальная ценность которого очень значима в последующей жизни человека;
5. Создает условия, чтобы через общение и взаимодействие с другими познать себя, свои достоинства и проблемы;
6. Предоставляет возможность проявить свою индивидуальность, самовыразиться, избрав то, что интересно, соответствует силам и способностям [1].

Чтобы стать коллективом, группа должна пройти нелегкий путь качественных преобразований. На этом пути А.С. Макаренко выделяет несколько стадий.

Первая стадия – становление коллектива (стадия первоначального сплочения). Педагог стремится сформировать коллектив, т.е. социально-психологическую общность. Актив только выявляется и определяется, уровень самостоятельности членов коллектива очень низкий. Преобладают развивающиеся личностные отношения, они еще неустойчивы, нередко конфликтны.

Вторая стадия – стабилизация коллектива. Коллектив учится самоорганизации и саморегуляции. На второй стадии развития коллектив уже выступает как инструмент целенаправленного воспитания определенных качеств личности.

Третья стадия – расцвет коллектива. Товарищи имеют к себе больше требований, нежели к остальным, имеют устойчивые взгляды, суждения. В таком коллективе может сформироваться здоровая личность.

Четвёртая стадия – этап движения. Появляется потребность в выполнении нравственных норм. Здесь процесс воспитания переходит в процесс самовоспитания [2].

Для формирования классного коллектива необходимо организовывать совместную деятельность учащихся. В своей практике мы используем следующие формы организации совместной деятельности: урок физической культуры, занятия плаванием, внеурочные занятия физкультурно-спортивного направления (плавание, подвижные игры, пионербол) и подвижные перемены.

Наиболее эффективными способами организации коллектива на уроках и внеурочных занятиях являются:

1. Групповой. Учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. Группы через определенный промежуток времени меняются местами. Выполняя задания в группе, дети между собой взаимодействуют, и это общение дает школьникам возможность воспитания таких качеств как взаимопонимание, поддержка, доброжелательность, взаимоуважение, меняются взаимоотношения между детьми, дети начинают лучше понимать друг друга и самих себя, растет самокритичность.

2. Посменный способ состоит в том, что все учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Учащиеся при наблюдении за своими сверстниками имеют возможность научиться оценивать других, исправлять ошибки, давать рекомендации при выполнении упражнений, а значит, развивают такие качества как сотрудничество и самообладание.

3. Фронтальный способ - упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Фронтальная работа позволяет учитывать разнообразные суждения учащихся, образ мыслей товарищей, сопоставлять их способы познавательной деятельности со своим. Это позволяет формировать у детей умение прислушиваться к мнению одноклассников, поддерживать детей при неудачах, оказывать взаимопомощь, что способствует формированию сплоченного коллектива.

Большую роль при налаживании дружелюбных и сплоченных отношений в коллективе имеют спортивные мероприятия, викторины, игры на сплочение. Принимая участие в разных спортивных мероприятиях, учащиеся учатся принимать решения вместе со своими одноклассниками, искать выход из неординарных ситуаций, добиваться поставленных целей поддерживая друг друга, создавая доброжелательную атмосферу в классном коллективе.

В прошлом году мы включили в свою практику проект по физической культуре «Дружный класс» во 2-ых и 3-их классах. Целью данного проекта является, проведение спортивных интеллектуальных мероприятий, направленных на повышение сплоченности коллектива и привлечение всех учащихся к регулярным занятиям физической культурой.

Для достижения поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. Объединить педагогов и обучающихся для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

2. Формировать у учащихся представления о физической культуре и спорте, их роли в жизни человека, в укреплении здоровья, физическом развитии, в формировании здорового образа жизни.

3. Вовлекать обучающихся в работу спортивных секций, спортивных мероприятий с целью организации досуга, участие обучающихся в конкурсах и соревнованиях.

4. Формировать у обучающихся личной ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья.

В начале проекта мы провели беседу с учащимися о важности взаимопомощи и поддержки в классе и раздали детям анкеты «Сплоченность класса». Анализ результатов анкет второклассников, показал, что в двух классах был низкий уровень сплоченности и в одном средний уровень. Анализ результатов анкет 3 классов, показал, что в одном имеется низкий уровень сплоченности и в двух классах средний уровень.

Так как особое значение в формировании классного коллектива отводится игровой деятельности, мы подобрали игр на сплочение. Игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Дети с помощью игр развиваются эмоционально, интеллектуально и физически, осваивая систему взаимоотношений, правила поведения, все это приводит к формированию единых ценностей в коллективе. В ходе реализации проекта мы провели следующие игры: «Здравствуй друг», «Мячик», «Граница», «На что похоже настроение», «Корабли и скалы», «Виноград», «Смешной рисунок», «Сиамские близнецы», «Молекулы», «Строим цифры», «Живая скульптура», «Встаньте в круг», «Фигуры», «Путаница» и др. В ходе игровой деятельности наблюдается улучшение взаимоотношений среди учащихся. Проведенные игры способствовали воспитанию самостоятельности, ответственности, чувства коллективизма. Игры, проведенные в ходе проекта, учащиеся могут использовать в повседневной игровой деятельности и на переменах.

Соревновательная деятельность играет немаловажную роль в формировании классного коллектива. При подготовке к соревнованиям привлекаются все учащиеся в классе, одни в качестве участников соревнований, другие в качестве группы поддержки (придумывают название команды, девиз, лозунги, рисуют плакаты для поддержки и т.д.). Участие в командных соревнованиях позволяет сплотить сначала небольшую группу классного коллектива (то есть саму команду), а затем и других членов классного коллектива между собой, поддерживая свою команду на выступлении, а затем переживают радость победы или горечь поражения. Это чувство коллективного сопереживания способствует формированию положительного климата в классе.

Исходя из этого мы разработали и провели спортивные мероприятия в физкультурном зале и в бассейне. На протяжении всего проекта были проведены следующие спортивные мероприятия:

1. Спортивный праздник в физкультурном зале у мальчиков среди учащихся 2 классов;
2. «Спортивный праздник» на воде у группы девочек 2 классов;
3. «Веселые старты» в спортивном зале у мальчиков среди учащихся 3 классов;
4. «Веселые старты» на воде у группы девочек 3 классов;
5. «Спортивный квест» в параллели 3 классов.

После проведения запланированных мероприятий было проведено повторное анкетирование «Сплоченность класса», и по результатам можно сказать, что уровень сплоченности вырос, но необходимо продолжать проводить работу в данном направлении.

По итогу реализации проекта мы сделали вывод, что сплоченный класс может добиться более высоких результатов. Развитию дружного класса способствовали не только игры, проводимые во время уроков физкультуры, но и спортивные мероприятия, проведенные во внеурочное время, так как эта совместная деятельность была направлена на достижения общей цели.

Учащиеся начальных классов начали проявлять к физкультуре больший интерес, интересовались дополнительными занятиями, которые проводятся в учреждении, спрашивали, будет ли такое мероприятие в следующем году.

Таким образом, использование разнообразных способов и форм организации коллектива в начальных классах на урочных и внеурочных занятиях физкультурно-спортивного направления позволяет достичь положительных результатов, сплотить детей, сформировать доброжелательные отношения друг к другу, умение радоваться за победу своих одноклассников и переживать вместе с ними их неудачи.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в формировании классного коллектива.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коджаспирова Г.М. Детский коллектив в процессе формирования личности // Педагогика: Учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – с 602-603
2. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во В ЛАД ОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с

МУЗЕЙ СПОРТА, КАК УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Жукова С.Г., Латышко Н.Г.

МБОУ Шелеховского района «Гимназия» г. Шелехов

Аннотация. В статье раскрывается актуальность музейного дела, как учебно-воспитательного компонента. Реализация разных форм работы в сотрудничестве с музеем спорта города Шелехова, направленных на

формирование функциональной грамотности в рамках учебной и внеурочной деятельности. Музей спорта обладает огромным образовательно-воспитательным потенциалом, так как сохраняет и экспонирует подлинные исторические документы. Основной целью музея является: патриотическое воспитание молодёжи посредством музея, пропаганда музейного дела, физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активизация изучения истории спорта, как в городе, области так и во всей России.

Ключевые слова: музей спорта, функциональная грамотность, экскурсия, проектная и исследовательская деятельность.

THE MUSEUM OF SPORTS AS AN EDUCATIONAL COMPONENT OF THE FORMATION OF FUNCTIONAL LITERACY OF SCHOOLCHILDREN

Zhukova S.G., Latyshko N.G.

Annotation. The article reveals the relevance of museum business as an educational component. Implementation of various forms of work in cooperation with the Shelekhov Sports Museum, aimed at the formation of functional literacy in the framework of educational and extracurricular activities. The Sports Museum has a huge educational potential, as it preserves and exhibits authentic historical documents. The main purpose of the museum is: patriotic education of young people through the museum, promotion of museum work, physical culture and sports, healthy lifestyle, activation of the study of the history of sports, both in the city, region and throughout Russia.

Keywords: sports museum, functional literacy, excursion, project and research activities.

Понятие функциональной грамотности включает грамотную осведомленность, культуру и компетентность. Требования к результатам образования, закрепленные в ФГОС, интегрируют предметные и метапредметные знания и умения. Введено понятие универсальных учебных действий (далее УУД) – это умение учиться, то есть способность человека к самосовершенствованию через усвоение нового социального опыта. УУД обеспечивают способность учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию посредством сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Уровни функциональной грамотности:

- узнавание, воспроизводство и понимание;
- понимание и применение;
- решение проблем на основе анализа и синтеза информации в контексте предметного знания;
- решение проблем в контексте окружающей действительности;
- готовность действовать в условиях многозадачности, неопределенности в контексте окружающей действительности.

На сегодня современно-мыслящий педагог делает акцент не на объяснение ученикам теоретического знания, а на рост и продуктивное расширение их познавательных интересов и систематизацию индивидуально значимого знания в процессе самостоятельной учебно-познавательной деятельности, то есть практического применения знания. В современном образовании главным становится не заучивание и повторение заданного учителем алгоритма усвоения информации, а осмысление самим обучающимся потребности приобрести ту или иную информацию, тот или иной способ деятельности, а также ориентация в том, где, когда и как он может применить это новое знание. Учебно-познавательная деятельность ученика должна представлять собой самостоятельный поиск необходимых ему теоретических знаний и общих способов действий.

Одна из задач учебно-внеурочной деятельности гимназии – это способствовать формированию функциональной грамотности через интеграцию музея спорта как учебно-воспитательного компонента.

Музей спортивной Славы считается одним из самых молодых в нашем городе, был открыт в апреле 2012 года. Он обладает огромным образовательно-воспитательным потенциалом, так как сохраняет и экспонирует подлинные исторические документы. Основной целью музея спорта является: совершенствование патриотического воспитания молодёжи посредством музея, пропаганда музейного дела, физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активизация изучения истории спорта, как в городе, области так и во всей России.

Весь собранный материал, экспонаты и коллекции музейного фонда не будут представлять из себя ничего, если не создавать правильную и грамотную форму работы, которую мы организуем с учащимися в рамках урочной и внеурочной деятельности взаимодействуя с музеем спорта.

1. Экскурсии, которые направлены на изучение истории развития физкультурно-спортивного движения и зарождения Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне», достижения в основных видах спорта, Олимпийское движение, волонтерская деятельность, адаптивная физическая культура, дружба с Монголией.

Экскурсия - это одна из наиболее эффективных форм учебной деятельности по предмету, способствующая развитию познавательных УУД. Вся работа по организации экскурсий можно подразделить на три этапа: 1) подготовительный (начинается за несколько дней до экскурсии, определяется цель экскурсии, ставятся задачи, планирование экскурсии, определяются объекты, которые непосредственно представляют интерес относительно данной темы, беседы с учениками, во время которой ученикам сообщается тема и цель экскурсии. Ученики получают вопросы, на которые нужно найти ответ во время экскурсии); 2) непосредственная работа на экскурсии 3) заключительный (в конце каждой экскурсии подводится итог рефлексия. В нем выделяем те основные сведения, которые дети узнали на экскурсии. Подведение итогов, анализ; Систематизация полученных знаний учащихся (обрабатываются

записи, рисунки, собранные материалы). Оценивание работы учащихся и своей работы. Использование материалов экскурсии в учебной работе.

2. Встречи с интересными людьми (выдающиеся спортсмены, тренеры, спортивные врачи, любители экстремальных видов спорта и др.), Умение задавать вопросы, анализировать приобретённую информацию формирует у учащихся глобальные компетенции - это положительное отношение к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, чувство уважения к личности спортсмена, чувства дружбы и взаимопомощи, желание подражать настоящим спортсменам и добиваться спортивных успехов.

3. Выездные выставки: Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках «Единого дня ГТО в гимназии» и районного «Дня семьи» для обучающихся, родителей, педагогов в рамках проводимого нами мастер-класса «Готов ли ты - сдать нормы ГТО?!»; «Развитие гиревого спорта и награды Андрея Солонина» в рамках мастер-класса по троеборью в гимназии. Такие выставки, развивают у учащихся познавательный интерес к изучению исторического прошлого, сопоставляя его с развитием современного настоящего.

4. Проектная деятельность: поиск необходимой информации (беседы, интервью, знакомство с материалами), предзащита индивидуальных проектов 9,11 классов, проектная задача 5-6 классов. В контексте ФГОС доминирующим компонентом становится исследовательская и проектная деятельность, основанная на проявлении самостоятельности, активности, творчестве учащихся. Метод проектов – это один из методов, который позволяет ставить ученика в позицию активного деятеля, раскрывать его потенциальные возможности, развивать его личное своеобразие, стимулировать поиск новых знаний, умение показать публично достигнутый результат. Этапы работы над проектом: *планирование, проблематизация и целеполагие, реализация проектной деятельности.*

При разработке собственного проекта у учащихся закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования, формируются представления, знания и умения, расширяющие их кругозор в области физической культуры и спорта, приобретается проектно-исследовательский опыт на всех без исключения этапах выполнения проекта - от рождения замысла до итоговой рефлексии.

Проектные задачи позволяют включать учащихся в поиск решений проблемных ситуаций, учить находить информацию, хранить и обрабатывать ее, устанавливать закономерные связи, вести самостоятельную работу, работать в коллективе, распределять время работы, оценивать результаты своего труда.

Применение проектных технологий делает учебный процесс более увлекательным, закладывает основы для самообразования, самовоспитания и саморазвития, как для ученика, так и для учителя, повышает информационную компетентность учащихся, коммуникативные способности, а творческая работа над созданием продукта позволяет развивать потенциал личности и формировать функциональную грамотность.

5. Интеллектуально-познавательные игры «Знатоки Шелеховского спорта» посвященные юбилейным датам, которые включали в себя вопросы из областей: История становления физкультурно-спортивного движения и ГТО в Шелехове (*основатель, движение «1+2», значки и виды ГТО, всесоюзные детские спортивные игры*); Спортивная школа «Юность», физкультурно-спортивный клуб «Шелехов» (*годы создания, спортивные объекты, спортивно-оздоровительный лагерь «Орленок»*); виды спорта: волейбол, баскетбол, шахматы, хоккей, лыжи, бокс, велоспорт, футбол, настольный теннис, плавание, туризм, легкая атлетика (*тренеры, выдающиеся их воспитанники, атрибутика вида спорта, знаменательные мероприятия, памятные турниры*); олимпийское движение (*олимпиады, которые проходили в нашей стране зимняя и летняя, эстафета олимпийского огня в Иркутске, универсиада в г. Красноярск, участие шелеховских спортсменов в олимпиадах, наши паралимпийцы и их медали*); музей спортивная слава Шелехова (*основатель музея, год создания, спортивная дружба Шелехова и Монголии, почетные гости, книги о шелеховском спорте и физкультурном движении*).

Данные формы работы делают музейную деятельность более привлекательной и познавательной для современного молодого поколения. Знакомство с подлинными музейными экспонатами, уникальными дипломами, грамотами, кубками, спортивной атрибутикой, спортивным инвентарем разных лет, значками и медалями чемпионов Мира, Европы, России, Олимпийских и Параолимпийских игр, встречи с Олимпийскими чемпионами, мастерами спорта воспитывают у молодежи гордость за своих земляков, гуманизм, патриотизм, нравственность и уважение к опыту предшествующих поколений и к современным героям спорта и физической культуры.

У учащихся закладываются основы знаний о видах спорта, формируются представления, расширяющие кругозор в области физической культуры и спорта, приобретается проектно-исследовательский опыт. Обучающиеся знакомятся с информацией, хранят и обрабатывают ее, устанавливают закономерные связи. Учебный процесс становится более увлекательным, закладываются основы для самообразования, самовоспитания и саморазвития, повышается информационная компетентность, коммуникативные способности, навыки читательской компетентности; формируется математическая ИКТ-грамотность, культурная и гражданская грамотность; развивается критическое мышление; креативность; умение общаться и работать в команде; социальная и культурная грамотность.

Разнообразив учебную деятельность, мы создадим условия для мотивации обучающихся к обучению, формированию их функциональной грамотности и *музей спорта как учебно-воспитательный компонент может в этом помочь.*

Функциональная грамотность – способность использовать знания, умения, способы в действии при решении широкого круга задач обнаруживает себя за пределами учебных ситуаций, в задачах, не похожих на те, где эти знания, умения, способы приобретались.

Функциональная грамотность выступает индикатором качества и эффективности образования, равенства доступа к образованию.

Активное приобщение детей к изучению и сохранению исторического прошлого, воспитание гражданского и патриотического самосознания музейными средствами, позволяет правильно сориентировать учащихся на духовно-нравственные ценности и способствуют реализации целей и задач учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жукова С. Г. Духовно-нравственное развитие личности – социальный заказ общества / С. Г. Жукова // Учебная самостоятельность личности – основа образования через всю жизнь : материалы II Междун. науч.-практ. конф. Иркутск, 23–31 марта 2020 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ»; [под ред. М. Г. Голубчиковой, С. А. Хаченко]. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2020. – С. 88–91.

2. Карпов, Н.С. Мы сами выбираем этот путь / Н.С. Карпов, - Иркутск: Иркутская область : Изд. ООО «Инвертор», 2017. - 219 с.

3. Карпов, Н.С. От значка ГТО к Олимпийской медали: спортивные очерки, записки, воспоминания, рассказы, зарисовки / Н.С. Карпов, - Иркутск: Изд. «На Чехова», 2018.- 196 с.

4. Латышко, Н.Г. Формирование функциональной грамотности школьников посредством проектно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта / Латышко Н.Г. // Проблемы и пути совершенствования физической культуры и спорта в системе образования: Мат-лы региональной науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова – Иркутск: Аспринт, 2022. – 176 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОБЖ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Иванов С.А.

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

Аннотация. В статье рассматривается применение информационно-коммуникационных технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности при изучении правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Была проведена аналитическая работа, в результате которой были выявлены особенности использования ИКТ на уроках ОБЖ и их преимущества перед классическими методами. В рамках исследования была проведена экспериментальная работа с участием двух групп учащихся: экспериментальной и контрольной. Показано, что использование ИКТ на уроках ОБЖ способствует повышению интереса учащихся к теме, повышению уровня усвоения знаний и формированию навыков безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Ключевые слова: информационно-коммуникативные технологии, правила безопасного поведения, чрезвычайные ситуации, техногенный характер.

THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE LESSONS OF HOUSING AND COMMUNAL SERVICES IN THE STUDY OF THE RULES OF SAFE BEHAVIOR IN MAN-MADE EMERGENCIES

Ivanov S.A.

Annotation. The article discusses the use of information and communication technologies in the lessons of the basics of life safety in the study of the rules of safe behavior in man-made emergencies. Analytical work was carried out, as a result of which the features of the use of ICT in the OBZH lessons and their advantages over classical methods were identified. As part of the study, experimental work was carried out with the participation of two groups of students: experimental and control. It is shown that the use of ICT in the OBZH lessons helps to increase students' interest in the topic, increase the level of knowledge acquisition and the formation of safe behavior skills in various emergency situations.

Keywords: information and communication technologies, rules of safe behavior, emergencies, technogenic nature.

В современном обществе информационно-коммуникативные технологии (далее – ИКТ) стали неотъемлемой частью жизни людей, в том числе и образовательного процесса. Использование ИКТ на уроках является актуальной темой для исследования, так как позволяет повысить эффективность обучения и улучшить результаты обучающихся. Однако, применение ИКТ на уроках безопасности жизнедеятельности еще недостаточно распространено, что может быть связано с ограниченным знанием преподавателями возможностей такого подхода.

Целью исследования является изучение эффективности использования ИКТ на уроках ОБЖ на примере изучения правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

В рамках исследования было проведено входное тестирование, направленное на оценку знаний и навыков обучающихся по предмету "Основы безопасности жизнедеятельности" в главе 5 «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия» и главе 6 «Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера» [4]. В тестировании приняли участие обучающиеся двух групп - экспериментальной и контрольной. Количество участников педагогического исследования – 48 обучающихся. Контроль проводился в виде теста, состоящего из 10 вопросов различной сложности и 2-х вариантов.

После проведения педагогического исследования с экспериментальной и контрольной группами на заключительном занятии было проведено итоговое тестирование для оценки эффективности применения информационно-коммуникативных технологий на уроках ОБЖ (таблица 1, рисунок. 1, рисунок.2). Контрольное тестирование также включало 10 вопросов различной сложности. Результаты входного и итогового тестирования были сравнены для обеих групп, чтобы определить уровень освоения знаний и навыков по

предмету "Основы безопасности жизнедеятельности" в главе 5 «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия» и главе 6 «Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера». [4]

Критерии оценивания:

- плохо – от 0 до 40% (>4 правильных ответов)
- удовлетворительно – от 41% до 60% (4-6 правильных ответов)
- хорошо – от 61% до 80% (6-8 правильных ответов)
- отлично – от 81% до 100% (8-10 правильных ответов)

Таблица 1

Результаты тестирования

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Входной	Итоговый	Входной	Итоговый
Плохо 12 (48 %)	Плохо 2 (8 %)	Плохо 8 (40 %)	Плохо 4 (18 %)
Удовл. 13 (52%)	Удовл. 5 (20 %)	Удовл. 12 (60 %)	Удовл. 8 (36 %)
	Хорошо 9 (36 %)		Хорошо 5 (23%)
	Отлично 9 (36 %)		Отлично 5 (23%)

Анализируя результаты входного тестирования в экспериментальной и контрольной группах следует отметить, что средний уровень знания материала перед изучением примерно 3,28 и 3,25 балла соответственно, что говорит об одинаковой подготовке обучающихся перед педагогическим исследованием.

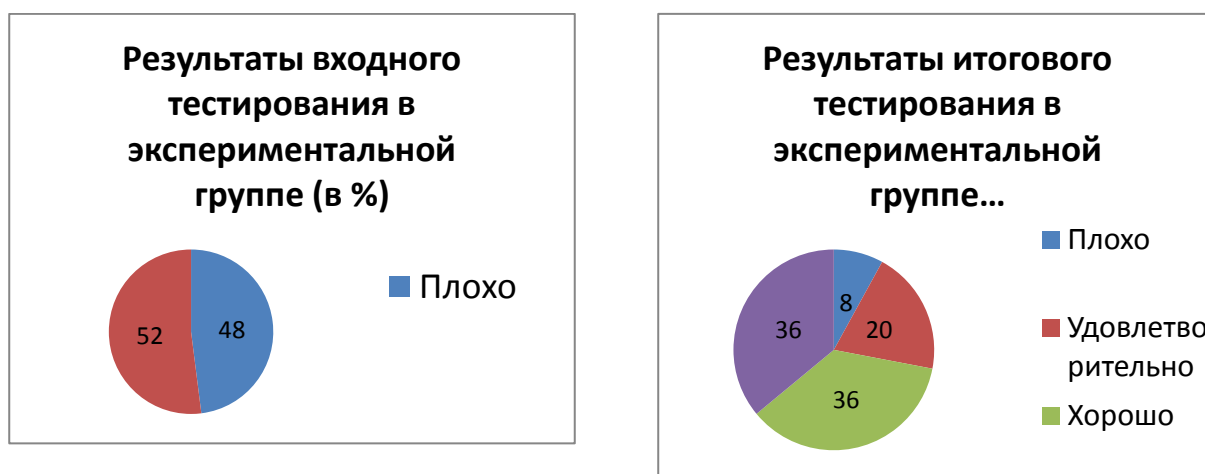


Рис. 1. Результаты тестирования в экспериментальной группе

В результатах экспериментальной группы наблюдается положительная динамика усвоения материала, а именно:

- уровень плохо усвоенного материала снизился на 40 %;
- уровень удовлетворительно усвоенного материала снизился на 32 %;
- уровень хорошо усвоенного материала повысился на 36 %;
- уровень отлично усвоенного материала повысился на 36 %.



Рис. 2. Результаты тестирования в контрольной группе

В результатах контрольной группы наблюдается положительная динамика усвоения материала, а именно:

- уровень плохо усвоенного материала снизился на 22 %;
- уровень удовлетворительно усвоенного материала снизился на 24 %;
- уровень хорошо усвоенного материала повысился на 23 %;
- уровень отлично усвоенного материала повысился на 23 %.

В экспериментальной группе наблюдается более значительное улучшение результатов, чем в контрольной. Уровень плохо и удовлетворительно усвоенного материала снизился на 40% и 32% соответственно, что является более значительным улучшением, чем снижение на 22% и 24%. Также в экспериментальной группе повышение уровня хорошо и отлично усвоенного материала составляет по 36%, что также является более высоким показателем, чем повышение на 23% в контрольной группе. В целом, результаты экспериментальной группы говорят о более эффективном процессе обучения и более успешном усвоении материала.

Анализ результатов педагогического исследования позволяет сделать выводы о том, как эффективно использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на уроках ОБЖ сказывается на уровне знаний и поведении учащихся в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Проведенное педагогическое исследование показало, что использование ИКТ в уроках ОБЖ значительно повышает уровень знаний учащихся и способствует развитию навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Также учащиеся проявили больший интерес к учебному материалу и большую мотивацию к его изучению.

Оценка уровня знаний обучающихся до и после проведения педагогического исследования показала, что использование ИКТ на уроке ОБЖ способствует повышению результатов тестирования на 40%. Также наблюдалось улучшение практических навыков безопасного поведения учащихся, которые были продемонстрированы во время практической части урока.

Кроме того, анкетирование учащихся показало, что использование ИКТ на уроке ОБЖ повышает мотивацию и интерес учащихся к данной теме, что

позволяет более эффективно изучать не только конкретный материал, но и общие принципы безопасного поведения.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование ИКТ в уроках ОБЖ является эффективным инструментом, который позволяет повысить уровень знаний и развить практические навыки безопасного поведения учащихся в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Результаты исследования могут быть использованы для дальнейшего совершенствования программы урока ОБЖ и планирования других уроков с использованием ИКТ.

В целом, результаты педагогического исследования показали эффективность использования ИКТ в процессе обучения правилам безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера на уроках ОБЖ. Учащиеся проявили большой интерес к теме, более активно участвовали в уроке, а также лучше запомнили материал.

Анализ результатов анкетирования показал, что 90% учащихся оценили урок как интересный и познавательный, а 85% отметили, что использование ИКТ способствовало лучшему запоминанию материала. Кроме того, 80% учащихся выразили желание продолжать изучение темы с помощью ИКТ.

Анализ результатов тестирования также свидетельствует о положительной динамике в понимании учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Так, средний балл по тестированию после проведения занятий с использованием ИКТ составил 7,64 балла из 10, что на 1,42 балла выше, чем в контрольной группе.

Кроме того, в процессе урока наблюдалось большее взаимодействие между учащимися и учителем, что способствовало более глубокому пониманию материала. Учителю было проще следить за прогрессом каждого учащегося, а также быстро выявлять проблемные моменты и уделять им большее внимание.

Таким образом, результаты анализа показывают, что использование ИКТ на уроке ОБЖ повышает эффективность обучения, улучшает взаимодействие между учителем и обучающимися, а также способствует более глубокому запоминанию материала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурнаева, Е.М., Каминская, Т.Е. Информационные технологии в педагогической деятельности: учебное пособие / под ред. Н.А. Хальзовой. Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2021. - 99, [1] с.

2. Киселев, Г.М., Бочкова, Р.В. Информационные технологии в педагогическом образовании: Учебник. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К*», 2014. - 304 с.

3. Полат, Е.С., Бухаркина, М.Ю., Моисеева, М.В., Петров, А.Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие для студ. педвузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / под ред. Е.С. Полат. М.: Издательский центр «Академия», 2009.

4. Смирнов, А.Т., Хренников, Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 5–9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. 4-е изд. М.: Просвещение, 2016. - 63 с. ISBN 978-5-09-037081-3.

5. Семенова, И.Н., Слепухин, А.А. Методология использования информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. Ч. 2. Методология использования

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Кадач Н.Ю.

МБОУ г. Ангарска СОШ № 9

Аннотация. Актуальность проблемы заключается в поиске наиболее верных и по возможности наиболее универсальных средств и методов физической культуры, способствующих повышению эффективности процесса социализации личности. Физическая культура и спорт, как специфический вид человеческой деятельности, может стать мощным фактором социализации.

Ключевые слова: социализация, девушки-подростки, фитнес-аэробика

SOCIALIZATION OF TEENAGE GIRLS BY MEANS FITNESS AEROBICS

Kadach N.Yu.

Annotation. The urgency of the problem lies in the search for the most correct and, if possible, the most universal means and methods of physical culture that contribute to improving the effectiveness of the process of socialization of the individual. Physical culture and sport, as a specific type of human activity, can become a powerful factor of socialization.

Keywords: socialization, teenage girls, fitness aerobics

Спорт среди подростков представляет собой, обобщенную категорию деятельности подростков в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи. При этом с позиций философии образования он понимается как совокупность ряда параметров, среди которых «вхождение человека в мир», «постижение смыслов бытия», «обретение собственного образа», «пробуждение и становление духовности».

Спорт сегодня стал модой, на него появляется спрос, что влечет к росту предложений возникшей потребности. Физическая культура выступает одним из частных примеров социализации подростков. Социализация в спорте и социальный феномен спорта выступают формой социальных отношений, находящихся место в жизни индивидов. Одним из оснований реализации социализации подростков является то социальное пространство, на базе которого оно реализуется. В современной действительности таким является

публичное пространство, которое играет ключевую роль в процессе социализации подростков [33].

При изучении различных проблем и механизмов, влияющих на процесс социализации подростков, необходимо выделить физическую культуру и спорт, поскольку они являются мощнейшим фактором социализации и средством воспитания здорового духа, предполагают формирование лидерских качеств.

Физическая культура и спорт, являющиеся неотъемлемой частью мировой культуры, ее обособленной сферой, важны для человека и его качеств как приобретенных в процессе жизнедеятельности, так и переданных ему генетически. Развитие этих качеств возможно лишь в процессе социализации. Во время физической активности происходит удовлетворение потребности в коммуникации, интерактиве, хобби и прочих формах самовыражения личности через социально активную деятельность. Спорт и физическая активность являются главнейшим фактором социализации молодежи в России и других странах.

Связующим звеном на всех этапах социализации подростков являются занятия физической культурой и спортом. Именно социализация в спорте играет немаловажную роль в развитии и становлении личности на всех этапах ее жизни. Это связано с тем, что спорт является в ключе культурной неоднородности современного общества одной из основополагающих форм проявления интеграции в ту или иную культуру или социальную жизнь людей. [4, 17].

Развитие подростковой молодежи в нашей стране напрямую зависит от интенсивности развития спортивного направления и вовлечения в него подростков. Благодаря этому у подростков появятся новые возможности для занятий спортом на систематической основе. Внедрять спортивные установки и традиции в мировоззрение молодого поколения как основополагающую компоненту жизнедеятельности индивида и общества в целом крайне необходимо. Социально активную деятельность нужно продвигать через систему социализации на всех стадиях и этапах ее становления.

Современная модель спорта дает подростку возможность оценить свое отношение к окружающей среде, и через эти отношения оценить свое место в обществе. Спорт как вид социальной деятельности воспроизводит определенные базовые механизмы человеческого самосознания и самоопределения, располагая специфическими воспитательными возможностями называться полноценным видом социальной деятельности, сферой утверждения и обретения культуры творческого смысла личности.

Спорт формирует определенные профессиональные статусы, в которых каждая личность, занимаясь спортивной деятельностью, получает свое место с высокой степенью однозначности. Он способствует формированию позитивных и негативных моделей поведения у подростков и молодежи. Позитивно влияние адаптивного спорта на самооценку подростков, их включенность в социум, удовлетворенность качеством жизни и самореализации [34].

Социализации через спорт предполагает специфическое значение и содержание этого процесса, поскольку является в данном случае не только

фактором формирования межличностной компетентности, но и механизмом приобретения и распространения культурных ценностей, влияет на социальный статус индивида, задает вектор в развитии его лидерских качеств.

Таким образом, рассматривая спортивную социализацию подростков как средство развития лидерских качеств, мы увидели, что процесс социализации непрерывен и наиболее эффективно достигается посредством спортивной деятельности. Спортивная социализация проявляется в изменении отношения к окружающей социальной среде и формировании социальной компетентности, конкретизируя модели поведения, и непосредственно влияет на ценностные ориентации. Спортивная деятельность как социокультурный фактор стоит на одной ступени с современной культурой, сохраняя и укрепляя механизмы социокультурного направления общества, организуя каждого участника как социально компетентную личность [13].

Спортивные личности ежедневно переживают взлеты и падения, победы и поражения, иногда переступая через свое эго, через собственное «Я» для достижения высоких результатов. Спорт формирует волю, терпение, дисциплину, дает возможность самореализации и самоутверждения в обществе. Именно благодаря постоянному тренировочному процессу у молодого поколения вырабатывается сильный характер и проявляются лидерские качества, которые помогают молодежи успешно социализироваться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников, Г. С. Подросток в кризисе / Г. С. Банников, О. // Нарколет. - 2017. - № 2. - С. 33-36.
2. Головинова, И. Ю. Развитие адаптивной физической культуры как помощь в социализации людей с ограниченными возможностями / И. Ю. Головинова, А. Р. Аветисян // Наука-2020. - 2021. - № 9(54). - С. 194-199.
3. Ельцова, М. А. Физкультура и спорт в жизни современных женщин / М. А. Ельцова // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека: сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. – Подольск, 2017. – С. 98-102.
4. Мальгин В. Е., Заварин В. П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодой ученый. 2014. № 17. С. 515–517.
5. Мартышенко, Н. С. Исследование мотивации потребления фитнес-услуг региона в молодёжной среде / Н. С. Мартышенко // Вестн. Владивосток. гос. ун-та экономики и сервиса. – 2017. – Т. 9, № 4 (39). – С. 81-98.

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ III СТУПЕНИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Катянина А.Н.

ЧОУ «ОК» Точка будущего», г. Иркутск.

Аннотация. В статье предложен вариант подбора упражнений к каждому тесту и проводили их в конце или в начале урока. На каждом уроке был выбран один тест и комплект упражнений, направленных на развитие определенных физических способностей. Решение поставленных задач эксперимента

позволило нам изучить подбор и апробация средств физической подготовки учащихся к сдаче III ступени Всероссийского Физкультурно-Спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: готов к труду и обороне, здоровье, координация, физическая культура.

PREPARATION OF STUDENTS FOR PASSING THE III STAGE OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE"

Katyanina A.N.

Annotation. The article offers a variant of selecting exercises for each test and conducted them at the end or at the beginning of the lesson. At each lesson, one test and a set of exercises aimed at developing certain physical abilities were selected. The solution of the set tasks of the experiment allowed us to study the selection and testing of means of physical preparation of students for passing the III stage of the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for work and Defense".

Keywords: ready for work and defense, health, coordination, physical culture.

Введение. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации стремительно снижается, количество детей, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе, с каждым годом сокращается, а доля детей, отнесённых к подготовительной и специальной медицинским группам, увеличивается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является на сегодня приоритетной задачей государства. Одним из путей решения этой задачи является приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом [4].

Методы и организация исследования, Исследование проводилось на протяжении месяца в ЧОУ «ОК» Точка Будущего». Во время эксперимента был предоставлен 5 класс в количестве 20 человек для проведения исследования по данной проблеме сдача Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

На первом этапе работы проверила уровень физической подготовленности учащихся, для проверки уровня физической подготовленности учащихся использовали следующие тесты:

- бег на 30 м (*Мальчики* – 5 баллов – 5,1 сек., 4 балла – 5,5 сек., 3 балла – 5,7 сек.), (*Девочки* – 5 баллов – 5,3 сек., 4 балла – 5,8 сек., 3 балла – 6,0 сек.);

- челночный бег 3x10 (*Мальчики* – 5 баллов – 7,9 сек., 4 балла – 8,7 сек., 3 балла – 9,0 сек.), (*Девочки* – 5 баллов – 8,2 сек., 4 балла – 9,1 сек., 3 балла – 9,4 сек.);

- подтягивание из виса на высокой перекладине (*Мальчики* – 5 баллов – 7, 4 балла – 4, 3 балла – 3.);

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (*Девочки* – 5 баллов – 17, 4 балла – 11, 3 балла – 9.);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (*Мальчики* – 5 баллов – 28, 4 балла – 18, 3 балла – 13.), (*Девочки* – 5 баллов – 14, 4 балла – 9, 3 балла – 7.);

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (*Мальчики*– 5 баллов– 46, 4 балла– 36, 3 балла – 32.), (*Девочки* – 5 баллов– 40, 4 балла– 30, 3 балла– 28.);

- наклон вперед из положения стоя (*Мальчики*– 5 баллов– +9, 4 балла– +5, 3 балла – +3.), (*Девочки* – 5 баллов – +13, 4 балла – +6, 3 балла – +4.) [2,4].

Для дальнейшей подготовки учащихся мною были подобраны упражнения к каждому тесту и проводили их в конце или в начале урока. На каждом уроке был выбран один тест и упражнения.

Упражнения для воспитания скоростных способностей:

- Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

- Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены. Различные эстафеты бегового характера.

Упражнения для воспитания координации (ловкости):

- Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.).

- Изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот).

Упражнения для воспитания силовых способностей: Работа может выполняться в парах, методом круговой тренировки.

- Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

- Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

- Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

- Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

- Приседание на двух ногах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей:

- Лежа на спине, поднимание и опускание ног, работа выполняется-30-45 сек.

- Из упора лежа на предплечьях, одновременное сгибание колен, работа выполняется-30-45 сек.

Упражнения для воспитания гибкости:

- Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

- Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° – наклоны к стоящей на полу ноге.

- Сидя, одна нога прямая, другая согнута в колене и прижата стопой к бедру выпрямленной ноги. Наклоны к выпрямленной ноге.

- Лежа на спине, партнер поднимает ногу вверх, пока другой не скажет стоп, после этого задержатся такой позе на 30сек. [1,2,3].

Таблица 1

Тестирования оценки уровня физической подготовленности учащихся 5 класса

№	Тесты											
	Бег на 30 метров		Челночный бег 3x10		Подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту		Наклон вперед из положения стоя	
	До экс	После	До экс.	После	До экс.	После экс.	До экс.	После экс.	До экс.	После	До экс.	После
1	5,8	5,5	8,8	8,5	4	6	11	15	30	35	-3	+1
2	5,7	5,5	9,1	8,8	3	5	10	14	31	34	+3	+5
3	6,0	5,7	8,9	8,7	2	4	7	10	34	37	-1	+3
4	5,7	5,7	9,2	8,7	1	4	7	10	29	33	-2	+3
5	6,5	5,7	9,6	9,4	8	12	7	9	25	30	+4	+6
6	6,1	5,8	9,2	9,1	9	11	5	7	26	29	+7	+7
7	5,8	5,8	9,0	9,0	7	10	6	8	28	30	+4	+6
8	6,0	5,7	10,0	9,6	10	10	10	10	21	28	+3	+6
9	5,9	5,8	9,2	9,1	11	11	12		29	31	+10	+11
10	5,6	5,4	9,5	9,4	9	11	10	10	27	30	+6	+8
11	5,5	5,5	8,8	8,5	5	5	10	15	33	36	+2	+4
12	6,1	5,8	9,4	9,3	15	15	12	11	31	31	+11	+12
13	5,8	5,5	9,2	9,3	5	6	14	16	33	37	-1	+3
14	5,6	5,6	8,7	8,6	4	5	10	15	35	37	-2	+5
15	5,7	5,5	8,9	8,8	3	5	11	16	31	36	+1	+5
16	6,2	5,9	9,5	9,4	13	14	10	10	27	30	+9	+11
17	5,9	5,7	9,2	9,2	11	13	5	8	28	30	+7	+8
18	6,0	5,7	9,1	9,1	7	10	7	8	25	29	+5	+8
19	6,3	6,0	10,1	9,4	6	10	9	10	22	30	+8	+10
20	6,5	6,1	10,5	9,5	4	7	7	8	27	30	+10	+11

Результаты. На основе проведенного анализа протоколов тестирования можно сделать вывод, что за период проведения педагогического эксперимента у обучающихся произошли существенные сдвиги (таб.1).

Выводы. Проводя исследование в ЧОУ ОК «Точка будущего» г. Иркутска, был предоставлен 5 класс в количестве 20 человек для проведения исследования по данной проблеме сдача Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». На первом этапе работы проверила уровень физической подготовленности учащихся, вводное тестирование. Таким образом: у учащихся 5 класса из 20 человек: 5 человек, что составило 24 %, имели средний уровень; 15 человек, что составило 76 %, имели

низкий уровень. После месяца прохождения практики было проведено повторное тестирования уровня физической подготовленности учащихся, мы получили следующие результаты: у учащихся 5.27-1 класса из 20 человек: 4 человека, что составило 20 %, имели высокий уровень; 13 человек, что составляет 65 %, имели средний уровень; 3 человека, что составляет 15%, имели низкий уровень.

Решение поставленных задач исследования позволило нам изучить подбор и апробация средств физической подготовки учащихся к сдаче III ступени Всероссийского Физкультурно-Спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Таким образом, цель исследования была полностью достигнута.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для пединститутов / Б. А. Ашмарин – М.: 2011. – 161 с.
2. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. Пособие/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -2-е изд.- М.: Просвещение, 2017. – 128 с.
3. Вакулов, А.Д. Развитие физических способностей детей среднего школьного возраста / А.Д. Вакулов, И. М. Бутин. – Я.: Изд. центр «Гринго», 2011. – 176 с.
4. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. Пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016 г. – 253 с.

ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кирик А.В.

МБОУ Шелеховского района «Гимназия»

Аннотация. В статье отображены некоторые аспекты формирования функциональной грамотности, применяемые на уроках физической культуры, на ступени общего образования. Акцентируется внимание на актуальность, методическую обоснованность, воспроизводимость и результативность данной проблемы. Практическое применение приемов функциональной грамотности используются на всех этапах урока посредством игры.

Ключевые слова: функциональная грамотность, формирование, применение, культура здоровья.

TECHNIQUES FOR THE FORMATION OF FUNCTIONAL LITERACY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kirik A. V.

Annotation. The article reflects some aspects of the formation of functional literacy, used in physical education lessons, at the stage of general education. Attention is focused on the relevance, methodological validity, reproducibility and effectiveness of this problem. Practical application of functional literacy techniques are used at all stages of the lesson through the game.

Keywords: functional literacy, formation, application, health culture.

Актуальность. Функциональная грамотность на ступени общего образования рассматривается как метапредметный образовательный результат. Одним из уровней представления результатов образования является функциональная грамотность, определяемая как способность личности на основе знаний, умений и навыков нормально функционировать в системе социальных отношений, максимально быстро адаптироваться в конкретной культурной среде.

Одной из приоритетных задач реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих их здоровье.

Анализ сложившейся в мире ситуации показывает, что учащиеся недостаточно четко осознают зависимость здоровья от образа жизни, слабо владеют навыками самоанализа, самооценки своего образа жизни и состояния здоровья, самостоятельной деятельности по его сохранению и укреплению. Очевидно, что само по себе формирование знаний о здоровье еще не гарантирует, что школьник будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо создание у него стойкой мотивации на здоровье.

Поэтому необходимо не столько *научить*, обеспечить информацией, сколько решить воспитательную задачу *сформировать отношение* к здоровью как к ценности, мотивацию на заботу о нем, потребность в здоровом образе жизни.

Процесс физического воспитания школьников может служить настоящей школой жизни, познания, общения, взаимопонимания и самовыражения. Основываясь на духовном фундаменте личности, необходимо развивать у детей стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Процесс вооружения занимающихся конкретными знаниями, умениями и навыками необходимо направлять в каждом уроке так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, и в конечном счете достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности.

Методическая обоснованность. Что такое функциональная грамотность? *Функциональная грамотность* – это уровень образованности, который может быть достигнут за время школьного обучения, предполагающий способность решать жизненные задачи в различных ее сферах. Научное понятие понятия «функциональной грамотности» звучит так – это способность человека вступать в отношения с внешней средой, максимально быстро адаптироваться и функционировать в ней.

Функциональная грамотность как результат обучения формируется посредством каждого школьного предмета. Как развивать функциональную грамотность на уроках физической культуры? Ведь наш предмет в корне

отличается от других предметов школьной программы. Главная задача урока физкультуры – обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия. Работа учителя направлена на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся. Но вместе с тем, мы не должны забывать и о теоретических сведениях. Формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков имеет немаловажное значение.

Воспроизводимость, результативность. Инструментарием развития функциональной грамотности школьников, а также проверки их сформированности являются задания различного характера, выполняемые в процессе обучения и воспитания.

Читательская грамотность является одной из основных направлений формирования функциональной грамотности на уроках физической культуры и определяется как потребность в читательской деятельности с целью успешной социализации, дальнейшего образования, саморазвития. Формирование навыков читательской грамотности необходимо для изучения истории развития физической культуры и спорта, базовых видов спорта.

Приемы формирования навыков читательской грамотности.

На процессуальном этапе урока дается объяснение по теме занятия, это могут быть: правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок и как их избежать и т.д. Проверить усвоение учащимися этих знаний удастся приемами рефлексии, т.е. опрос в конце урока.

Задания «творческого характера»

1. Игра **«Придумай эстафету»**. В большой корзине находится спортивный инвентарь (мячи, ракетки, скакалки). Учащимся предлагается выбрать предметы и придумать эстафету. Но, прежде чем приступить к основному заданию, ребятам необходимо изучить инструкцию (алгоритм последующих действий).

2. **«Ситуационная задача»**. Описываются жизненная ситуация. Это может быть задача, поставленная вне предметной области, которая решается с помощью предметных знаний или ситуация, требующая осознанного выбора модели поведения. Контекст таких заданий близок к проблемным ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

3. Выполнение домашнего задания в виде теста, заполнения таблицы, подготовки сообщения по теме, написания реферата. Составление ребусов, кроссвордов, загадок, головоломки. Такие задания активизируют мыслительные процессы, тренируют память, развивают умение анализировать, сопоставлять, логически мыслить.

4. Игра **«Назовите вид спорта»**. Разделить учащихся на команды. Предложить каждой команде назвать как можно больше видов спорта на букву «В», «К», «Б». Побеждает та команда, которая назовет как можно больше видов спорта.

Практическое применение *математических знаний* используются в различных видах деятельности:

1. В водной части урока дети часто сталкиваются с количественным и порядковым счетом при перестроениях (построение в две, три колонны, образуют круги, упражнения часто выполняются под счет, бегут по кругу, змейкой и т.д.). При выполнении различных видов упражнений закрепляются умения ориентироваться в пространстве (правая и левая сторона, повороты полукругом, кругом и т.д.).

2. В процессе всего урока используются перестроения «в парах», «в тройках»; считалки порядковым или количественным счетом.

3. Игра *«Молекула»*. Обучающиеся выполняют упражнения в движении по кругу, учитель называет определенное число, ребята должны взяться за руки в количестве, соответствующим указанному числу. В различных подвижных играх ребята демонстрируют умения ориентироваться во времени и пространстве, знания об измерениях условными мерками. Использование элементов функциональной математической грамотности позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные, математические, творческие способности школьника, расширять их кругозор.

Креативность – это неизменная спутница творчества. Она подразумевает способность человека продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение новых, оригинальных, нестандартных и эффективных решений, способность найти выход из ситуации, используя подручные средства, способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта.

В любой спортивной игре очень важно уметь вовремя принять решение и часто *нестандартное (креативное) решение*, что позволяет привести команду к победе. Правильно подобранные игровые задания, учитывающие возрастные и психофизические особенности обучающихся позволяют на уроках физической культуры развивать креативное мышление, наряду с этим решаются и воспитательные задачи - способность активно включаться в совместную деятельность, взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, взаимовыручки, чувства товарищества.

1. Игра *«Мяч в кольцо»*. Ученики делятся на две команды. Каждой команде предлагается провести мяч по площадке любым способом или придумать свой нестандартный вид ведения мяча. В конце ведения - забросить мяч в кольцо. Выигрывает та команда, которая покажет больше всего интересных способов ведения мяча и забросит больше всего мячей в корзину.

2. Игра *«Ассоциация»*. Участники делятся на группы. Каждой группе предлагается назвать все существенные понятия, относящиеся к слову «спорт». Побеждает тот, кто назовет все важные признаки.

Использование элементов функциональной грамотности при организации и проведении эффективного урока физической культуры позволяет сформировать такие черты характера как: любознательность, инициативность,

социальная и культурная осведомленность, упорство, лидерство, а также успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять их кругозор. Достичь нужных результатов можно лишь умело, грамотно сочетая различные современные образовательные педагогические технологии и приемы формирования функциональной грамотности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексашина И.Ю., Абдулаева О.А., Киселев Ю.П. Формирование и оценка функциональной грамотности учащихся: Санкт-Петербург, КАРО, 2019.
2. Дидук И. А. Воспитание ответственного отношения младших подростков к здоровью как общественной ценности: Смоленск, 2007.
3. Развитие функциональной грамотности обучающихся основной школы: методическое пособие для педагогов. / Под общей редакцией Л.Ю. Панариной, И.В. Сорокиной, О.А. Смагиной, Е.А. Зайцевой. – Самара: СИПКРО, 2019. – 68 с.
4. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений: Кемерово, 2007.
5. Формирование и оценка функциональной грамотности учащихся: Учебно-методическое пособие / И. Ю. Алексашина, О. А. Абдулаева, Ю. П. Киселев; науч. ред. И. Ю. Алексашина. – СПб. : КАРО, 2019. – 160 с.
6. Вакулов, А.Д. Развитие физических способностей детей среднего школьного возврата / А.Д. Вакулов, И. М. Бутин. – Я.: Изд. центр «Гринго», 2011. – 176 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Королёв Е.Д.

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

Аннотация. В статье рассматривается профессиональное самоопределение старших школьников как процесс. Это является действительно актуальной темой в любое время, т.к. ежегодно тысячам обучающихся и в последующем выпускникам школ предстоит выбрать свой образовательный маршрут. Он очень тесно связан с выбором профессии, но не всегда совпадает с ним. В городе Иркутске этот вопрос имеет очень большое значение, т.к. являясь областным центром и имея достаточное количество средних и высших учебных заведений, многие иркутские выпускники, а также из городов, деревень и посёлков области, выбирают местом поступления именно ВУЗы города Иркутска.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, старшие школьники, физкультурно-педагогический профиль, самореализация.

PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION SENIOR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND PEDAGOGICAL PROFILE

Korolev E. D.

Annotation. The article considers professional self-determination of senior schoolchildren as a process. This is a really relevant topic at any time, because every year thousands of students and school graduates will have to choose their educational route. It is very closely related to the choice of profession, but it does not always coincide with it. In the city of Irkutsk, this issue is very important, because being a regional center and having a sufficient number of secondary and higher educational institutions, many Irkutsk graduates, as well as from cities, villages and towns of the region, choose Irkutsk universities as the place of admission.

Keywords: professional self-determination, senior schoolchildren, physical culture and pedagogical profile, self-realization.

В первую очередь трудность выбора учебного заведения связана с тем, что обучающиеся школы имеют очень узкие и не всегда реалистичные представления о том какие профессии существуют в настоящее время. И тем более, какие из них востребованы и будут востребованы на рынке труда в ближайшем будущем. Они просто не ориентируются в мире профессий.

Второй проблемой является неадекватное представление своих собственных возможностей, сильных и слабых сторон. Старшеклассники не всегда могут соотнести их с требованиями профессий.

Для того чтобы этого избежать необходимо выполнять комплексную работу как самим обучающимся школ, так и всему педагогическому составу, а также родителям детей. Необходимо помочь школьнику познакомиться с собой, познать свои способности, определить сферу своих интересов.

Чтобы раскрыть, возможно, очевидные для других, но скрытые для себя стороны своей личности, необходимо обратиться к различным видам диагностик и методик.

Особенность предложения эмоциональной поддержки старшеклассникам согласно вопросам профессионального самоопределения, а также высококласного подбора в сегодняшний промежуток обуславливается непостоянностью условия в государстве, потребностью изучения новейшего социально-экономического навыка.

С одной стороны, возникнувшие взаимосвязи вместе с переходом к рыночной экономике новейшие специальности еще не обладают высокой репутацией в высококласной культуре нашего сообщества. С другой стороны, совершается мучительная процедура ломки стандартов классических видов профессионализации, какие, кроме того, испытывают перемены в нынешних обстоятельствах.

Можно отметить определенные характерные черты высококласного подбора, а также высококласного самоопределения молодого поколения.

Во-первых, облик специальности, равно как когнитивное, а также чувственное формирование, в конкретной грани изменяет концепцию единых ориентиров в социальном, а также персональном сознании людей. Ранее безупречный облик специалиста в значительном был сопряжен вместе с способом определенных людей, а также их профессиональной «биографией», их установленными высококласными ценностями.

Во-вторых, общество специальностей весьма динамично, а также изменчиво. Каждый год возникает приблизительно пятьсот новейших специальностей. Совместно с этим многие специальности на сегодняшний день «живут» только 5 – 15 лет, а далее или «умирают», или изменяются вплоть до неузнаваемости.

В-третьих, непосредственно человек никак не является чем-то застывшим, а также «намертво» взаимосвязанным с профессией. На протяжении существования способно возникнуть стремление либо потребность поменять профессию, либо квалификацию.

Формирование специалиста учитывает эластичность персоны, большую степень обучаемости конкретному типу работы, умение к ее конструированию, а также совершенствованию.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №40 г. Иркутска в период с сентября 2021 по июнь 2023. В исследовании приняли участие 15 обучающихся класса Физкультурно-педагогического профиля в возрасте 16-18 лет. На момент начала эксперимента школьники поступили в 10-й класс и приступили к профильному обучению по двум дополнительным программам:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Педагогический класс»;
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа патриотического клуба «Патриот».

На первом этапе была проанализирована научно методическая литература по теме исследования, поставлены цели и задачи, выдвинута гипотеза и подготовлена группа обучающихся для реализации условий профессионального самоопределения старших школьников. Продолжительность этапа 2 недели.

Второй этап включал в себя разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для реализации исследования, а также получение первых исходных данных исследования. Исходными данными являлись:

- Проведение профориентационного занятия для обучающихся педагогического класса;
- Устный опрос, беседы и дискуссии;
- Выполнение теста Голланда (Дж. Холланда) на определение профессионального типа личности.
- Проведение анонимного анкетирования студентов 1 курса профиля Физическая культура - БЖД

Продолжительность этапа 2 недели.

Наше исследование осуществлялось обучение и подготовка профильного класса, которая основывалась на внедрении в образовательный процесс дополнительных программ. Этот этап являлся основополагающим и в корне влиял на результаты исследования. Важность его заключалась в правильном формировании основ профессионального самоопределения, его этапов и целостной картины в представлении школьников, т.к. многие старшеклассники

не всегда осознанно выбирают свою будущую профессию. Основная сложность самоопределения подростков состоит в верном выборе профиля обучения. Профессия - это финальный этап обучения в ВУЗе и перед выбором своей специальности необходимо верно выбрать место своего обучения. Продолжительность этапа 18-20 месяцев.

В конце эксперимента для старшеклассников были проведены завершающие диагностики, определяющие их уровень и этап профессионального самоопределения.

- Опросник «Матрица выбора профессии» (Г.В. Резапкина);
- Тест «Карта интересов Голомштока»;
- Тест на психотип от Карнауха Ивана.

Полученные результаты были сравнены с первоначальными и стали необходимым материалом для выполнения поставленной цели, задач и подтверждения гипотезы.

В ходе исследования были реализованы две дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы. В процессе достижения цели исследования, изучения этапов формирования профессионального самоопределения старшеклассников, формирования и определения готовности к ранней профориентации, развития устойчивого интереса к профессиональной физкультурно-спортивной деятельности была выполнена достаточно объёмная работа. Все полученные данные были систематизированы, проанализированы и представлены в выпускной квалификационной работе. Ниже представлены результаты проведённых тестов и опросов:

Таблица 1

Виды спорта обучающихся педагогического класса

Виды спорта	Количество занимающихся (%)
Единоборства	27%
Волейбол	13%
Хореография	27%
Плавание	13%
Физическая культура	20%
Не занимаются	-

Большинство старшеклассников посещают спортивные секции на территории своей же школы. Технические, кадровые и материальные условия это позволяют. На территории школы присутствуют:

- Бассейн;
- Спортивный зал для командных видов спорта;
- Спортивный зал для единоборств;

Спортивный зал для хореографии.

Заключение. В результате эксперимента все участники исследования получили определенный багаж знаний, умения, навыков, базового опыта в психологии и педагогике, ограниченный круг учебных заведений в которые они захотят поступить. на данный момент исследование подходит к своему завершению, работа выполнена на 90%. Выпускникам осталось лишь принять

участие в завершающих тестированиях, сдать выпускные экзамены и определиться в выборе учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голомшток, А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника. А.Е. Голомшток. - М.: Просвещение, 1979. - 235 с.
2. Долматова, С.В. Сознательный выбор профессии как признак личностной зрелости субъекта / С.В. Долматова. Материалы научн. конференции. - М.: Норма, 2014. - 385 с.
3. Зеер, Э.Ф. Профессионально-образовательное пространство личности. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2012. - 248 с.
4. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2009. - 234 с.
5. Исмагилова, Ф.С. Основы профессионального консультирования. / Ф.С. Исмагилова. - М.: Аспект Пресс, 2013. - 391 с.
6. Климов, Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. / Е.А. Климов. - Обнинск, 1993. - 340 с.
7. Махаева, О.А. Я выбираю профессию. // О.А. Махаева, Е.Е. Григорьева. М.: Аспект Пресс, 2010. - 215 с.
8. Митина, Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях / Л.М. Митина // Вопросы психологии. - 1997. - №4. - С. 28-38.
9. Орлов, А.Б. Склонность и профессии. / А.Б. Орлов - М.: Просвещение, 1981. - 312 с.

ГИМНАСТИКА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Кузьмин А.В.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования "Ширяевская СОШ"*

Аннотация. Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Учитель должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой, особенно урока; уметь использовать гимнастические упражнения для изучения (оценки) и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

Ключевые слова: гимнастика, техника, методы.

GYMNASTICS AS AN ACADEMIC DISCIPLINE

Kuzmin A.V.

Annotation. Gymnastics as a pedagogical discipline imposes specific requirements on the teacher. The teacher should be well aware of her health,

educational and educational opportunities, history; be able to use gymnastic terminology, ensure the prevention of possible injuries in the classroom, physical and psychological overload; have a good command of teaching methods, conducting various forms of gymnastics, especially lessons; be able to use gymnastic exercises to study (evaluate) and develop psychomotor abilities necessary for successful mastery of gymnastics as a sport, other sports disciplines, labor, military-applied motor actions, etc.

Keywords: gymnastics, technique, methods.

Содержанием гимнастики являются специфические для нее средства и методы физического воспитания занимающихся. В общих чертах о них было сказано выше, более подробно они излагаются в следующих главах.

Важное значение имеет умение подбирать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, музыкальное сопровождение, использовать имеющиеся в распоряжении педагога средства восстановления работоспособности, повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выражать их четко, доходчиво и эмоционально.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо не только хорошо знать ее содержание, владеть средствами и методами, но и добротнo изучить смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей [1]. По всем изучаемым в курсе гимнастики темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности гимнастики в подготовке человека к здоровому образу жизни, к учебной трудовой деятельности и воинской службе.

История гимнастики раскрывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеет изучение не только опыта прошлого, но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего развития гимнастики и отдельных ее видов, их оздоровительных и прикладных, образовательных, воспитательных возможностей.

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений [6]. Частные разделы этой проблемы - методика урока и других форм занятий гимнастикой, методический разбор отдельных групп упражнений, разрядных нормативов, методы и приемы обучения и спортивной тренировки, классификационные программы и другие вопросы.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, технические средства обучения, вычислительной техники и др.

Научная работа в области гимнастики - это специфическая деятельность исследователя, направленная на приобретение (разработку) и теоретическую систематизацию знаний: об отличительных особенностях средств и методов гимнастики; об условиях, в которых проводятся занятия; об их оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных возможностях; о гимнасте как личности и субъекте спортивной деятельности.

В процессе научной работы постепенно накапливаются и совершенствуются знания и опыт, необходимые не только в гимнастике, но и в учебе, труде, спорте, военном деле и других видах деятельности.

Гимнастика как научная дисциплина находится на грани между естественными, общественными и техническими науками [2]. Поэтому исследования в ее области опираются на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии, педагогики. Каждая из этих наук имеет свою сложную систему научных дисциплин. В связи с этим большую роль играют междисциплинарные (комплексные) исследования.

Изучение гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности предполагает исследование следующих вопросов: оздоровительное, образовательное и воспитательное воздействие с помощью средств гимнастики на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся.

В исследовании оздоровительной направленности гимнастических упражнений важное значение имеют: совершенствование методики стимулирования естественного созревания функций организма, психики у детей различных возрастных групп, формирование правильной осанки, повышение общей физической подготовленности, неспецифической устойчивости к воздействию внешней среды обитания, лечебные возможности гимнастических упражнений при различных видах заболеваний, продление жизни.

В образовательной направленности средств и методов гимнастики большой интерес вызывают:

- методика обогащения занимающихся теоретическими знаниями в области гимнастики и смежных с ней дисциплин; обогащение их опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным;

- научение занимающихся познавать самих себя, свои способности, достоинства и недостатки; стимулирование глубоко осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой деятельности и др. Важное значение имеют изучение гимнастики древних народов Востока,

Греции, Рима, Египта, Закавказья и др., обобщение достижений современной гимнастики народов разных стран и континентов.

При исследовании воспитательных возможностей средств и методов гимнастики в научной разработке нуждается методика воспитания личности занимающегося [4]. Это касается воспитания положительного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, чувства собственного достоинства, скромности, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости, привычки заранее обдумывать способ выполнения сложных двигательных действий и др.

Особое значение имеет исследование прикладной направленности средств и методов гимнастики. В научной разработке нуждается методика применения гимнастических упражнений при изучении (оценке) и развитии способностей у занимающихся и тем самым оказание им помощи в овладении школьной учебной программой, спортивным, профессиональным мастерством и боевой подготовкой в процессе службы в армии.

В научной разработке нуждается методика применения средств гимнастики в целях активного отдыха, восстановления работоспособности после умственных, физических и эмоциональных напряжений, постепенного вхождения в процесс учебной, спортивной и профессиональной деятельности.

Недостаточно разработана методика применения средств и методов гимнастики в их комплексе (гимнастические упражнения, музыка, слово педагога, условия, в которых проходят занятия, и др.) с целью подготовки детей к обучению в школе, выпускников средней школы к овладению профессией, юношей к службе в армии, а девушек к детородной функции и материнству.

В вопросах истории развития гимнастики основной недостаток исследовательских работ состоит в том, что отдельные исторические факты излагаются в отрыве от условий экономического развития того или иного народа, его национальных традиций, культуры, способов ведения войн, комплектования армии, уровня развития наук о человеке и закономерностей самой гимнастики. История развития гимнастики ставится в зависимость от взглядов отдельных исследователей, вносящих тот или иной вклад в ее освещение. При таком подходе часто страдает объективность изложения исторических событий и подлинность причин, их вызывающих. В историческом плане лучше освещены вопросы спортивной, художественной гимнастики и акробатики. Но и этим работам присущ отмеченный выше недостаток. Значительно хуже обстоит дело с другими видами гимнастики. Специального анализа и обобщения требуют достижения и недочеты в области гигиенической, лечебной, профессионально-прикладной гимнастики.

Слабо исследованы возможности средств и методов гимнастики при занятиях с лицами среднего и пожилого возраста, мужчинами и женщинами. Знания и практический опыт, накопленные по указанным вопросам, еще очень мало изучены специалистами, а следовательно, это наследие еще не в полной мере служит людям. Много ценных, но не опубликованных сведений находится в архивах.

Недочеты в изучении истории гимнастики затрудняют возможность предвидеть: как будет развиваться тот или иной ее вид и под влиянием каких факторов (закономерностей) пойдет это развитие; в каком направлении должна будет работать мысль ученых, педагогов, с тем чтобы использовать средства и методы гимнастики с наибольшей пользой для людей в новых условиях их трудовой, спортивной, военной и других видах деятельности; как гимнастика будет служить экономическому и культурному прогрессу общества, повышению обороноспособности страны.

Таким образом, исторический материал в области гимнастики нуждается в анализе и обобщении применительно к современным условиям жизни людей и ближайшего будущего.

Большая необходимость существует в разработке вопросов, касающихся техники исполнения гимнастических и акробатических упражнений. Здесь лучше изложены закономерности исполнения сложных упражнений в спортивной, художественной гимнастике и акробатике, которые включаются в обязательные и произвольные комбинации ведущих гимнастов страны и мира. Слабым местом исследований является то, что анализу подвергаются в основном механика движений и работа ведущих групп мышц и таким образом устанавливается рациональная форма движений, входящих в изучаемое упражнение [4]. Но как она воспроизводится, как усваивается занимающимися – часто остается за пределами внимания исследователей. Как правило, не рассматриваются особенности функционирования центральной нервной системы, обеспечение ее необходимой информацией, энергообеспечение движений, психические и личностные свойства гимнаста, благодаря которым происходит активизация его двигательной деятельности. Не учитывается главное условие успешного овладения техникой движений – отношение гимнаста к изучаемому упражнению, степень соответствия его способностей требованиям, предъявляемым к нему. Этот вопрос почти совсем не разработан, хотя учебно-тренировочный процесс должен начинаться прежде всего с изучения способностей гимнаста и с формирования у него сознательного и активного отношения к изучаемому упражнению и к занятиям гимнастикой в целом.

В существующей методике использования гимнастических упражнений в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях не учитывается их безграничное многообразие, многоструктурность, а кроме того, многофункциональность каждого отдельно взятого упражнения. С одной стороны, это проявляется в неумении выбрать наиболее эффективные для решения поставленной задачи упражнения, а с другой стороны, в неумении одно и то же упражнение использовать в различных целях за счет изменения способа его выполнения.

В специальном научном обосновании нуждаются организация и методика проведения школьного урока, а именно:

- содержание урока и его отдельных частей, планирование последовательности изучения упражнений с учетом возможностей переноса

эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое последующее;

- регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока с учетом индивидуального предела допустимых нагрузок;

- управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока;

- способы управления занимающимися в ходе урока (команды, распоряжения, просьбы, личный пример учителя, поощрение, порицание, убеждение, внушение и др.) и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся;

- возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики;

- взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся;

- система домашних заданий и их эффективность.

Существенного улучшения требуют гимнастическое оборудование и инвентарь:

- совершенствование имеющихся гимнастических снарядов и разработка новых оригинальных приспособлений с целью облегчения работы педагога при обучении упражнениям, для повышения моторной плотности урока, оказания помощи и страховки (подставки, ограничители, столики, стоялки, страховочные пояса и др.);

- изготовление детских гимнастических снарядов, нестандартного оборудования и разработка методики их использования в различных целях с разными категориями занимающихся;

- целесообразная разметка гимнастического зала для улучшения организации занятия и сокращения простоев;

- применение технических средств обучения и тренажеров.

Основной темой исследований по гимнастике является разработка средств и методов формирования у занимающихся здорового образа жизни, развития у них способностей, необходимых в учебном, производственном, военном труде:

- подготовка детей дошкольного возраста к обучению в школе, а выпускников школ к успешному овладению избранной ими профессией;

- особенности методики развития двигательных и психических способностей, воспитание личностных свойств у детей различных возрастных групп;

- спортивная, профессиональная ориентация, консультация и отбор.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васичкин В. Большая книга массажа и гимнастики для детей. / В.Васичкин, И.Тихомирова. - М.: Питер, 2011. - 192 с.

2. Верховина, Л. Г. Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. - М.: Учитель, 2013. - 128 с.

3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. - Мн.: Харвест. - 2011. - 800 с.
4. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разработки для студентов. М., 2012. 30 с.
5. Гужаловский, А.А. «Развитие двигательных качеств у школьников». - Народная Асвета, 2012.
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., 2011.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Курбатова В.С.

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, посвященные изучению координационных способностей обучающихся 4-х классов средствами хореографии. Изучению подверглись некоторые координационные способности, такие как: чувство ритма, согласование движений рук и ног, комплексная реакция и общее равновесие. Рассмотрены основные аспекты развития координационных способностей в процессе обучения, излагаются методы исследования, отражена положительная динамика развития координационных способностей, с учетом возрастных особенностей детей обоих полов 10-11 лет, посредством составления предложенных экспериментальных комплексов. Разработанные комплексы могут быть использованы педагогами на уроках физической культуры для развития координационных способностей, разнообразия упражнений на уроке и для мотивации к посещению занятий.

Ключевые слова: средства хореографии, координационные способности, музыкально-ритмическое сопровождение, обучающиеся младшего школьного возраста.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 4TH GRADE STUDENTS BY MEANS OF CHOREOGRAPHY

Kurbatova V.S.

Annotation. The article deals with issues related to the study of the coordination abilities of 4th grade students by means of choreography. Some coordination abilities were studied, such as: sense of rhythm, coordination of arm and leg movements, complex reaction and general balance. The main aspects of the development of coordination abilities in the learning process are considered, research methods are described, the positive dynamics of the development of coordination abilities is reflected, taking into account the age characteristics of children of both sexes 10-11 years old, through the compilation of the proposed experimental complexes. The developed complexes can be used by teachers in physical education

lessons to develop coordination abilities, a variety of exercises in the classroom and to motivate them to attend classes.

Keywords: means of choreography, coordination abilities, musical and rhythmic accompaniment, students of primary school age.

Значимость координационных способностей бесспорна для занятий физическими видами. К сожалению, в современном мире этому качеству уделяют недостаточно внимания, а хорошо развитые координационные способности являются нужными предпосылками для благоприятного обучения физическим упражнениям.

Хореографическое искусство обладает редкой возможностью разносторонне воздействовать на ребенка, в том числе и на координационные способности [5,6].

Цель исследования: развитие координационных способностей у обучающихся 10-11 лет средствами хореографии.

Наше исследование проводилось на базе Ангарской школы во внеурочной деятельности, в котором приняли участие ученики 4Б и 4А классов в общей численности 36-ти человек.

Исследование заключалось в том, чтобы оценить как хореографическое искусство влияет на развитие координационных способностей детей 10-11 лет, а именно на: согласование движений рук и ног, становление чувства ритма, комплексную реакцию и общее равновесие [3,4]. В связи с анализом научно – методической литературы было решено вводить хореографию и музыкально-ритмическое сопровождение 2 раза в неделю на протяжении 36 недель. При составлении комплексов для развития координационных способностей использовались следующие формы работы: ритмическая гимнастика, партерный экзерсис, непосредственно танец и подвижные игры [2,6].

В результате эксперимента были получены результаты (табл.1), по которым можно выявить, что разработанные нами комплексы упражнений с элементами хореографии положительно повлияли на развитие координационных способностей школьников. Дети освоили хореографические элементы, из – за необычных занятий возрос интерес у обучающихся приходить на занятия. Старались и выполняли все требования не только девочки, но и мальчики.

Анализ научно-методической литературы по морфофункциональным особенностям детей 10-11 лет показал, что развитие у детей в данном возрастном промежутке протекает достаточно интенсивно. Продолжается рост органов, скелетной и мышечной мускулатуры, это может привести к физиологическим изменениям в организме ребенка как в лучшую, так и в худшую сторону [1,2]. Из этого можно заключить, что эффективность обучающихся будет зависеть от того насколько хорошо и интересно будет планировать и проводить занятие педагог, учитывая физические, психические, эмоциональные, анатомические и морфофункциональные особенности детей.

**Результаты тестирования обучающихся экспериментальной
и контрольной групп за период эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксп-та	После эксп-та	До эксп-та	После эксп-та
Равновесие на одной ноге, руки в стороны (в сек.)	3,7	6,0	3,6	4,2
«Упражнение реакция - мяч» (в см)	170	157	170	166
Выполнение дробей под музыку (кол-во ошибок)	15	6	15	11

В соответствии с научно-методической литературой нами были разработаны комплексы упражнений с элементами хореографии, которые положительно повлияли на развитие координационных способностей школьников. Применяя такие комплексы на занятиях физической культурой, можно добиться повышения точности движений у обучающихся, контроля над телом и координации движений вместе с музыкой, сформировать различные двигательные навыки, но это возможно лишь при системном подходе.

Сравнивая полученные данные экспериментальной группы до конца и начала эксперимента, можно заметить, что показатели существенно отличаются, наблюдается повышение результатов по всем показателям (точность движений, общее равновесие, становление чувства ритма и координация движений рук и ног). Таким образом, гипотеза не опровергнута и предположение, что внедрение хореографических элементов способствует развитию координационных способностей младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / М.М. Безруких – М.: ИЦ «Академия», 2002. – С. 393-398.
2. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / Р.Э. Зимницкая. - Минск, 2003. – 114 с.
3. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте //Физкультура в школе / В. И. Лях. – 2007. – № 5. – С. 62-64.
4. Минаева, Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с.
5. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / ЛГПУ имени Т. Шевченка - Луганск: Альма-Матер, 2001. - 250 с.
6. Фомина, Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С. 53-55.

АНАТОМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кустова Э.Э.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования "Карлукская СОШ"

Аннотация. Жизнь человека – это непрерывный процесс развития. Первые шаги и дальнейшее развитие двигательной функции, первые слова и развитие речевой функции, превращении ребенка в подростка в период полового созревания, непрерывное развитие центральной нервной системы, усложнение рефлекторной деятельности – это только примеры из огромного числа непрерывных изменений организма.

Ключевые слова: физическая культура, анатомия, психология, физиология.

ANATOMICAL CHANGES OF A YOUNG SCHOOL-AGE CHILD

Kustova E.E.

Annotation. Human life is a continuous process of development. The first steps and further development of motor function, the first words and the development of speech function, the transformation of a child into a teenager during puberty, the continuous development of the central nervous system, the complication of reflex activity are just examples of a huge number of continuous changes in the body.

Keywords: physical culture, anatomy, psychology, physiology.

Организм ребенка все время находится в процессе роста и развития, которые проходят непрерывно в определенной закономерной последовательности. От момента рождения до взрослого человека ребенок приходит через определенные возрастные периоды.

Ребенку в различные периоды жизни свойственны определенные анатомо-физиологические особенности, совокупность которых накладывает отпечаток на реактивные свойства сопротивляемость организма.

Ребенок 6-10 лет – это не уменьшенная копия взрослого человека. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые учитель использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы.

Большинству детей присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе существуют индивидуумы, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих детей в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив. В связи с этим длительное неправильное положение тела ребенка во время занятий, ношение тяжести в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития. В этом периоде начинается его формирование. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Одной из задач учителя физической культуры на уроке должно быть обеспечение правильного формирования скелета. При этом надо помнить о том, что нарастание силы мышц-сгибателей, при их постоянном тоническом напряжении опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц-разгибателей. Не рекомендуется использовать упражнения, связанные с резкими толчками (приземление в прыжках с большой высоты). Следует ограничить высоту прыжков, так как кости таза еще весьма подвижны. Необходимо уменьшать нагрузку в висах и упорах, ввиду того, что кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Более интенсивно развиваются крупные группы мышц. Дети способны к движению с большой амплитудой. Здесь используются упражнения на воспитание качества силы, связанные с преодолением массы своего тела (лазание, перелезание) в наклонном и вертикальном положениях. Мелкие же группы мышц, отвечающие за точность движения (мышцы ступни, кисти) развиты недостаточно. Поэтому в любой урок необходимо включать упражнения на мелкую группу мышц. С этой группой мышц необходимо работать всем учителям, используя на уроках малые формы физической культуры (физкультминутки, физкультпаузы).

Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Следует избегать больших по объему и, особенно, по интенсивности нагрузок, так как они приводят к большим энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Осторожность в дозировке

упражнений и их подборе обуславливается также тем, что вегетативная функция движений отстает от развития моторики [3].

Сердечно-сосудистая система. Сердце ребенка не велико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам (для удовлетворения их повышенной потребности в питании и кислороде) обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления.

Нервная система. Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Поэтому, не рекомендуется планировать длительные по времени упражнения и игры. Нужна частая сменяемость заданий и игр, перемежающаяся кратковременным отдыхом или упражнениями не связанными большими нагрузками [2].

Проблема психического развития младших школьников - одна из фундаментальных проблем современной детской психологии. Исследование этой проблемы наряду с научным значением представляет и практический интерес, поскольку нацелено в конечном счете на решение многих педагогических вопросов, связанных с организацией эффективного обучения и воспитания младших школьников. Для того чтобы педагогическое воздействие было целенаправленным и благоприятным для ребенка, учителю необходимо знать особенности психического развития детей, уметь выявлять качественные изменения этого процесса.

Образное мышление – особенность детей этого возраста, которая должна быть использована в ходе обучения. Соотношение процессов возбуждения и торможения накладывает свой отпечаток на психику.

Младшие школьники легко поддаются внушению. Для них определяющее значение имеет авторитет педагога, родителей и старших товарищей. Привязанности к товарищам легко возникают и так же легко пропадают. Причины дружбы в этом возрасте бывают чаще всего чисто внешними (сидят за одной партой, вместе играют и т.д.). Для младших школьников характерна большая потребность в активной двигательной деятельности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движение неосознанно доставляет им огромную радость. Благодаря движению идет гармоничное формирование органов и систем.

Объем внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Поэтому в этот период рекомендуется обучение целостному движению, а не расчлененному.

Развитие мышления и речи. Если в психическом развитии ребенка нет отклонений, то такому ребенку свойственная познавательная активность,

направленная на познание окружающего мира. У ребенка в этом возрасте основной вид мышления – наглядно-образное, в котором решение задач происходит в результате внутренних действий с образами.

В 6-7 летнем возрасте дети ещё неглубоко, поверхностно анализируют выявленные с помощью органов чувств признаки; нередко объединяют выделенные элементы без глубокого понимания логических связей между ними.

К шестилетнему возрасту словарный запас ребенка (от 3 до 7 тыс. слов) позволяет ему легко объясняться по темам, входящим в круг его интересов. Большинство ребят, посещавших детский сад, владеют навыками осознанного анализа речи: производят звуковой анализ слова, расчленяют слово на составляющие его звуки и т.д.

Память. Учебная деятельность ребенка тесно связана с деятельностью памяти. Знания, приобретенные в процессе обучения, представления о предметах, явлениях и действиях становятся содержанием памяти. В младшем школьном возрасте более продуктивным продолжает оставаться произвольное запоминание, в основе которого – познавательный интерес к школе, учебным предметам. Однако также может запоминаться произвольно, особенно когда запоминание становится условием игры.

Создание в начальной школе надлежащих условий, необходимых для формирования у младших школьников развернутой и полноценной учебной деятельности, будет способствовать психическому развитию детей, а также решению других задач образования, возникающих в период его перестройки. Материалы данной книги могут быть использованы в качестве научного обоснования при решении этих задач, в частности такой, которая предполагает психолого-педагогическое изучение школьников [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Е.А. Возрастная психология. - М.: Просвещение, 2005г. – 123с.
2. Андреева М.К. Упражнения для укрепления мышц живота и бедер. – М.: АСТ, 2008г. – 127с.
3. Булич К., Муравов В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и её стимуляции. - М.: Олимпийская литература, 2004. - 158 с.
4. Вавилова Е.Н. Развивай у школьников ловкость, силу, выносливость – М.: Просвещение, 2001. – 125с.
5. Венгер А.Л., Цукерман Г.А.. Психологическое обследование младших школьников. - М.: Владос-Пресс, 2005. - 159 с.
6. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. – К.: Освіта, 2006. - 256с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- М.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с.
8. Волкова С.С. Как воспитать здорового ребенка. – К.: Освіта, 2001. – 93 с.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ АЭРОДИНАМИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Колобов С.В., Куц В.В.

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

Аннотация. В статье рассмотрены основные особенности активности детей с детским церебральным параличом, основные особенности такой установки как аэродинамический тренажер, а также результаты применения аэродинамического тренинга в решении проблемы физической адаптации детей с детским церебральным параличом в современных исследованиях. Обозначены важные, по мнению авторов, и возможно, дальнейшие вопросы по изучению проблемы физической адаптации детей с детским церебральным параличом в условиях аэродинамического тренажера.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическая культура, физическая адаптация, аэродинамический тренажер.

ON THE QUESTION OF THE INFLUENCE OF AN AERODYNAMIC SIMULATOR ON THE PHYSICAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Kolobov S.V., Kutz V.V.

Annotation. The article discusses the main features of the activity of children with cerebral palsy, the main features of such an installation as an aerodynamic simulator, as well as the results of the use of aerodynamic training in solving the problem of physical adaptation of children with cerebral palsy in modern research. Important, according to the authors, and possibly further questions on the study of the problem of physical adaptation of children with cerebral palsy in the conditions of an aerodynamic simulator are identified.

Keywords: cerebral palsy, physical education, physical adaptation, aerodynamic simulator.

На основе данных по современным исследованиям можно утверждать о повышении уровня инвалидности детского населения и актуализации соответствующих социальных противоречий и проблем, а также возможностей их решений [6]. На территории современной Российской Федерации расположено более 40 различных аэродинамических тренажеров, однако анализ современной литературы показывает, что проблема физической адаптации детей с инвалидностью в условиях аэродинамического тренажера имеет незначительный пласт исследований. Таким образом, авторами подчеркивается актуальность данной темы исследования.

«Детский церебральный паралич (ДЦП) – сложное заболевание, которое возникает у новорожденных в результате поражения головного мозга в

перинатальный период либо вследствие нарушения развития ребенка внутриутробного периода» [3, с. 32]. Как правило описывается двигательными и статокинетическими нарушениями, расстройствами речевых и сенсорных функций нервной системы. Важно отметить, что Детский церебральный паралич (Далее - ДЦП) относят к заболеваниям, которые не прогрессируют и в их протекании может существовать определенная функциональная компенсация, а, следовательно, возможности для корректирования степени болезни.

В настоящее время среди видов реабилитации детей с ДЦП выделяют аэродинамический тренинг или аэродинамическая гимнастику. Данный вид физических тренировок является современным направлением в сфере адаптивной физической культуры и спорта. На сегодняшний день направление аэродинамического тренинга, как вид адаптивной физической культуры, стремительно развивается и привлекает все большее число людей с инвалидностью в мире (Северной Македонии, США, Брюсселе, Франции, Исландии, Норвегии, Лихтенштейн, и др.) [5]. Сущность аэродинамического тренинга заключается в том, что он имеет специфическую методику занятий гимнастикой для детей с ДЦП с применением аэродинамической трубы.

«Аэродинамическая труба (далее - аэротруба) – это тренажер, в котором воздушный поток движется вертикально вверх и позволяет имитировать свободное падение парашютиста. Аэротруба представляет собой вертикально расположенную цилиндрической формы установку, сквозь которую проходит поток воздуха, нагнетаемый с помощью большого винта, приводимого в движение дизельным двигателем или электродвигателем. Существуют разные виды аэродинамических труб. Преимущественно важным фактором выделяется диаметр полётной зоны, поскольку он ограничивает выполнение некоторых акробатических элементов, а также количество участников в команде. Наиболее распространенные аэротрубы имеют диаметр: 2.5 метра, 3 метра, 5 метров.» [2, с. 68].

В данный момент известно о неоднократном успешном применении аэродинамического тренажера в целях физической адаптации детей с ДЦП. Зафиксированы исследования в Санкт-Петербурге(аэротруба Flystation), Гудермесе(аэротруба Goodsky) и Ижевске(аэротруба Skyfly). Ключевым аспектом в данных исследованиях выделяется ламинарный поток воздуха, нагнетаемый аэродинамическим тренажером, и его воздействие на тело человека. Так, по мнению Д. В. Сандакова, «благодаря уникальному воздействию ламинарного потока воздуха на организм появляются столь же уникальные эффекты:

- Изменение мышечного тонуса и двигательных функций;
- Изменения глазодвигательных реакций и зрения;
- Улучшение психических и гностических функций;
- Улучшение состояния пациентов с некоторыми ортопедическими диагнозами». [4, с. 102].

Аэродинамический тренинг вид лечебной физической культуры (далее - ЛФК) рассматривается Д. В. Сандаковым как неспецифический стрессовый фактор воздействия на человека и провоцирует организм на ответные реакции:

- 1) Нейро-гуморальная реакция;
- 2) Вестибулярная реакция;
- 3) Мышечные сокращения;
- 4) Стимуляция пирамидных рефлексов;
- 5) Улучшение мозгового кровообращения;
- 6) Стимуляция глазодвигательных реакций и зрения [4].

В 2022 году М. В. Шамшуриным была разработана экспериментальная методика применения аэродинамического тренажера для детей с поражением опорно-двигательного аппарата «аэро-ЛФК». Данная методика показала свою эффективность, а эмпирические данные свидетельствовали о том, что аэродинамический тренинг способствует «повышению двигательной активности детей со спастическими формами ДЦП, способствуют растяжению мышц сгибателей и укреплению мышц разгибателей шейного отдела позвоночника, повышению статической силовой выносливости мышц брюшного пресса и особенно мышц спины» [7, с. 304].

Таким образом, дети с церебральным параличом часто сталкиваются с проблемами подвижности и могут иметь проблемы с адаптацией к окружающей среде. Однако недавние достижения в области технологий, такие как разработка аэродинамических тренажеров, показали многообещающие результаты в помощи детям с церебральным параличом в адаптации и улучшении их двигательных навыков, главным образом спецификой воздействия ламинарного потока воздуха на организм ребенка.

Аэродинамические тренажеры также могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям каждого ребенка, что может помочь добиться успеха в физической адаптации и укрепить уверенность в себе. Исследования показали, что использование аэродинамических тренажеров может быть эффективным способом улучшения крупной моторики у детей с детским церебральным параличом. Предоставляя безопасный и доступный способ тренировки движения и улучшения двигательных навыков, эти симуляторы могут помочь детям адаптироваться к окружающей среде и преодолевать физические трудности. Однако важными, по мнению авторов, остаются вопросы противопоказаний к занятиям в аэродинамическом тренажере, а также расширение доказательной базы о влиянии такого неспецифического стрессового фактора как аэродинамический тренажер на удовлетворение потребностей детей с ограниченными возможностями в двигательной активности, личностном развитии и самореализации в целях улучшения качества жизни и социализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иноземцева Е. М. Аэрогимнастика как средство физической реабилитации и социальной адаптации детей с детским церебральным параличом / Е. М. Иноземцева, В. А. Исанова, Е. С. Воробьева, А. В. Корнев // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 9. - С. 38-39.

2. Колобов, С. В. Аэротрубный вид спорта в иркутской области / Колобов С. В., Храмовских Д.А., Марчукова С.Ф. // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Иркутск, 25 ноября 2022 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [редкол.: А. И. Вокин, И. И. Плотникова, С. Ф. Марчукова]. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2023. – С. 67-72.
3. Немкова С.А., Болдырев В.Г., Сорокин А.С., Курбатов Ю.Н. Детский церебральный паралич//Медицинская сестра, 2017. (7). С. 32-37.
4. Сандаков, Д. В. Аэротруба как средство лечебной физической культуры / Д. В. Сандаков, Н. В. Сандакова, М. В. Шамшури // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15, № 4. – С. 101-108. – DOI 10.14526/2070-4798-2020-15-4-101-108. – EDN BYWICS.
5. Федеральный реестр инвалидов: для чего, кому и как [Электронный ресурс]: Федеральный реестр инвалидов. – Режим доступа: <https://pfr.gov.ru/branches/moscow/news~2019/09/03/188601> (дата обращения:10.03.2023).

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Левицкая А.С.

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

Аннотация. Актуальность данной статьи обусловлена тем, что благодаря высокому уровню развития координационных способностей возможно успешное овладение и совершенствование синхронности исполнения, точности построений в синхронном плавании, а главное повышение спортивного мастерства в целом. Каждый год увеличиваются требования к темпу программ, усложняются элементы синхронного плавания, перестроения, поддержки, все это приводит к необходимости создания более эффективных методов развития координационных способностей юных спортсменов. Для развития координационных способностей в основном используются элементы гимнастики и танцевальные упражнения.

Ключевые слова: координация, синхронное плавание, хореография, юные синхронистки.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AT THE INITIAL STAGE IN SYNCHRONIZED SWIMMING

Levitskaya A.S.

Annotation. The relevance of this article is due to the fact that due to the high level of development of coordination abilities, it is possible to successfully master and improve the synchronicity of performance, the accuracy of constructions in synchronized swimming, and most importantly, increase sports skills in general. Every year, the requirements for the pace of programs increase, the elements of synchronized swimming, restructuring, and support become more complicated, all this leads to the need to create more effective methods for developing the

coordination abilities of young athletes. Elements of gymnastics and dance exercises are mainly used to develop coordination abilities.

Keywords: coordination, synchronized swimming, choreography, young synchronized swimmers.

Хорошо развитые координационные способности помогают перестроить двигательное действие в соответствии с внешними изменениями. Учитывая изменения внешних условий, спортсмен должен спрогнозировать предстоящие события и в связи с этим строить соответствующее поведение [1]. К 8-10 годам организм занимающихся готов к специфической и планомерной работе по развитию координационных способностей [2]. Чем раньше юные спортсменки научатся ощущать, воспринимать и оценивать свои действия, тем быстрее они приобретут запас двигательных навыков и умений.

Двигательный опыт позволяет избегать тонической и координационной напряженности при исполнении технических элементов, выполнять геометрически точно обязательные фигуры синхронного плавания, успешно решать динамические, временные и пространственные задачи в коллективных действиях. Тренировка в этом направлении должна проходить на всех этапах многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Типологические свойства нервной системы, подвижность, уравновешенность нервных процессов, являются природной основой координационных способностей и определяются как задатки, т.е. предрасположенность к определенному виду деятельности [3]. Важно помнить, что способность управлять и контролировать свои движения телом, выполнять их в соответствии с правилами программы, создаются специальные комплексы физических упражнений.

Для развития координационных способностей в основном используются элементы гимнастики и танцевальные упражнения [4].

Педагогический эксперимент проводился на базе бассейна «Солнечный» г. Иркутск в период с октября 2022- апрель 2023 гг. для того, чтобы определить результативность применяемого нами комплекса упражнений, нацеленного на развитие координационных способностей у синхронисток. Педагогическое исследование было проведено в процессе тренировки в двух учебно-тренировочных группах второго года обучения в спортивном бассейне «Солнечный».

В педагогическом эксперименте приняли участие девочки возраста 8-10 лет, занимающиеся синхронным плаванием на этапе начальной подготовки. В экспериментальной и контрольных группах было по 10 человек.

Хореографическое занятие строилось по стандартной программе школы синхронного плавания «Олимпийская волна». Продолжительность одного занятия – один час три раза в неделю.

В экспериментальной и контрольной группах занятия проводились обычно и состояли из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей. Развитие координационных способностей в контрольной группе проводились по стандартной тренировочной программе. Для контрольной

группы мною были разработаны два хореографических комплекса по восемь упражнений в каждом. Выполнялся комплекс на протяжении 6 месяцев и включал в себя упражнения, выполняемые на суше. Примерные упражнения: прыжки с поворотом, элементы польки, кувырки с предметом, стойка на голове и руках с различным положением ног, галопы в сторону, различные положения позиций ног и рук. В некоторых упражнениях был включен гимнастические предметы, такие как скакалка, мяч и лента. Вместе с динамическими упражнениями были представлены и статические комплексы – удержание определенного положения на время (8-10с), фиксация позы в разных положениях и плоскостях.

Уровень развития координационных способностей юных спортсменок, занимающихся синхронным плаванием определялся в начале и конце педагогического эксперимента, оценка проводилась с помощью пробы «Ромберга», теста на равновесие (цапля) и теста на координацию со скакалкой.

На основании всех проведенных занятий, было проведено тестирования уровня развития координационных способностей. Оно проводилось в процессе тренировки в зале.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента (M±m)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	декабрь	февраль	декабрь	февраль
Проба Ромберга	2,26±0,28	3,26±0,3*	23±2	25±1
Прыжки на скакалке (Тест на координацию) (кол-во)	7±1	12±1*	7±1	10±1
Тест на равновесие, с	13,6±2,7	20,3±2,1*	14,4±1,5	19,7±2,3*

Сравнительные результаты пробы «Ромберга» на начало и конец эксперимента показали, что средний результат спортсменок контрольной группы увеличился на 5%, в то время как в экспериментальной группе показатели улучшились на 20%. Достоверное ($p < 0,5$) различие выявлено в обеих группах.

Прыжки на скакалке: результат контрольной группы в начале эксперимента составил 7 ± 1 с, далее при повторном исследовании результат улучшился до 10 ± 1 с. Сделаем вывод, что средний результат синхронисток контрольной группы улучшился на 15%.

В экспериментальной группе в начале эксперимента среднее арифметическое значение равно 7 ± 1 с, в конце эксперимента результат увеличился до 12 ± 1 с. Посчитав все данные, средний результат синхронисток экспериментальной группы увеличился на 17%. Сравнив показатели контрольной и экспериментальной групп, мы видим, что наибольший прирост результатов в прыжках на скакалке получился в экспериментальной группе.

В тесте на «Равновесие»: среднее значение контрольной группы в начале эксперимента составило $14,4 \pm 1,5$ с, а в конце эксперимента результат

увеличился до $19,7 \pm 2,3$ с. Посчитав данные, средний результат синхронисток контрольной группы увеличился на 38%.

Среднее значение экспериментальной группы в начале эксперимента составил $13,6 \pm 2,7$ с, позже результат улучшился до $20,3 \pm 1,1$ с. Итог получился такой, что средний результат синхронисток экспериментальной группы в тесте на равновесие улучшился на 39%.

–Мы сравнили полученные данные и можем сделать такой вывод, что показатели стали лучше у экспериментальной группы

Сделаем вывод, что проведя подсчет всех результатов, полученных в ходе исследования, направленного на развитие координации, мы можем смело утверждать, что экспериментальная группа показала лучшие результаты, выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

В результате педагогического тестирования достоверные различия выявлены в экспериментальной группе по всем показателям. Оценивая полученные результаты, можно отметить наибольший прирост уровня координационных способностей в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности учета типологических свойств нервной системы при развитии координационных способностей синхронисток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мосина, Н.В. Развитие координационных способностей самбистов различной квалификации с учетом уровня сформированности двигательной памяти спортсменов // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – №8. – С. 24-30.

2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: «ФиС», 2001. – 186 с.

3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978. – 352 с.

4. Мосина, Н.В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – №6. – С. 16-21.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ МЕДБОЛОВ

Левчук А.В.

МБОУ СОШ № 35, г. Иркутск

Аннотация. В данной представлены результаты педагогического исследования по развитию скоростно-силовых качествах баскетболистов 10-13 лет посредством медболов. Большинство движений в баскетболе имеют скоростно-силовую направленность. Классических средств для поднятия уровня баскетболистов бывает недостаточно в полном объеме. В экспериментальной группе, был добавлен новый комплекс развития силовых способностей баскетболистов посредством медболов.

Ключевые слова: баскетбол, медболл, скоростно-силовые качества, бросок, комплекс.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS THROUGH MEDICAL BALLS

Levchuk A.V.

Annotation. This article presents the results of a pedagogical study on the development of speed and strength qualities of basketball players aged 10-13 years by means of medical balls. Most of the movements in basketball have a speed-force orientation. Classical means for raising the level of basketball players are sometimes not enough in full. In the experimental group, a new complex was added to develop the strength abilities of basketball players through medical balls.

Keywords: basketball, medball, speed and strength qualities, throw, complex.

На данный момент современный баскетбол представляет собой сложно координированный вид спорта, поэтому баскетболисты в настоящее время очень требовательны к развитию силовых качеств. Баскетболист - это спортсмен мобильный, довольно координированный и очень быстро мыслящий на площадке. В баскетболе развиваются все важные физические качества: силовые, скоростные, координационные способности, гибкость, выносливость и прыгучесть. В настоящее время в баскетболе существует много видов силовых упражнений.

Цель исследования – изучение влияния упражнения с медболами на силовые качества баскетболистов.

Исследование проводилось в МБОУ СОШ №35. В практической работе участвовал 10 класс, в количестве 10 занимающихся в возрасте 15-16 лет.

Занятие по решению практической части проводилось в среду 5-6 уроком и в субботу 1-2 уроком в течение месяца.

Для решения поставленных в исследовании задач нами были определены два этапа начальный и контрольный, во время которых были проведены входное и контрольное тестирование.

В начале практики проводилось тестирование с целью выявления уровня воспитания силовых способностей. Нами были использованы тесты из программы ГТО (5 степень).

Анализ уровня воспитания силовых способностей до эксперимента показал, что уровень силовых способностей в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине»- «золото» - 0 человека - 0 %; «серебро» - 4 человека - 40 %; «бронза» - 6 человек - 60 %.

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» - «золото» - 0 %; «серебро» - 5 человек - 50 %; «бронза» - 5 человека - 50 %.

Тест «поднимание туловища из положения лёжа на спине» - «золото» - 2 человека - 20 %; «серебро» - 2 человека - 20 %; «бронза» - 6 человек - 60 %.

Далее в течение практической части, мы включали в процесс учебных занятий комплекс с медболами по воспитанию силовых способностей методом

круговая тренировка. Комплекс проводился два раза в неделю, в конце основной части урока физической культуры. Они представлены в табл. 1.

Таблица 1

Комплекс круговой тренировки с медболом

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Станция 1 - поднятие туловища из положения лежа на спине с медболом перед грудью	45 сек.	Лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу
Станция 2 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ступни на медболе	45 сек.	Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
Станция 3 - приседания с медболом	45 сек.	Прямая спина, ноги на ширине плеч, пятки не отрываются от пола, мяч вперед
Станция 4 - поднятие туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, медбол в обеих руках	45 сек.	Мяч вверх, руки прямые, ноги согнутые в коленях держим под углом 90 градусов
Станция 5 - прыжки через медбол	45 сек.	В коленном суставе сгибаем, не приземляемся на прямые ноги
	2 круга	время для перехода на другую станцию - 20 сек., отдых между кругами - 1.30 мин

После использования комплекса, направленного на воспитание силовых качеств баскетболистов, мы провели повторное тестирование и получили следующие результаты:

Тест «подтягивание из виса на высокой перекладине» - «золото» - 2 человека - 20 %; «серебро» - 6 человека - 60 %; «бронза» - 2 человек - 20 %.

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» - «золото» - 1 человек - 10 %; «серебро» - 7 человек - 70 %; «бронза» - 2 человека - 20 %.

Тест «поднятие туловища из положения лёжа на спине» - «золото» - 2 человека - 20 %; «серебро» - 6 человека - 60 %; «бронза» - 2 человек - 20 %.

Затем мы провели сравнительный анализ воспитания силовых способностей баскетболистов см. в табл. 4.

При сравнении результатов тестирования, занимающихся на начало работы и результатов на окончание, можно отметить, что прослеживается незначительный прирост силовых способностей в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине» улучшение показателей можно наблюдать в «золото» и «серебро» уровне.

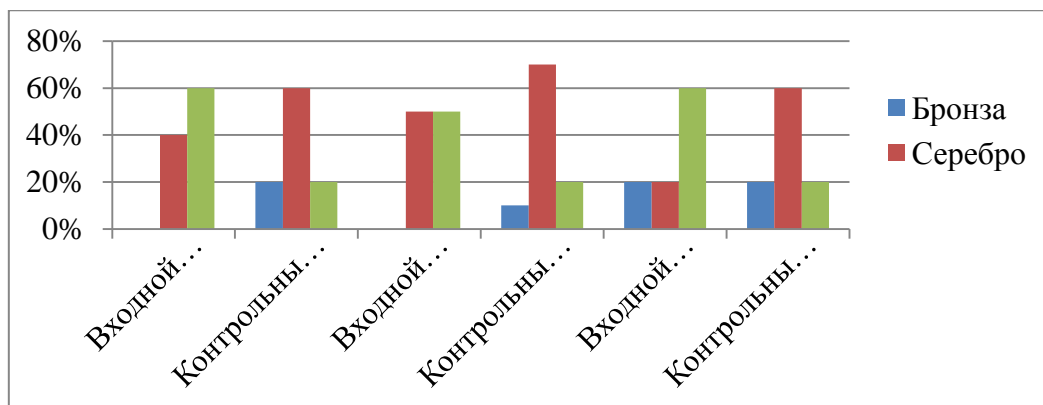


Рис. 1. Диаграмма уровня воспитания силовых способностей до и после эксперимента (сравнительный анализ)

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «золото» уровень вырос, за счет уменьшения показателей «серебро» и «бронза» уровня. Так же мы видим, что результаты теста «поднимание туловища из положения лёжа на спине», как и в первых двух тестах выросли в «серебро» уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малозёмов, О. Ю., Прохорова, О. И., Белькова, А. В., Давыдова, Е. Ю., Галицин, А. Г. Форум молодых ученых. – 2019. – № 10 (38). – С. 407-411.
2. Захарова, Н. А., Коняхина, Г. П., Сайранова, О. С. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 18-19 лет с использованием набивного мяча // Успехи гуманитарных наук. – 2019. - № 6. – С. 52-55.
3. Калунин, Е. Т. Конвертирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 22-25.
4. Палий, В. И. Особенности формирования мотивации у подростков к занятиям мини-футболом на этапе начальной подготовки // Вестник спортивной науки. – 2020. - № 5. – С. 31-35.

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Лопушинский В.С.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «СОШ посёлка Молодёжный»

Аннотация. Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Ключевые слова: виды спортивной подготовки, физические качества.

TYPES OF TRAINING IN ATHLETICS

Lopushinsky V.S.

Annotation. Athlete training is a multifaceted process in which physical,

technical, tactical, moral-volitional and theoretical training can be distinguished.

Keywords: types of sports training, physical qualities.

Подготовка легкоатлета – это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП – гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом [2]. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП [4].

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена [4].

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием

световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики [3].

Выносливость, как и быстрота,— важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление – результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета – длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120–160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность. *Техническая подготовка.* Спортивная техника – это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием – переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движения. Однако

сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. *К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера).*

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге – это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге – для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках и метаниях – для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель – направить снаряд. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

Тактическая подготовка. Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин. Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу – непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям – косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять,

какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче. *Морально-волевая подготовка.* С первых же дней обучения и тренировки начинается процесс воспитания спортсменов. Задача учителя (тренера) – создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям советского спорта. Руководителю важно изучить опыт передовых коллективов, знакомить учащихся с основными этапами развития советского спорта, с биографиями выдающихся спортсменов.

Только обладая необходимыми волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, спортсмен может достичь высоких результатов. Неожиданное для спортсмена введение дополнительных заданий, постановка сверхтрудных (но посильных) задач, требующих длительной напряженной работы, поможет воспитать у юного легкоатлета трудолюбие, желание как можно лучше и больше заниматься.

Не менее важно воспитывать у будущих легкоатлетов упорство, настойчивость в достижении намеченной цели. При этом цель должна быть четко определена на ближайший и отдаленный периоды. Для того чтобы конечная цель не казалась недостижимой, перед спортсменами ставят промежуточные задачи (цели), все более усложняя их.

Теоретическая подготовка. Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература [4].

Сейчас усилия ученых направлены на то, чтобы обеспечить рост спортивного мастерства не за счет количественных показателей тренировки, но главным образом за счет качества применяемых упражнений, за счет оптимального их воздействия на организм спортсмена.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика оказалась более популярной, чем футбол. Спорт. 15.10.2008 г.
2. Вайцеховская Е. О спорте и его звездах. Легкая атлетика. 2008.
3. Легкая атлетика. Учебная программа факультета искусств Дальневосточного государственного гуманитарного университета. 2008 г.
4. Материалы историко-спортивного музея РГАК. 2008 г.
5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика. Издатель: Олимпия Пресс, 2006.

ЗНАЧЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Лусикова Е.Д.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 17» г. Братск

Аннотация. Проблема формирования и развития основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста считается одной из наиболее важных в современной педагогике. С одной стороны, в текущем периоде совершается существенное ухудшение показателей уровня здоровья населения страны, поэтому по этой причине немаловажно ориентироваться на воспитание здорового образа жизни молодого поколения.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, здоровый образ жизни, образовательная деятельность, воспитательная работа.

THE IMPORTANCE OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Lusikova E.D.

Annotation. The problem of formation and development of the foundations of a healthy lifestyle in primary school children is considered one of the most important in modern pedagogy. On the one hand, in the current period, there is a significant deterioration in the health indicators of the population of the country, therefore, for this reason, it is important to focus on the education of a healthy lifestyle of the younger generation.

Keywords: extracurricular activities, healthy lifestyle, educational activities, educational work

Внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков определенной возрастной группы. Такая работа формирует у школьников потребности к участию в социально значимых практиках, в процессах самоуправления, создаёт условия для развития значимых качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности, участия в содержательном досуге, достижения обучающимися метапредметных и личностных результатов согласно ФГОС [4]. Внеурочная деятельность школьников представляет собой совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

Отношение ребенка к собственному здоровью напрямую зависит от создания в его сознании данного понятия. Младший школьный возраст является

одним из самых ответственных этапов жизни человека в воспитании личности [1].

Известно, что около 40% психических и физиологических отклонений взрослых закладываются еще в детский период. Именно поэтому школьное воспитание должно вырабатывать уровень здоровья ребенка и базу физической культуры будущего взрослого человека. Младший школьный возраст имеет отношение к так называемым критическим точкам в жизни ребенка. В течение всего школьного детства совершается нарастание силы и мобильности нервных процессов, созревание высшей нервной деятельности. Нервные процессы выделяются скорой истощаемостью.

Эмоциональное перенапряжение связано с увеличением частоты пограничных состояний и невротических реакций. Во время школьного детства протекают «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с наибольшей частотой детских инфекций и представляют нешуточную угрозу для здоровья ребенка. Кроме того, данный возрастной период – это возможность развития и проявления всевозможных аллергических заболеваний и хронических соматических болезней, в большинстве своем у много болеющих и предрасположенных к разным хроническим заболеваниям детей. Но даже здоровый школьник должен получать тщательную заботу и участие со стороны педагогов, врачей и родителей. Это связано с тем, что здоровье ребенка складывается в течение всей его жизни. У младших школьников можно обозначить следующие возрастные предпосылки для устойчивого формирования суждений о здоровом образе жизни:

- активно формируются психические процессы;
- заметны позитивные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стремятся сохранять и показывать правильную осанку;
- дети младшего школьного возраста могут самостоятельно выполнять бытовые задания, обладают навыками самообслуживания, используют волевые усилия для достижения назначенной задачи в игре, в проявлении физической деятельности [2].

На физическое состояние младших школьников немалое влияние оказывает их психоэмоциональное здоровье, которое зависит, в первую очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые определяют следующие аспекты здорового образа жизни младших школьников:

- эмоциональное состояние: психогигиена, умение справляться с личными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: умение человека узнавать и применять новую информацию для наилучших действий в новых ситуациях;
- духовное самочувствие: умение устанавливать подлинно значимые, действующие жизненные цели и желать их;
- оптимизм.

В то же время нужно учитывать, что каждый возрастной этап характеризуется своими спецификами, которые нужно учитывать в деятельности по формированию здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста уже осознают, что такое болезнь, но выразить самую

простую характеристику здоровью еще не в силах. Поэтому никакого отношения к здоровью у младших школьников практически не формируется. У школьников 7 лет создается представление о здоровье как «отсутствие болезни».

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдухакимова, С. А. Образовательно-развивающейся методический производитель комплекс только в связанные дополнительные установление образовании торговых детей: предприятия назначение продвижения и деятельности технология услуг разработки предоставление / С. А. элемент Абдухакимова, Е. В. конечный Василевская, Н. В. Клёнова. установление – М.: развивающейся МГДД спроса (Ю)Т, 2017. места – экономическая 28 с.
2. Авдеева, Е. В. разделении Учебно-методический разделении комплект этом как средство повышения качества дополнительного образования детей // Методист. – 2016. – № 2. – С. 30-33.
3. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье/ Н. М. Амосов. - Москва, 2015. - 64с.
4. Артеменко, З. В. Азбука форм воспитательной работы: справочник / З. В. Артеменко, Ж. Е. Завадская. - Мн.: Новое знание, 2017. – 313 с
5. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология / Н. В. Басова. Ростов-наДону: Феникс, 2017. – 413 с.
6. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании / М. М. Безруких, А. Г. Макеева / Методическое пособие. – Москва: Абрис, 2019. – 80 с.
7. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – Москва: Мысль, 2016. – 288 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Маланова А.С.

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы связанные с формированием здорового образа жизни обучающихся. Формирование здорового образа жизни у учащихся младших классов в процессе занятий физической будет проходить успешно при реализации педагогических условий, таких как: планирование работы учителя на занятиях физической культурой на основе диагностики уровня физической подготовленности учащихся; вооружение школьников знаниями о здоровом образе жизни на занятиях; вовлечение учащихся в занятия физической культурой и спортом; создание нравственного и психологического климата в классных и спортивных коллективах.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, педагогические условия, формирование, программа.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.

Malanova A.S.

Annotation. The article discusses issues related to the formation of a healthy lifestyle of students. The formation of a healthy lifestyle among elementary school students in the process of physical education classes will be successful with the implementation of pedagogical conditions, such as: planning the teacher's work in physical education classes based on the diagnosis of the level of physical fitness of students; arming schoolchildren with knowledge about a healthy lifestyle in the classroom; involving students in physical education and sports; creating moral and psychological climate in classroom and sports teams.

Keywords: health, physical culture, pedagogical conditions, formation, program.

Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни создается в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Наше исследование планируется проводиться на протяжении трех месяцев на базе МБОУ Семеновской СОШ. Предполагаемое число участвовавших в эксперименте 15 человек 4 класс.

С целью реализации первого педагогического условия мы планируем изучить уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности учащихся начало эксперимента, через 3 месяца

Список учащихся	Бег 30 м начало эксперимента	Бег 30 м конец эксперимента	Прыжки в длину с места начало эксперимента	Прыжки в длину с места конец эксперимента	Подтягивание (из виса лежа) начало эксперимента	Подтягивание (из виса лежа) начало эксперимента
Контрольная группа						

Девочки	6,4		151		14	
	6,0		140		11	
	5,8		155		13	
	5,4		153		15	
	5,9		154		10	
	6,6		135		9	
	6,3		132		14	
	6,6		138		11	
Мальчики	5,0		169		17	
	6,0		151		13	
	5,1		160		15	
	5,9		143		16	
	5,3		162		13	
	5,0		165		17	
	5,1		164		16	

По данным таблицы 1 изучим физическое развитие и функциональное состояние учащихся, а также, выявим учащихся с низким уровнем физической подготовленности.

Таблица 2

Средние показатели физического развития и функционального состояния школьника 4 класс начало эксперимента, конец эксперимента

Класс	Артериальное давление		Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки			ЖЕЛ
					пауза	вдох	выдох	
начало эксперимента	110	75	130	28	65	68	63	1800
конец эксперимента								

У большинства учащихся (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) физического развития учащихся находятся в пределах медицинской нормы.

Планом работы учителя предусматривались посещение всеми учащимися класса различных спортивных соревнований, проводимых в районе.

Работа спортивных секций осуществляется в тесном взаимодействии со всеми видами учебной, здоровьесберегающей, общественно полезной деятельности в рамках воспитательной системы класса, работа школы связана с развитием и укреплением статуса ребенка в детском коллективе, развитием физического здоровья, креативности детей, формированием у них нравственно волевых качеств.

Педагогические условия необходимы для успешного формирования здорового образа жизни учащихся младших классов в процессе занятий физической культурой, и было направлено на создание нравственного и психологического климата в классных и спортивных коллективах. Мы стремимся к тому, чтобы разнообразная игровая, учебная, физкультурно-массовая, добротворческая деятельность сплачивала учащихся в дружный

коллектив, развивала их физические, нравственно волевые, гражданские качества, приобщала к культуре здорового образа жизни. Классный коллектив взаимодействует с другими коллективами, учащиеся соревнуются в спорте, труде, в посильной здоровьесберегающей деятельности. В качестве физического и нравственного идеала для подражания учащихся выступают окружающие их люди, ведущие здоровый образ жизни: родители, учителя, тренеры, спортсмены, старшеклассники.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей :кн.для учителя / Л. В. Баль, С.В. Барканов, С.А. Горбатенко ; под ред. Л. В. Баль, - М., : Просвещение, 2005. – 192 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого : учебное пособие / В.К. Бальсевич. – М., : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Георгиевский, А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях : авторе. Дис...канд. пед. наук. : 13.00.01/ А.Ф. Георгиевский. – М.,2009. – 22 с.
4. Бароненко, В.А. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург : УГТУ, 2001 – 211 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОСОБИЯ «ЧУДО-ПАРАШЮТ» В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Мордосевич Е.А., Донская О.Б.
МКДОУ «Детский сад № 10» г. Зима

Аннотация. Уровень физического развития детей в последние годы значительно снизился, так как они предпочитают проводить свободное время перед экранами телевизоров, различных гаджетов, а не играть в подвижные и малоподвижные игры. И мы как педагоги задумались, как же нам построить свою работу по развитию двигательных способностей у воспитанников. В статье автор рассказывает, как можно использовать пособие «Чудо-парашют» в работе с дошкольниками в работе с дошкольниками.

Ключевые слова: физические качества, двигательные навыки, подвижные игры.

THE USE OF THE MANUAL "MIRACLE PARACHUTE" IN WORKING WITH PRESCHOOLERS

Mordosevich E.A., Donskaya O.B.

Annotation. The level of physical development of children has significantly decreased in recent years, as they prefer to spend their free time in front of TV screens, various gadgets, rather than playing mobile and sedentary games. And we, as teachers, thought about how we should build our work on the development of motor abilities in pupils. In the article, the author tells how you can use the manual "Miracle Parachute" in working with preschoolers in working with preschoolers.

Keywords: physical qualities, motor skills, outdoor games.

Все мы знаем, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольников. В своей работе с воспитанниками мы используем различные виды игр и игровых нестандартных пособий, изготовленных своими руками и совместно с родителями. Одним из таких интересных пособий является игровой «Чудо-парашют». На использование данного пособия нас натолкнула статья Русских Е.С., посвященная нетрадиционной игровой технологии «Игровой парашют». В статье автор рассказывает, как можно использовать данное пособие в работе с дошкольниками, какие физические качества развивать у воспитанников.

Главное предназначение пособия – это удовлетворение естественной биологической потребности в движении, создание условий для физического, социального, психического здоровья. В связи, с чем определились целью своей работы по развитию двигательных навыков у воспитанников: создание условий для развития физических качеств и двигательной активности у младших дошкольников посредством игрового пособия «Чудо-парашют».

Задачи:

1. Формировать двигательные навыки, развивать физические качества, координацию движений, ловкость и быстроту.
2. Выбатывать согласованность движений с музыкой, темпо-ритмическую организацию движений.
3. Воспитывать дух сотрудничества, укреплять дружеские взаимоотношения, умение взаимодействовать друг с другом.

Для успешной реализации цели мы подобрали и оформили в картотеку подвижные игры и упражнения, направленные на обогащение двигательного опыта детей. Подбирая игры и пособия, учитывали возрастные особенности детей, нашей группы.

Игровое пособие применяю в разных видах детской деятельности, интегрируя образовательную область «Физическое развитие» с другими: «Художественно-эстетическим», «Речевым», «Познавательным» и «Социально-коммуникативным» развитием. В своей работе с детьми использую «парашют» как с группой детей, так и с подгруппой во время занятий, подвижных игр на свежем воздухе, праздниках и развлечениях. В подгрупповой работе для отработки разных видов ходьбы (ходьба вокруг парашюта на носках, на пятках, с высоким подниманием колена), бега (выполнение бега в среднем темпе вокруг парашюта), танцевальных движений (притопывание ногами, мелкий бег, хлопки ладонями...). На занятиях пособие используем для проведения динамических пауз. Весело и энергично проходит утренняя гимнастика с применением «Парашюта». В игровой форме и без принуждения дети выполняют приседания, прыжки, наклоны тем самым совершенствуя свои двигательные навыки.

Особое значение для детей имеют подвижные игры, а игры с пособием вдвойне, так как они оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние детей, на развитие двигательной моторики. Для улучшения результатов работы по развитию двигательных навыков у воспитанников проводим подвижные игры с игровым парашютом направленные на развитие

ловкости, быстроты, координации, ориентировки в пространстве («Карусель», «Солнышко и дождик», «Мышеловка», «Художник», «Салют» и др.)

Игра «Карусель» развивает у детей чувство ритма, умения двигаться друг за другом, сохраняя интервалы между собой, выполнять движения в соответствии с текстом песни (в соответствии с темпом).

Игра «Салют» Развивает быстроту реакции, двигательных навыков, воспитывает умение действовать в коллективе согласованно.

Игра «мышеловка» развивает быстрый бег, укрепляет мышцы ног и спины; воспитывает организованность в игре и вызывает положительные эмоции от игры.

В игре «Солнышко и дождик» у детей развивается самостоятельность менять движения в соответствии с формой музыкального произведения.

Для достижения положительного результата развития двигательных качеств у воспитанников тесно работаем с семьями воспитанников через организацию разных формы работы. Для родителей был оформлен информационный стенд «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста», где разместили, рекомендации, для родителей по развитию двигательных навыков у детей дома. Родители стали активными участниками в изготовлении игрового парашюта и атрибутов для игр с «Чудо-парашютом». Родители изготовили мячи из разного материала, также приобрели разноцветные мячи, тем самым у детей появился все больше интереса с данным пособием с «Чудо-парашютом».

Применяя пособие в работе с детьми, дало свои положительные результаты. У детей повысился интерес к подвижным играм, воспитанники проявляют дружеские взаимоотношения в играх, а выполняя определенные действия у детей, вырабатывается координация движений, развивается точность восприятий и представлений, формируется правильная осанка, испытывают чувство радости и удовольствия от игр с «Парашютом».

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет» / Мозайка – Синтез, 2014.
2. Власенко Н.Э. «300 подвижных игр для дошкольников» Айрис - пресс. 2011.
3. Доронина М.А. «Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста». Дошкольная педагогика 2007.
4. Рунова, М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Мозаика-Синтез, 2019.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. / Мозайка – Синтез, 2014.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Ондар С.К.

МБОУ СОШ № 7 г. Зима Иркутской области

Аннотация. В статье приводятся упражнения, которые помогают развивать физические качества, улучшить результаты физических качеств. Рассматривается проблема подбора специально-подготовительных и подводящих упражнений для развития физических качеств. Результатом применения специально-подготовительных упражнений, как следствие, является повышенный тонус мышечных групп.

Ключевые слова: подводящие упражнения, физические качества, сила, выносливость, гибкость, быстрота.

SUMMING UP EXERCISES FOR DEVELOPMENT PHYSICAL QUALITIES

Ondar S.K.

Annotation. The article presents exercises that help to develop physical qualities, improve the results of physical qualities. The problem of selecting specially preparatory and summing exercises for the development of physical qualities is considered. The result of the use of special preparatory exercises, as a consequence, is an increased tone of muscle groups.

Keywords: summing exercises, physical qualities, strength, endurance, flexibility, speed.

Значение физической культуры в школьный период жизни ребенка заключается в создании базы для всестороннего физического развития, укрепления здоровья и формирования различных способностей и двигательных навыков. Полноценное развитие школьников без активного физического воспитания практически недостижимо. Физические особенности и двигательные навыки, приобретаемые в результате занятий физической культурой, легко переносятся человеком в другие сферы его деятельности и способствуют быстрой адаптации учащегося к меняющимся условиям труда и быта, что очень важно в современных условиях жизни.

Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления двигательных навыков. Они не только способствуют развитию моторики, но и развиваются при использовании выбранных ведущих физических упражнений. При развитии мелкой моторики используется суммирование результатов.

Подводящие упражнения – это упражнения, помогающие освоить определенные приемы и развить навыки, помогающие освоить правильную технику, подготовить мышцы к большим нагрузкам. Подводящих упражнений

для физического развития очень много, но отлично подойдут следующие упражнения:

Подводящие упражнения для развития силы:

- подтягивания на низкой перекладине
- вис на высокой перекладине хватом сверху (три подхода по 10 секунд, 20 секунд, 30 секунд с отдыхами);
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по канату без помощи ног;
- стоя у стены, в метре от стены, вытянуть руки, прижать ладони к поверхности, сгибаем, разгибаем руки;
- прижать ладони к краю дивана или кресла, отвести ноги назад, «упор лежа», сгибаем и разгибаем руки;
- отжимания с коленей - в упоре лежа, колени опустить на пол, сгибаем и разгибаем руки;
- планка на прямых руках в упоре лежа на прямых руках;

Подводящие упражнения для развития выносливости:

- Бег на средние и длинные дистанции
- Плавание
- Кросс по пересеченной местности
- Прыжки со скакалкой до 100 и более раз

Подводящие упражнения для развития быстроты:

- бег на месте с энергичными движениями рук и ног
- старты из различных исходных положений
- многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной

Подводящие упражнения для развития ловкости:

- ведение мяча одной и двумя руками
- упражнения с короткой и длинной скакалкой
- подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками
- челночный бег
- «Берпи»: упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой

Подводящие упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед, опереться руками в колени, держать 3-5 секунд;
- наклон вперед, руками обхватить голени как можно ниже, держать 3-5 секунд;
- сед ноги врозь, наклонить туловище вперед 5-6 раз;
- сед, правая нога вперед, левая согнута в колене, наклоны к правой ноге, руки вперед;
- сед, левая нога вперед, правая согнута в колене, наклоны к левой ноге, руки вперед;

Подводящие упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- прыжки через скакалку с разными способами (на одной, на двух) и с разными вращениями скакалки (вперед, назад)
- прыжки на правой (левой) с небольшим продвижением вперед

- выпрыгивание вверх из приседа
- многоскоки (например: 8 прыжков подряд)

Чтобы избежать травм, перед выполнением упражнений, необходимо провести разминку для разогрева мышц.

Таким образом, разработанный комплекс подводящих упражнений, направленный на развитие всех физических качеств помогает улучшить результаты по тем или иным качествам. Проявляйте настойчивость, волю, терпение, приступайте к занятиям с мыслью, что они принесут вам пользу и с хорошим настроением!

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский. А.Г. Герасимов. - 2-е изд., стер. - М.: КНОПУС, 2012.
3. Горовая, В.И. Ценностный подход как основа профессионального становления сотрудника органов внутренних дел / А.И. Гайдаш // Проблемы современного педагогического образования. 2017 - №57-6.
4. Земляной А.И. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017.

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

Половникова Н.С.
МБОУ г. Иркутск СОШ №19

Аннотация. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В статье предложен комплекс специально подобранных упражнений, направленных на спортивную подготовленность школьниц старших классов на занятиях волейболом.

Ключевые слова: развития специальных двигательных качеств, круговая тренировка, волейбол.

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

Polovnikova N.S.

Annotation. The game of volleyball includes sudden and fast movements, jumps, falls and other actions. The article offers complexes of specially selected exercises aimed at the athletic fitness of high school girls in volleyball classes.

Keywords: development of special motor qualities, circular training, volleyball.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. 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.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплексы методических приёмов развития специальных двигательных качеств волейболисток групп спортивного совершенствования посредством методом круговой тренировки.

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 школьниц, 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.

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

В ходе эксперимента был разработан и апробирован комплекс упражнений по методу круговой тренировки.

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.

**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

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

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 групп

Задания, выполняемы 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%

Анализ результатов исследования

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. Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов / Сост. С. Г. Абрамова, Н. Г. Алексеев и др. - М., 1995. - С. 63.
2. Поляков С. Д. Психопедагогика воспитания и обучения. Опыт популярной монографии / С.Д. Поляков. - М., 2003.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПАУЭРЛИФТИНГА

Постникова Д.С.

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

Аннотация. Статья рассматривает важность развития силовых способностей в физической подготовке старших школьников, высокий уровень развития которых является необходимым условием для успешной службы в армии – у юношей и реализации функций материнства – у девушек. В статье описываются средства и методы для силовой подготовки школьников, а также

представлены комплексы силовых упражнений с использованием дополнительного оборудования с элементами пауэрлифтинга.

Ключевые слова. физическое воспитание, силовые способности, внеурочные занятия, пауэрлифтинг.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION USING ELEMENTS OF POWERLIFTING

Postnikova D.S.

Annotation. The article considers the importance of the development of strength abilities in the physical training of senior schoolchildren, whose high level of development is a prerequisite for successful service in the army – for boys and the realization of the functions of motherhood – for girls. The article describes the means and methods for strength training of schoolchildren, and also presents complexes of strength exercises using additional equipment with elements of powerlifting.

Keywords. physical education, strength abilities, extracurricular activities, powerlifting.

Был проведен эксперимент. В начале и конце эксперимента было проведено тестирование для оценки уровня развития силовых способностей у юношей контрольной и экспериментальной группы.

Контрольная группа занималась силовыми упражнениями с собственным весом, отягощениями и с элементами атлетической гимнастики.

Для экспериментальной группы был разработан специальный комплекс физических упражнений с отягощениями на основе базовых упражнений силовой гимнастики (жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга). В экспериментальной группе упражнения выполнялись с весом от 40% до 70% от максимального, в зависимости от номера недели в тренировочном цикле.

Первую неделю начинали с 12 повторений, вторую неделю - 10 повторений, третью - 8 повторений и четвертую - 6 повторений.

Первую неделю испытуемые работали над медленными мышечными волокнами, увеличивая выносливость, вторая и третья неделя – промежуточные, и на четвертой недели - над быстрыми мышечными волокнами, для увеличения силы. То есть в разработанном мезоцикле присутствовали как аэробная, так и анаэробная нагрузка.

Отдых между подходами в среднем от 1,5 минут до 4 минут, в зависимости от количества повторений и поднимаемого веса, чем больше вес, тем больше время отдыха, и наоборот.

Комплексы упражнений в мезоцикле учебно-тренировочного процесса

День микр оцикл	Содержание тренировочных занятий по микроциклам			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 день	<p>Приседания со штангой на плечах 3*12</p> <p>Наклонный жим ногами 3*12</p> <p>Разгибание ног 3*12</p> <p>Наклоны со штангой (мертвая тяга) 3*12</p> <p>Сгибание ног 3*12</p> <p>Подъем на носки стоя на подставке 3*12</p> <p>Жим штанги с груди стоя 3*12</p> <p>Жим гантелей сидя на скамье 3*12</p> <p>Подъем гантелей в стороны 3*12</p> <p>Присед с прислонением спины к стене 3*максимум</p>	<p>Приседания со штангой на плечах 3*10</p> <p>Наклонный жим ногами 3*10</p> <p>Разгибание ног 3*10</p> <p>Наклоны со штангой (мертвая тяга) 3*10</p> <p>Сгибание ног 3*10</p> <p>Подъем на носки стоя на подставке 3*10</p> <p>Жим штанги с груди стоя 3*10</p> <p>Жим гантелей сидя на скамье 3*10</p> <p>Подъем гантелей в стороны 3*10</p> <p>Присед с прислонением спины к стене 3*максимум</p>	<p>Приседания со штангой на плечах 3*8</p> <p>Наклонный жим ногами 3*8</p> <p>Разгибание ног 3*8</p> <p>Наклоны со штангой (мертвая тяга) 3*8</p> <p>Сгибание ног 3*8</p> <p>Подъем на носки стоя на подставке 3*8</p> <p>Жим штанги с груди стоя 3*8</p> <p>Жим гантелей сидя на скамье 3*8</p> <p>Подъем гантелей в стороны 3*8</p> <p>Присед с прислонением спины к стене 3*максимум</p>	<p>Приседания со штангой на плечах 3*6</p> <p>Наклонный жим ногами 3*6</p> <p>Разгибание ног 3*6</p> <p>Наклоны со штангой (мертвая тяга) 3*6</p> <p>Сгибание ног 3*6</p> <p>Подъем на носки стоя на подставке 3*6</p> <p>Жим штанги с груди стоя 3*6</p> <p>Жим гантелей сидя на скамье 3*6</p> <p>Подъем гантелей в стороны 3*6</p> <p>Присед с прислонением спины к стене 3*максимум</p>
2 день	<p>Отжимания от пола 20 раз</p> <p>Жим штанги на горизонтальной скамье 3*12</p> <p>Жим гантелей на скамье с углом в 45 градусов 3*12</p> <p>Разведение гантелей на горизонтальной скамье 3*12</p> <p>Подъем туловища лёжа с удержанием ног в 90 градусов 3*15</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 3*10</p>	<p>Отжимания от пола 30 раз</p> <p>Жим штанги на горизонтальной скамье 3*10</p> <p>Жим гантелей на скамье с углом в 45 градусов 3*10</p> <p>Разведение гантелей на горизонтальной скамье 3*10</p> <p>Подъем туловища лёжа с удержанием ног в 90 градусов 3*20</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 3*12</p>	<p>Отжимания от пола 35 раз</p> <p>Жим штанги на горизонтальной скамье 3*8</p> <p>Жим гантелей на скамье с углом в 45 градусов 3*8</p> <p>Разведение гантелей на горизонтальной скамье 3*8</p> <p>Подъем туловища лёжа с удержанием ног в 90 градусов 3*25</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 3*15</p>	<p>Отжимания от пола 40 раз</p> <p>Жим штанги на горизонтальной скамье 3*6</p> <p>Жим гантелей на скамье с углом в 45 градусов 3*6</p> <p>Разведение гантелей на горизонтальной скамье 3*6</p> <p>Подъем туловища лёжа с удержанием ног в 90 градусов 3*30</p> <p>Подъем ног в висе на перекладине 3*20</p>

3 день	Гиперэкстензия 3*12 Наклоны с грифом на плечах 3*12 Становая тяга 3*12 Тяга Т-образного грифа 3*12 Тяга гантелей к поясу на горизонтальной скамье 3*12 Тяга верхнего блока к груди 3*12 Подтягивания 20 раз Сгибания рук со штангой (бицепс) 3*12 Разгибание рук из-за головы с гантелью 3*12	Гиперэкстензия 3*10 Наклоны с грифом на плечах 3*10 Становая тяга 3*10 Тяга Т-образного грифа 3*10 Тяга гантелей к поясу на горизонтальной скамье 3*10 Тяга верхнего блока к груди 3*10 Подтягивания 30 раз Сгибания рук со штангой (бицепс) 3*10 Разгибание рук из-за головы с гантелью 3*10	Гиперэкстензия 3*8 Наклоны с грифом на плечах 3*8 Становая тяга 3*8 Тяга Т-образного грифа 3*8 Тяга гантелей к поясу на горизонтальной скамье 3*8 Тяга верхнего блока к груди 3*8 Подтягивания 35 раз Сгибания рук со штангой (бицепс) 3*8 Разгибание рук из-за головы с гантелью 3*8	Гиперэкстензия 3*6 Наклоны с грифом на плечах 3*6 Становая тяга 3*6 Тяга Т-образного грифа 3*6 Тяга гантелей к поясу на горизонтальной скамье 3*6 Тяга верхнего блока к груди 3*6 Подтягивания 40 раз Сгибания рук со штангой (бицепс) 3*6 Разгибание рук из-за головы с гантелью 3*6
--------	---	---	---	---

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование у юношей контрольных и экспериментальных групп.

Таблица 2

Результаты среднеарифметических значений в конце эксперимента у юношей контрольной и экспериментальной группы

Контрольный тест	Результаты тестирования							
	контрольная группа				экспериментальная группа			
	до эксп.	после эксп.	t	p	до эксп.	после эксп.	t	p
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	10,2±0,2	10,7±0,7	0,72	p>0,05	10,2±0,2	12,1±0,1	3,06	p<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	12,2±0,2	12,8±0,8	0,56	p>0,05	12,5±0,5	14,3±0,3	2,33	p<0,05
Жим гири (количество раз)	15,8±0,8	16,2±0,2	0,44	p>0,05	15,6±0,6	17,3±0,3	2,46	p<0,05
Присед с прислонением спины к стене (сек)	51,9±0,9	53,4±0,4	0,37	p>0,05	52,2±0,2	57,1±0,1	2,47	p<0,05

Оценивая полученные данные развития силовых способностей экспериментальной и контрольной группы, представленные в таблице 2, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Следовательно, разработанная методика позволила повысить уровень силовых способностей у юношей 17 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям: учеб. пособие для вузов. Москва: ФиС, 1985. 234 с.
2. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учебное пособие для вузов. Москва: Высшая школа, 1985. 211 с.
3. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: учебное пособие для вузов. М.: Лептос, 1994. 368 с.
4. Коц Я. М. Спортивная физиология: учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 2001. 165 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2010. 320 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2004. 205 с.
7. Матвеев Л. П., Новиков А.Д. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для вузов. Москва: просвещение, 1986. 323 с.
8. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: учебник для вузов. Москва: Академия, 2008. 232 с.
9. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов: учебное пособие для вузов. Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. 263 с.
10. Туманян Г. С. Теория, методика, организация тренировочной и соревновательной деятельности. Система упражнений: учебно-методическое пособие. Москва: Советский спорт, 2009. 80 с.

НЕФОРМАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГРАЖДАН В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Приймак О.Ю.

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

Аннотация. В статье на примере города Иркутска рассмотрен уровень оказания физкультурно-оздоровительных услуг для граждан всех возрастных групп. Проведен анализ спортивной инфраструктуры города и сформулированы выводы о возможных путях решения проблемы, заключающейся в слабой заинтересованности граждан в собственном физическом развитии.

Ключевые слова: спекты неформального образования граждан, массовый спорт, спортивная инфраструктура, физическая активность.

INFORMAL PHYSICAL EDUCATION OF CITIZENS IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF GENERAL DEVELOPMENT PROGRAMS AT THE PLACE OF RESIDENCE

Priymak O.Yu.

Annotation. The article considers the level of provision of physical culture and health services for citizens of all age groups on the example of the city of Irkutsk.

The analysis of the sports infrastructure of the city was carried out and conclusions were formed about possible ways to solve the problem of the weak interest of citizens in their own physical development.

Keywords: non-formal education of citizens, mass sports, sports infrastructure, physical activity.

Осознанность в образовательной потребности позволяет человеку выстраивать свою жизнь и получать от нее удовольствие. Образование – это не только знания, приобретенные в школе, высшем учебном заведении или в профессиональной деятельности. Образование – это тип мышления, это образ жизни и действий.

Сегодня популярной областью образования является физическая культура и здоровый образ жизни. За последние несколько лет спортивная индустрия изменила сознание и жизненные ориентиры многих. Однако, на наш взгляд, недостающим звеном в полной картине складывающихся обстоятельств является слабо организованная доступность к желаемым успехам.

Таким образом, проблема исследования можно выразить в низкой мотивации граждан к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и в отсутствии условий педагогического сопровождения.

В рамках решения поставленной проблемы, необходимо организовать грамотный подход к изучению физкультурного направления самими гражданами и структуру применения полученных знаний.

Зарубежные ученые научной базы специализированного учреждения Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (далее – ЮНЕСКО) рассматривают образование в трех видах: формальное – реализуется в рамках установленных возрастных границах и подкрепляется выдачей документа государственного и / или общепринятого образца; информальное – не имеет строгого возрастного критерия, не реализуется по специально разработанным программам, данное образование представляется как самостоятельно организованная познавательная деятельность; неформальное – пожалуй самый свободный вид образования, который заключается в организованной и систематической деятельности, которая может не совпадать с деятельностью учебных заведений формального образования и не сопровождается получением официального документа [7].

Формальное образование подразумевает наличие лицензированного образовательного учреждения, как правило деятельность такого учреждения распространяется на школьников и студентов в рамках рабочей программы или дисциплины. По окончании образовательного курса обучающийся в праве сделать выбор – продолжать или нет спортивную или физкультурную деятельность. К сожалению, с возрастом спектр жизненных приоритетов смещается на финансовое благополучие, которое требует от человека трудолюбия на работе и порядка в личной жизни. В таком ритме и стиле жизни человек делает выбор в пользу профессиональной деятельности, а не собственного здоровья [2,5].

Тем временем, в процессе развития постиндустриального

(информационного) общества, благоприятные последствия дает информальное образование. Его полезным свойством является ориентация на самостоятельность, иными словами самообразование. В данном образовательном формате человек сам выбирает тему для изучения, самостоятельно подбирает упражнения, расписывает график тренировочных занятий, формирует свой режим дня. На наш взгляд, такой тип образования так же имеет недостатки. И самым определяющим является отсутствие помощника или наставника, то есть отсутствие человека, который будет направлять в случае возникновения желания всё оставить [2,3].

На основании вышеизложенного мы пришли к выводу, что самым продуктивным в применении является неформальное образование. НФО предполагает наличие системы или структуры в формировании здорового образа жизни. Акцентируя свое внимание на детальном изучении данного формата образования, мы пришли к идеи формирования структуры неформального физкультурного образования граждан (далее – НФФО).

Основными компонентами такой структуры мы обозначили место реализации – это открытые плоскостные спортивные сооружения по месту жительства граждан, и средство взаимодействия – это общеразвивающая физкультурно-спортивная программа.

Анализ научно-методической литературы в области неформального физкультурного образования совместно с изучением научных трудов зарубежных и отечественных авторов позволил нам выделить некоторые аспекты НФО.

Во-первых, согласно данным зарубежной педагогики, неформальное образование обладает такими чертами как - организованная структурированная деятельность; предназначение для поддающейся идентификации целевой группы; ориентация на достижение определенного набора учебных целей; вид не институциональной деятельности, практикующейся вне существующей системы образования и рассчитанной на лиц, официально не охваченных школьным или иным формальным образованием.

В процессе формирования модели неформального физкультурного образования граждан мы учитываем все вышеперечисленные факторы, поэтому вся структура содержит направления деятельности, составленные под каждую целевую группу [1-3, 7].

Во-вторых, основываясь на научных трудах А.М. Макарского и Н.Е. Самсоновой, НФФО реализовано с соблюдением основных отличий его от иных видов образования. Общеразвивающая физкультурно-спортивная программа носит функциональный характер содержания, ориентирована на восприимчивость к локальной среде и чутко реагирует на ее потребности. Цели программы устанавливаются на долгосрочную перспективу, работа реализуется с географическими ограничениями, то есть по месту жительства граждан.

Программа разработана с учетом конкретных, заранее определенных потребностей с ориентацией на занимающегося, гибка в осуществлении (т.е. в процессе занятий тип упражнений и нагрузка определяется из возможностей занимающегося), имеет возможность в некоторых направлениях вести работу с

неоднородными группами.

Функции педагогического сопровождения выполняет инструктор по спорту, назначенного соответствующим приказом от ответственной организации [4].

В-третьих, из научного исследования Е.М. Харлановой об соотношении «формального», «неформального» и дополнительного образования мы выяснили, что НФО находится в тесной связи с двумя другими определениями, однако имеет существенное различие. Неформальное образование может реализовать широкий спектр образовательных программ вне участия государства, но в действующем правовом поле [6].

Следовательно, в условиях реализации модели неформального физкультурного образования граждан по месту жительства мы реализуем образовательную деятельность не в рамках основных образовательных программ или каких-либо иных дополнительных образовательных программ, мы повышаем образовательную потребность граждан с помощью негосударственного программного обеспечения. Иными словами, мы выступаем агентами непрерывного образования, которое реализуется по принципам доступности, всестороннего развития, самостоятельности и добровольности.

Таким образом, мысль заключается в формировании модели физкультурно-спортивной деятельности граждан для самоопределения, саморазвития, гармоничного и всестороннего развития в условиях организации доступной физкультурно-оздоровительной работы.

Важным звеном в актуализации проблемы стало изучение статистических данных развития массового спорта в городе Иркутске и физическая активность его жителей.

Развитие массового спорта в городе Иркутске с 2018 по 2021 год.

Сфера массового спорта города Иркутска находится в руках (полномочиях) Управления по физической культуре, спорту и молодежной политике комитета по социальной политике и культуры администрации города (далее – УФССиМП). Ежегодно данный орган власти через подведомственные учреждения, спортивные организации и объединения организует в городе достаточно объемное количество физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Все мероприятия в области физической культуры и спорта организуются по пяти направлениям:

- Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия в двух частях – чемпионаты и первенство, соревнования и турниры.

- Блок физкультурных мероприятий – различные турниры старшего поколения или приуроченные к каким-либо событиям, награждения спортсменов по итогам соревнований разного масштаба.

- Адаптивная физическая культура.

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК «ГТО»).

Анализ физкультурно-спортивной деятельности спортивных организаций

города в области массового спорта показывает, что с 2018 по 2019 год количество мероприятий имело положительную динамику, однако в условиях эпидемии показатель резко упал, но сохранял минимальную отметку благодаря тренировочным занятиям онлайн (см. Рис 1).



Рис 1. Количество мероприятий, проводимых спортивными организациями

В городе Иркутске есть организация, которая предоставляет физкультурно-оздоровительные услуги и организует физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Муниципальное казенное учреждение «Городской спортивно-методический центр» города Иркутска (далее – Учреждение) является подведомственным учреждением УФКСиМП и реализует свою деятельность на основании Устава Учреждения.

Деятельность Учреждения ведется с гражданами всех возрастных категорий. Согласно динамике работы Учреждения в период с 2018 по 2021 год, для населения было организовано 755 мероприятий (см. Рис 2.).

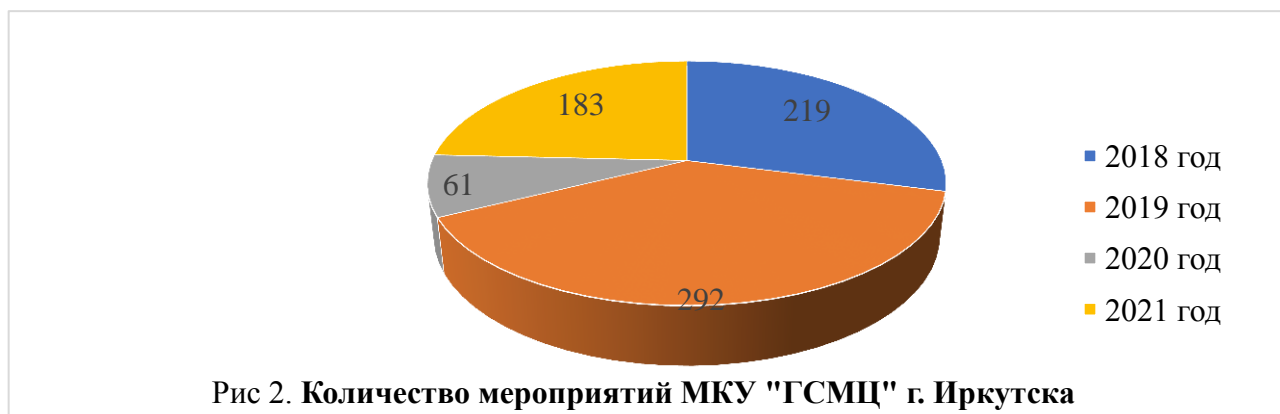


Рис 2. Количество мероприятий МКУ "ГСМЦ" г. Иркутска

Из данных Рис 2. также следует, что до эпидемии деятельность учреждения с населением имела положительный эффект.

Следовательно, в городе Иркутске ведется активная работа в области развития массового спорта, а именно применяемые средства имеют положительные показатели.

Однако, на наш взгляд, еще одним критерием эффективности реализации массового спорта являются условия для его развития. Такими условиями служит спортивная инфраструктура города.

Нами был проведен анализ развития спортивной инфраструктуры города

Иркутская с 2018 по 2021 год. Согласно данным из таблицы 1, ежегодно в эксплуатацию вводится от одного до пяти объектов в каждом из типов спортивного сооружения.

Таблица 1

Динамика развития спортивной инфраструктуры города с 2018-21 года

Тип спортивного	2018	2019	2020	2021	Итог на конец 2021 года
Физкультурно-оздоровительные комплексы	27	-	3	-	30
Стадионы	7	-	1	-	8
Лыжные базы	6	-	-	-	6
Бассейны	7	-	1	-	8
Спортивные площадки, корты	52	3	-	4	59

Основываясь на показателях спортивной инфраструктуры города, можно утверждать, что для развития массового спорта в городе и для предоставления физкультурно-оздоровительных услуг имеется вся необходимая база.

Анализ физической активности жителей города Иркутска за крайние 4 года.

За основу анализа были взяты данные спортивно-массовой работы МКУ «ГСМЦ» города Иркутска с 2018 по 2021 год. Ежегодно Учреждение реализует свыше 200 мероприятий, направленных на всестороннее спортивное развитие детей и взрослых. Однако показатели календарно-тематических планов раскрывают картину основного взаимодействия с детьми в возрасте от 7 лет, об этом также свидетельствуют данные из таблицы 2.

Таблица 2

Сводный анализ численности участников спортивно-массовых мероприятий МКУ «ГСМЦ» города Иркутска за 4 года

Год	Количество мероприятий	Общее количество участников	Из них взрослых
2018	219	5926	1272
2019	293	8866	3064
2020	61	1708	100
2021	185	4974	375

Большое количество участников приходится на младшее поколение, что можно трактовать как негармоничное взаимодействие с гражданами города. Еще одной причиной такой статистики может быть отсутствие грамотного методического сопровождения деятельности.

На основании представленных данных мы предлагаем новое направление работы, в котором предусматриваем работу со всеми гражданами города. В условиях реализации системы неформального физкультурного образования граждан по месту жительства возможно достижение более эффективных показателей в процессе спортивного взаимодействия с населением.

Предполагается, что в условиях реализации общеразвивающих программ неформального физкультурного образования по месту жительства, будут достигнуты основные компоненты: саморазвитие, самообразование,

гармоничное и всестороннее развитие, если:

1. Структура физкультурно-спортивной деятельности будет ориентирована на комфортное образовательное пространство и желание граждан продолжить свое обучение самостоятельно;

2. Содержание общеразвивающих программ будет соответствовать возрастным характеристикам, гендерному различию, физическим умениям и навыкам занимающихся;

3. Процесс занятий будет строиться на критериях систематичности, доступности, педагогического сопровождения, физкультурно-оздоровительной работы с населением на протяжении всего активного желания занимающихся.

В развитии массового спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности будут достигнуты новые качественные и количественные показатели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаева, Э.С. История неформального образования за рубежом // Гуманизация образования. – 2015. – № 2.

2. Гаврилова, И. В. Формальная, неформальная и информальная модели образования / И. В. Гаврилова, Л. А. Запруднова : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – С. 1197-1200. – URL: <https://moluch.ru/archive/114/29876/> (дата обращения: 12.01.2023).

3. Железнякова-Тя, Т.К. Модели дифференциации формального, неформального и информального образования. – Текст: Педагогика и психология образования, 2018. №4.

4. Макаровский, А.М., Самсонова Н.Е. Неформальное образование: современный контекст. – Текст: журнал Про_ДОД, 2018 г.

5. Мальгин, В. Е. Неформальное образование детей и взрослых как новая сфера деятельности современной спортивной школы / В. Е. Мальгин, М. Е. Митина.: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 20 (79). – С. 599-601. – URL: <https://moluch.ru/archive/79/14148/> (дата обращения: 04.08.2022).

6. Харланова, Е.М. О соотношении понятий «формальное», «неформальное» и дополнительной образование : Вестник Челябинского государственного педагогического университета, № 7, 2016 г.

7. Шуклина, Е. А. Неформальное образование как социокультурная традиция. [Электронный ресурс]. URL: http://www.ssa-rss.ru/abstract_bank/1251724518.pdf

8. ЮНЕСКО. Система обучения на протяжении всей жизни. [Электронный ресурс]. <https://ru.unesco.org/themes/sistemy-obucheniya-na-protyazhenii-vsey-zhizni>

МОДЕЛЬ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Протасов С.Н.

МБОУ Боханская СОШ №2

Аннотация. В статье рассматривается использование модели «Перевернутый класс» на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Использование данной модели позволяет оптимизировать использование учебного время, а также развить в школьниках ответственность и самостоятельность.

Ключевые слова: новые образовательные технологии, физическая культура, самостоятельность, ответственность, оптимизация учебного времени.

THE "INVERTED CLASS" MODEL AS A WAY TO INCREASE MOTIVATION TO PLAY SPORTS IN A SECONDARY SCHOOL

Protasov S.N.

Annotation. The article discusses the use of the "Inverted Classroom" model in physical education lessons at a secondary school. The use of this model makes it possible to optimize the use of school time, as well as to develop responsibility and independence in schoolchildren.

Keywords: new educational technologies, physical culture, independence, responsibility, optimization of study time.

Мы живем в быстроменяющемся мире, объем информации в нем удваивается каждые пять лет. Сегодня невозможно представить нашу жизнь без гаджетов и информационных технологий. Информатизация, как один из принципов современно современного образования прочно вошла в жизнь современной школы. Часто можно услышать такую фразу: «А можно ли вообще компьютер и уроки физкультуры? Ведь в основе физической культуры лежит движение и без двигательной активности нельзя представить физкультуру?»

Обращаясь к своему опыту, точно могу утверждать, что в процессе использования электронных и информационных ресурсов на уроках физической культуры, двигательная активность не страдает, лишь видоизменяется.

В 2020 году все мы столкнулись с эпидемией коронавируса, и образовательный процесс ушел в дистант. Пришлось искать способы удаленного преподавания физической культуры. Поиск инновационных технологий в процесс обучения физической культуре в период удаленного обучения привел меня к внедрению такой формы, как технология смешанного обучения.

Технология смешанного обучение – это образовательная концепция и универсальное средство реализации ФГОС, т.к. представляет собой сочетание очного и электронного обучения на основе принципов дифференциации, индивидуализации и персонализации [1].

Концепция смешанного обучения представляет собой сочетание трех составляющих: дистанционного обучения (Distance Learning), обучения в классе (Face-To-Face Learning) и обучения через Интернет (Online Learning) персонализации [2].

Применять модель «Перевернутый класс» как один из компонентов ТСО на своих уроках физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС начал в 2020 году. Считаю, на сегодняшний день, ее наиболее оптимальной моделью при построении урока, так как это позволяет оптимизировать

временные затраты на уроках, сделать урок более насыщенным и продуктивным.

Данную модель использую на различных этапах уроках: при самострельной работе, в качестве домашнего задания и т.д. Так, при организации самостоятельной учебной деятельности учащихся по освоению программного учебного материала, применение технологии позволяет значительно сократить время, затраченное на освоение материала.

Модель обучения «Перевернутый класс» характеризуется оптимальным чередованием компонентов очного и дистанционного обучения. С психологической точки зрения работа в режиме «Перевёрнутый класс» позволяет повысить у обучающихся ответственность и самостоятельность, что является немаловажным условием успешности учебно-воспитательного процесса.

Для примера покажу применение данного приема на уроке в 5 общеобразовательном классе основной школы по теме «Гимнастика», которое выполнено с использованием технологии «Перевернутый класс».

В ходе данного урока используется модель урока, где предлагается самостоятельная деятельность обучающихся дома. В ходе предложенной самостоятельной работы происходит знакомство с основными понятиями и терминами и предлагается демонстрация последовательной деятельности обучающихся на уроке, в ходе которой ученику необходимо будет выйти на продуктивный и творческий уровень.

Учащиеся должны до урока просмотреть видеоролик дома, выполнить задания, которые будут необходимы для дальнейшей работы в классе, а именно им необходимо будет выделить и записать контрольные точки кувырка назад. Данный вид учебной деятельности позволяет каждому ученику, в зависимости от темпа его детальности, спокойно просматривать и прослушивать задание, делать паузу в любом месте или повторять нужный фрагмент в видеоролике в замедленном темпе, и выполнять это несколько раз, если это необходимо.

К сожалению, зачастую на уроке не получается выполнять упражнение несколько раз, когда показывает ученик или учитель. Если ученику, что-то не понятно, то он может задать вопрос учителю через мессенджер, ВКонтакте или через электронный журнал.

Очень удобным является применение этого приёма с отсутствующими учениками, когда не приходится после отсутствия ребенка повторять тему с тем, кто пропустил урок по болезни или по уважительной причине (что особенно актуально свете последних событий связанных с коронавирусом и вызванной им самоизоляцией).

На мой взгляд, данный подход позволяет открыть перед учеником идеальный образец выполнения упражнения, с необходимым зрительным восприятием определенных особенностей.

Непосредственно на самом уроке в очном формате организуется практическая деятельность. Учителю же нет необходимости подробно объяснять учебный материал учащимся. В начале основной части урока,

учащиеся повторяют теоретические основы техники выполнения кувырка назад, уточняя контрольные точки изучаемого элемента. Затем работа на уроке продолжается в парах. Одним из школьников с помощью телефона, планшета ведется запись выполнения кувырка назад вторым учащимся. Затем учащиеся просматривают видеозапись, по каждой контрольной точке выявляют ошибки, проблемы, находят пути решения. В конце урока учащиеся самостоятельно оценивают технику выполнения кувырка назад.

Домашняя работа на этом уроке состоит в том, что ученик должен провести работу над ошибками, используя свои видеозапись, выполненную товарищем. Выделяя проблему, ученику нужно будет подобрать такие упражнения, которые будут направлены на устранение ошибок. Записав удачный вариант выполнения, на следующем уроке он должен показать выполнение упражнения, исправив свою ошибку и выступив в роли эксперта.

Может показаться, что ученики будут слишком много общаться с телефоном в ходе данного урока. Не соглашусь с этим. Во-первых, на самом деле использование телефона при выполнении данного задания продуктивно и оправданно, так как все равно большую часть времени ученики проводят в интернете. Во-вторых, данные уроки я провожу один-два раза при изучении отдельной темы, что позволяет мне не только разнообразить форму проведения (наряду с традиционными), но и оптимизировать учебное время.

Подводя итог вышесказанному можно утверждать, что использование модели «Перевернутый класс» на уроке физической культуры:

- способствует повышению мотивации, познавательного интереса и ответственности за свое обучение;
- позволяет учителю выступать в роли координатора познавательной деятельности своих учеников;
- способствует тому, что ученики становятся более активным участником учебного процесса, так как освоение нового материала на уроке базируется на знаниях, полученных во время выполнения домашнего задания;
- помогает освоению техники сложных элементов, способствует снятию тревожности школьников, так как каждый отдельный ученик проводит изучение нового материала в доступном, для него, темпе;
- дает возможность учителю больше внимания может уделить тем учащимся, у которых возникают проблемы с домашней работой;
- позволяет более одаренным школьникам выполнить наиболее сложные элементы, выйти за рамки учебной программы.

Мой опыт использования данной технологии показал, что метод «Перевернутого класса» может быть успешно применен в области физической культуры. Ученики, которые учились по этому методу, показали более высокие результаты на теоретических тестах, при выполнении практических работ и на соревнованиях, и были более активными на уроках физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Н. В., Рождественская Л. В., Ярмахов Б. Б. «Шаг школы в смешанное обучение». Москва, 2016, 216 с.

2. Кондакова М.Л. Смешанное обучение: ведущие образовательные технологии [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://vestnikedu.ru>, дата доступа 11.04.2023
3. Логинова А. В. Смешанное обучение: преимущества, ограничения и опасения // Молодой ученый. Казань, 2015. №7. С 17-24.
4. Нечитайлова Е.В. Переверните класс или что такое смешанное обучение // Учительская газета №46(10543).2014.

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Равкова Н.А.

МБОУ г. Тулуна "СОШ № 19"

Аннотация. В статье предложены комплексы упражнений для формирования скоростно-силовых способностей у волейболистов на тренировочном этапе. Использование представленных комплексов упражнений позволит эффективно формировать скоростно-силовые способности волейболистов на тренировочном этапе.

Ключевые слова: волейболисты, скоростно-силовые способности, тренировочный этап.

VOLLEYBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE

Ravkova N.A.

Annotation. The article offers sets of exercises for the formation of speed and strength abilities of volleyball players at the training stage. The use of the presented sets of exercises will effectively form the speed and strength abilities of volleyball players at the training stage.

Keywords: volleyball players, speed and strength abilities, training stage.

Важной проблемой является создание и опытное подтверждение эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у волейболистов. Хорошее выполнение игровых задач в многом зависит от возможностей волейболиста на протяжении всей игры от его скоростно-силовых возможностей.

Несмотря на многочисленные исследования в области подготовки волейболистов, в большинстве случаев рассматриваются вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания на скоростно-силовую подготовку волейболистов [1,3].

Наше исследование по формированию скоростно-силовых способностей у волейболистов на тренировочном этапе проводилось на базе МБОУ «СОШ №19» г. Тулуна. Сроки реализации программы с ноября 2021 года по март 2022 года. В исследовании приняли участие 14 учеников в возрасте 13-14 лет.

Нами на основе теоретических данных и собственных педагогических наблюдениях в процессе внеурочных занятий в секции по волейболу были

разработаны комплексы упражнений для формирования скоростно-силовых способностей юных волейболистов. Разработанные нами комплексы упражнений на формирование скоростно-силовых способностей для юных волейболистов в дальнейшем мы хотим обосновать экспериментально. Для обоснования в дальнейшем будет проведено экспериментальное исследование.

Нами на основе теоретических данных и собственных педагогических наблюдениях в процессе внеурочных занятий в секции по волейболу были разработаны комплексы упражнений для формирования скоростно-силовых способностей юных волейболистов. Разработанные нами комплексы упражнений на формирование скоростно-силовых способностей для юных волейболистов в дальнейшем мы хотим обосновать экспериментально. Для обоснования в дальнейшем будет проведено экспериментальное исследование [2,4].

Таблица 1

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей №1

№ п/п	Упражнение	Последовательность выполнения
1.	Глубокий присед с утяжелителями на ногах (1 кг.) и выпрыгивание вверх с имитацией блока возле сетки.	Присед и выпрыгивание вверх с поднятыми руками над сеткой. Выполняем упражнение под счет тренера 3 подхода по 20 раз.
2.	Полуприсед со штангой в руках (10 кг.)	Полуприседы выполняются в следующей последовательности: 1. Отпускаем штангу на плечи 2. Полуприсед со штангой на плечах 3. Встаём и поднимаем руки со штангой вверх И так выполняем 3 подхода по 20 раз под счет тренера с постепенным наращиванием темпа. Со временем увеличиваем дозировку и вес.
3.	Бег с изменением направления и задания.	Бег выполняется с учетом времени от линии старта до линии финиша с чередованием заданий в следующей последовательности: 1. Бег лицом вперед. 2. Бег спиной вперед 3. Бег приставным шагом правого бока с имитацией верхнего приёма. 4. Бег приставным шагом левого бока с имитацией верхнего приёма 5. Прыжок в длину с места до финиша.
4.	Прыжки с последующем имитацией нападающего удара.	Упражнение выполняется в следующей последовательности: 1. Прыжок вверх на тумбу (50 см.) 2. Прыжок с тумбы 3. Имитация нападающего удара Выполняем 3 подхода по 20 раз. Со временем можем увеличить высоту тумбы.

5.	В упоре лежа сгибание и разгибание рук на полу с последующим отталкиванием и хлопками рук.	Суть данного упражнения заключается в том, что оно выполняется под сигнал тренера. Пока не прозвучит сигнал ученик стоит в упоре лёжа, а после сигнала выполняет хлопок руками. Темп наращиваем или уменьшаем по усмотрению тренера.
6.	Выпады вперед со штангой (10 кг.) на плечах и передвижением по кругу.	Выполняем упражнение 3 подхода по 1 кругу.
7.	Упражнения с набивным мячом (2 кг.).	Выполняется бросок мяча снизу двумя руками над головой, ловим мяч двумя руками опускаясь в полуприсед. Выполняем упражнение 3 подхода по 20 раз.
8.	Приседание в присед и резкое выпрямление ног с взмахом рук с набивным мячом (1кг.) вверх.	Выполняем упражнение 3 подхода по 20 раз.

Таблица 2

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей №2

№ п/п	Упражнение	Последовательность выполнения
1.	Восхождения на гимнастическую скамью с гантелями (вес каждой 5 кг.)	Восхождения на гимнастическую скамью выполняется с гантелями в руках. Выполняем упражнение под счет тренера, который даёт то в быстром, то в медленном темпе. 3 подхода по 20 раз.
2.	Пресс с блином для штанги на груди (10 кг.)	Поднимание корпуса происходят под счет тренера. Ноги согнуты в коленях, блин держим двумя руками. И так выполняем 3 подхода по 15 раз. Со временем увеличиваем дозировку и вес.
3.	Поочередное отведение ног с утяжелителем (1 кг.)	Стоя у стены боком начинаем отводить ногу с утяжелителем назад. Выполняем данное упражнение для левой и для правой ноги. Делаем 3 подхода по 20 раз на каждую ногу. Со временем увеличиваем дозировку и вес.
4.	Бег по сигналам с имитацией нападающего удара и имитацией приема мяча снизу. Во время перемещения, по сигналам: ускорение (имитация нападающего удара) или остановка (имитация приема мяча снизу).	Бег выполняется по таким сигналам: Один свисток – обычный бег; Два свистка – бег с имитацией нападающего удара; Три свистка – бег с имитацией приема мяча снизу. Тренер во время выполнения бега даёт разные звуковые сигналы.
5.	Бросок теннисного мяча через сетку имитируя нападающий удар, с утяжелителями на ногах (вес каждого 0,5 кг.).	Техника выполнения данного упражнения идентично технике нападающего удара, только вместо удара, мяч нужно бросать через сетку. Сложность упражнения в том, что на ногах находятся утяжелители и прыжок сделать выше становится сложнее. Выполняем упражнение 3 подхода по 15 раз со временем можно увеличить дозировку и вес утяжелителей.

6.	Бег с заданиями на время	От линии старта выполняется следующее: 1. Приём мяча 2. Перекат через плечо 3. Бег до линии с её касанием 4. Бег спиной вперёд до финиша Упражнение выполняется с учётом времени.
7.	Наклоны вперед с набивным мячом (2 кг).	Набивной мяч держим в выпрямленных вверх руках. В быстром темпе нужно наклониться вперед до горизонтального положения, руки прямые вверх. Во время наклонов спина должна быть прямая, смотреть вперед, а затем. Выполняем упражнение 3 подхода по 20 раз по сигналу тренера. Темп постепенно наращивается.
8.	Верхняя передача мяча с последующим поворотом на 360°	Упражнение выполняется в парах. После верхней передачи мяча выполняется поворот на 360°. Выполняем 20 передач.

Таблица 3

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей №3

№ п/п	Упражнение	Последовательность выполнения
1.	Броски волейбольного мяча из-за головы.	Сидим на полу лицом к стене на расстоянии 2м., волейбольный мяч за головой. В быстром темпе выполняем броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча. Упражнение выполняем 3 подхода по 20 раз.
2.	Передача и ловля мяча в парах.	Ученики стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м. Выполняется быстрая передача и ловля мяча в прыжке. Упражнение выполняем 3 минуты, в дальнейшем увеличиваем время.
3.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	Прыжки через скакалку до линии выполняются с двойным вращением скакалки, а после пересечения линии и до финиша с одним вращением скакалки. Упражнение выполняется с учетом времени.
4.	Бег с утяжелителями (0,5 кг. для каждой ноги) с обеганием стоек.	Бег с утяжелителями на ногах начинается с линии старта по свистку, затем ученик обегает стойки и финиширует. Упражнение выполняется с учетом времени.
5.	Перемещения приставным шагом левого и правого бока с броском набивного мяча из-за головы одной рукой.	Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4 м. друг от друга. Сначала ученик перемещается приставными шагами левого бока, а затем приставными шагами правого бока. Темп со временем наращиваем.
6.	Выпады вперед с набивным мячом (2 кг.) в вытянутых вперед руках и передвижением по кругу.	Руки с набивным мячом вытянуты перед собой, выпады выполняются с продвижением по кругу. Со временем можно увеличить вес набивного мяча.
7.	Прыжки через препятствия.	Прыжки через препятствия выполняются в быстром темпе. В качестве препятствий выступают 8 гимнастических скамеек. Выполняем упражнение 5 раз.
8.	Передвижение на руках в	Передвижения на руках в упоре выполняются в быстром

	упоре.	темпе от линии старта, ноги держит партнёр. Возвращаемся приняв упор лежа, руки сзади, ноги на пятках, таз приподнят («каракатица»).
--	--------	--

В дальнейшем планируется апробация разработанных нами комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей у волейболистов на тренировочном этапе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлина, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Физкультура и спорт / Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – Москва, 2018.
2. Воробьева, Н.П., Спортивные игры / Н.П. Воробьева. – Москва: Просвещение, 2018.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и Спорт, 2019. – 400 с.
4. Кузин, М.В. Силовая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие / М. В. Кузин, А. Ю. Переплеткин. - Омск: Омский гос. ун-т путей сообщения, 2020. – 32 с.

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Русаков А.А.

к.п.н., доцент, Восточно-Сибирский филиал ГБОУ ВО РГУП

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая поддержка как 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, педагог физической культуры.

METHODS OF PEDAGOGICAL SUPPORT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A LAW SCHOOL

Rusakov A.A.

Annotation. The article considers pedagogical support as a special technology of education, which differs from traditional methods of teaching and upbringing in that it is carried out precisely in the process of dialogue and interaction between a child and an adult and assumes the student's self-determination in a situation of choice and subsequent independent solution of his problem.

Keywords: pedagogical support, physical education teacher.

Главный принцип педагогической поддержки: помоги мне это сделать самому, ничего не делая за меня, направь в нужное русло, подтолкни к решению, а остальное я сделаю сам [1].

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.

Таблица 1

Этапы педагогической поддержки

№ п / п	Этапы деятельности педагога	Содержание этапа	Цель этапа	Методы
1	Диагностический	Выявление и фиксирование факта наличия препятствия (проблемы)	Создание условий для осознания учеником сути преграды (проблемы)	Общий анализ, вербализация проблемы воспитанником
2	Поисковый	Совместный со студентом поиск причин возникновения препятствия, возможных последствий его сохранения или преодоления	Принятие учеником ответственности за решение проблемы	Совместное прогнозирование, совместное моделирование жизненных ситуаций, обсуждение преимуществ выбора, сделанного учеником
3	Проектный	Проектирование действия педагога и студента по решению проблемы	Составление плана решения проблемы, распределение действий на добровольной основе	Совместное проектирование действий, метод альтернатив, метод инициирования
4	Деятельный	Самостоятельные действия студента	Формирование позиции устойчивости или отказа от избранного пути	Одобрение позиции, расшатывание позиции
5	Рефлексивный	Совместное со студентом обсуждение успехов и неудач предыдущих действий,	Осмысление студентом и педагогом новых вариантов	Самоанализ самооценка, самокоррекция

	констатация фактов решения или не решение проблемы для ее переформулировки	самоопределения	
--	--	-----------------	--

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 ученика, 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].

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». 2001. – 608 с.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Русаков А.А.

к.п.н., доцент, Восточно-Сибирский филиал ГБОУ ВО РГУП

Аннотация. Сочетание личностно-деятельностный подход 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: профессиональная деятельность, педагог физической культуры.

SPECIFIC FUNCTIONS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Rusakov A.A.

Annotation. The combination of a personal-activity approach allows us to consider professional activity as a conscious activity in solving pedagogical tasks. In order to form such characteristics, it is necessary in the process of vocational education to gain experience of a holistic systemic vision of professional activity, learn to act systematically in it, effectively solve new problems and tasks depending on "understanding the meaning of their new quality".

Keywords: professional activity, physical education teacher.

С позиций компетентного 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, вычлняют 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.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рязанцева Н.М.

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

Аннотация. Интеграция плавания в учебную программу, оказывающая дополнительное влияние на физическую активность учащихся, требует не только обучения плаванию, но и создания обогащенного учебного процесса, не создающего трудностей в освоении основных видов водной деятельности. По этой причине существует необходимость в разнообразии методов и подходов к обучению плаванию детей младшего школьного возраста в рамках школьной программы. Это особенно важно для детей младшего школьного возраста, так как именно в этот период происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений и навыков.

Ключевые слова: урок физической культуры, плавание, методы обучения плаванию, подвижные игры.

FEATURES OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Ryazantseva N.M.

Annotation. The integration of swimming into the curriculum, which has an additional impact on the physical activity of students, requires not only swimming training, but also the creation of an enriched educational process that does not create difficulties in mastering the main types of water activities. For this reason, there is a need for a variety of methods and approaches to teaching swimming to children of primary school age within the school curriculum. This is especially important for

children of primary school age, since it is during this period that the most intensive formation of knowledge, skills and abilities takes place.

Keywords: physical education lesson, swimming, methods of teaching swimming, outdoor games.

Одной из основных задач на начальных этапах обучения технике плавания является приведение пловца в горизонтальное положение на поверхности воды, которое является исходным положением для начала движения. Это связано со специфической системой условий (особенности дыхания, высокая плотность воды), в которых происходит плавательное движение. После освоения основного навыка удержания тела на поверхности воды, необходимо постепенно внедрять другие способы, направленные на обучение основным двигательным действиям в воде.

Обучение детей плаванию осуществляется в форме групповых занятий. На таких занятиях в группе создается коллективизм, развиваются межличностные отношения между учащимися. Однако при работе в группе педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, а также его умение плавать. В связи с этим технология обучения плаванию сочетает в себе групповой и индивидуальный подход к учащимся.

В физическом воспитании для решения образовательных, рекреационных и педагогических задач используется игровой метод и вспомогательные средства.

Сущность метода использования игр заключается в следующем: двигательная деятельность учащихся организуется на основе условий, содержания и правил игры.

Игры – это вид человеческой деятельности, состоящий из двигательных действий, которые творчески, прямо или косвенно отражают явления окружающего мира (быт и труд людей, движения птиц и животных) и направлены на всестороннее общее и специальное физическое воспитание.

Игры создают атмосферу здорового соперничества и заставляют участников не только выполнять механически известные движения, но и проводить двигательную память и опыт, анализировать происходящее, сравнивать ситуации и оценивать собственное поведение.

Также, в процессе обучения используются вспомогательные средства (досочки, колобашки, нудлс). С помощью них можно осуществить расчлененно-конструктивный метод для того, чтобы учащиеся более подробно поняли как работают руки и ноги по-отдельности. После освоения отдельных элементов двигательной деятельности, учащимся проще освоить плавание в полной координации.

Исследование проводилось с мая 2022 года по апрель 2023 года, в Муниципальном Автономном Общеобразовательном Учреждении г. Иркутска Образовательный Комплекс "Лесной" (до переименования средняя общеобразовательная школа № 33). Среди учащихся 1 классов, которые занимаются плаванием 2 раза в неделю, по 40 минут на один урок.

Оценка плавательной подготовленности осуществляется путём проведения определенных тестов для того, чтобы выявить динамику развития плавательных способностей у учащихся младшего школьного возраста. А также для того, чтобы определить идентичность и схожесть плавательных способностей учащихся.

Цель исследования: практическое обоснование эффективности использования разработанных комплексов обучения плаванию с помощью вспомогательных средств и подвижных игр детей младшего школьного возраста.

Для контрольных тестов, чтобы оценить динамику изменения результатов в контрольной и экспериментальной группе, использовались:

- замер времени нахождения учащимся под водой;
- выполнение упражнения «скольжение» на дальность преодолеваемой дистанции;
- оценивание техники во время проплываемой дистанции в 25 метров кролем на груди;

Данные контрольные испытания подобраны для того, чтобы определить динамику изменения результатов в основных умениях учащимися освоения программы обучения плаванию.

Структура занятия для экспериментальной группы фактически ничем не отличалась по компонентам, но главное отличие заключалось в содержании самих этапах занятия. Помимо использования сюжетно-ролевых и подвижных игр, использовались такие средства как: плавательные доски, колобашки, нудлс.

В экспериментальной группе нами использовались игры: подвижные, сюжетно-ролевые и эстафеты. В их число вошли:

Рыбаки и рыбки, Тюлени, «Караси и сом», Водолазы, «Карлики - великаны», Рыбаки, Кто дальше, Попади в круг, Гонка катеров, Плавание втроем, За мячом в воду, Гонка мячей, Водяные жмурки, Невод и другие.

Сравнение по критерию Стьюдента экспериментальной и контрольной группы

Замер времени нахождения учащимся под водой: $F= 2.16$ при $t= 0.05$. Наше $t= 13,6$, оно больше табличного значения, что говорит о достоверности эксперимента.

Выполнение упражнения «скольжение» на дальность преодолеваемой дистанции: $F= 2.16$ при $t= 0.05$. Наше $t= 6,29$, оно больше табличного значения, что говорит о достоверности эксперимента.

Замер техники во время проплываемой дистанции в 25 метров кролем на груди: $F= 2.16$ при $t= 0.05$. Наше $t= 6,96$, оно больше табличного значения, что говорит о достоверности эксперимента.

Из вышеописанных вычислений можно сказать, что динамика изменения показателей контрольных испытаний прослеживается во всех итоговых данных. Помимо статистического исследования, на практике заметно существенное различие между двумя группами учащихся. Динамика изменений показателей в

контрольной группе кардинально отличается от экспериментальной: учащиеся перестали бояться воды и нахождение в ней, техника выполнения двигательных действий отличается, наполняемость занятия упражнениями увеличена, поскольку учащиеся экспериментальной группы выполняют двигательные действия качественнее и быстрее.

В экспериментальной группе учащиеся дольше могут находиться под водой, существенно дальше выполняют скольжение с отталкиванием от бортика, техника плавания кролем на груди находится на хорошем уровне.

Применяя на занятиях данные методические приемы, можно добиться улучшения физической подготовленности учащихся, учитывая полное освоение программного материала по физической культуре в разделе «плавание». Преподавателю необходимо соблюдать все методические правила и указания. Использовать в своих занятиях более интересные и нестандартные для обучающихся способы обучения плаванию, поскольку от этого зависит не только прогресс обучающего процесса, но и заинтересованность учащихся в занятиях. Использовать инвентарь и подходящее для занятий оборудование.

Младший школьный возраст является переходным моментом в жизни детей, поскольку происходит серьезная перестройка деятельности. В этом возрасте преобладает игровая деятельность обучающихся, поэтому необходимо разнообразить однотипные уроки всеми возможными способами, используя игры и вспомогательные средства. В процессе работы на начальном этапе необходимо акцентировать внимание на играх и меньше на вспомогательных средствах. Уже со временем взаимозаменять игры на использование вспомогательных средств, настраивая учащихся на более серьезную работу. Все это позволит не только преобразовать урок, но и заинтересовать учащихся к занятиям, в связи с чем улучшит их результаты усвоения программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В. Развитие ребенка и его здоровье / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова. - Москва: Вентана - Граф, 2003 – 53 с.
2. Баранов В. А., Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., 2008 - 120 с.
3. Батуев, А.С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. С. Батуев. - СПб: Питер, 2012 - 317 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М. : Академия, 2013 – 52 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н. Ж. Булгаковой. - М. : ФиС, 2001 – 160 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Учить детей плавать / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 198 с.
7. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. - М. : Физкультура и спорт, 1989 – 40 с.
8. Воронова, Е.К. Программа обучения плаванию в детском возрасте / Е. К. Воронова. – М. : Детство-Пресс, 2010. – 79 с.
9. Гончар, И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И. Л. Гончар. - М. : Одесса : Друк, 2006. – 336 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Сакунова А.А.

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

Аннотация. В статье описываются методы и принципы реализации физической подготовки в дошкольном образовательном учреждении, а также представлены практические рекомендации для педагогов и родителей по развитию двигательных навыков и оздоровлению детей. Подчеркивается, что соблюдение режима дня, правильное питание и обязательное физическое воспитание способствуют укреплению здоровья детей и создают благоприятные условия для их полноценного физического и психического развития.

Ключевые слова. физическое воспитание, дошкольное образовательное учреждение, здоровье, двигательная активность, развивающая среда, методика, родители.

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Sakunova A.A.

Annotation. The article describes the methods and principles of the implementation of physical training in a preschool educational institution, as well as practical recommendations for teachers and parents on the development of motor skills and health improvement of children. It is emphasized that the observance of the daily routine, proper nutrition and compulsory physical education contribute to the strengthening of children's health and create favorable conditions for their full physical and mental development.

Keywords. physical education, preschool educational institution, health, physical activity, developing environment, methodology, parents.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является важной составляющей их здоровья и развития. Дошкольники в своем развитии находятся на границе между ребенком и будущим взрослым. В этот период жизни очень важно формировать привычки, связанные с здоровым образом жизни и физической активностью.

Исследования показывают, что правильное физическое воспитание в дошкольном возрасте оказывает положительное влияние на здоровье ребенка и его общее развитие. Например, исследование проведенное в 2017 году показало, что регулярные занятия физической культурой улучшают здоровье детей, повышают их уровень активности и снижают вероятность развития ожирения.

В дошкольном образовательном учреждении должны проводиться занятия по физической культуре и спорту для обеспечения полного развития детей. Физическое воспитание значительно влияет на физическое и психическое здоровье детей. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению мышечного корсета, повышению выносливости, улучшению самочувствия, снижению стресса и повышению уверенности в себе [2, 3].

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов дошкольного образования, поскольку оно способствует не только физическому, но и психическому развитию ребенка. Чтобы понять, какие виды спорта наиболее популярны в разных возрастных группах, мы провели исследование и создали график, отображающий изменение количества детей, занимающихся спортом в детском саду, в зависимости от возраста (рис.1.).



Рис. 1. Процент детей, занимающихся спортом

Для успешного физического воспитания дошкольников важна правильная методика занятий, которая будет направлена на формирование двигательных навыков. Также важны знания и умения педагогов, связанные с организацией физических нагрузок с учетом возрастных аспектов развития детей и их физических возможностей.

Кроме того, существенную роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют родители. Они имеют возможность продолжать развивать физические навыки и движения ребенка дома, создавать условия для игр и тренировок на свежем воздухе. Важно также соблюдать режим дня и правильно питаться. Родители играют важную роль в этом процессе, оказывая поддержку и помощь в выборе эффективных занятий для своих детей. В этой статье мы рассмотрим наиболее эффективные занятия для дошкольников, которые помогут им развиваться и поддерживать здоровье.

Важным аспектом физического воспитания дошкольников является также развитие баланса и равновесия. Сюда можно включить игры на балансирование, научить детей ходить по линии, на одной ноге и т.д. Эти занятия помогают детям укреплять свои мышцы и развивать навыки координации.

Для обеспечения эффективности процесса физического воспитания необходимо учитывать требования ГОСТа, который устанавливает стандарты организации физической культуры и спорта в дошкольных учреждениях. Этот

документ определяет требования к оборудованию и инвентарю, методике проведения занятий, участниками физической подготовки и др.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста – это важная часть их развития и здоровья, и требует соответствующей методики и стандартизации. Однако несмотря на то, что ГОСТ устанавливает стандарты организации физической культуры и спорта в дошкольных учреждениях, существуют проблемы с его неправильной реализацией, требующие решения.

Для успешного физического воспитания детей нужна правильная методика занятий, которая будет способствовать формированию двигательных навыков. Однако, часто педагоги используют устаревшие методы, не учитывая возрастные и физические особенности детей [1]. Например, занятия с большим количеством выпадов и приседаний вредны для маленьких детей, так как могут привести к развитию сколиоза и перегрузке суставов [6].

Новые методики физического воспитания включают в себя использование современных спортивных технологий, исходя из способностей и возможностей дошкольников. Например, применяются онлайн-платформы и приложения с фитнес-тренировками для детей, которые развивают силу, ловкость и координацию движений, а также улучшают кругозор детей и повышают их интерес к физическим нагрузкам. Важно также учитывать возрастные особенности дошкольников при выборе физической нагрузки. Так, дети от 2 до 3 лет нуждаются в простых упражнениях на развитие баланса и координации движений, а также заигрываниях в веселые игры. Дети от 4 до 6 лет могут заниматься более сложными упражнениями, в том числе занятиями по элементам разных видов спорта.

Физические упражнения можно проводить не только в спортивном зале, но и на открытом воздухе, например, на площадке у детского сада. Пространства могут быть оснащены разнообразным оборудованием – гимнастическими постройками, прыгунами, качелями и лазалками, которые позволяют детям заниматься в увлекательной форме.

Данные статистических исследований показывают, что регулярные занятия физической культурой у детей дошкольного возраста имеют значительный и положительный вклад в их физическое здоровье и подготовку к школьному обучению. Так, согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, дети в возрасте от 3 до 5 лет, которые занимаются физическими упражнениями, имеют меньшую вероятность страдать от ожирения, болезней сердца и нарушениях обмена веществ. Кроме того, занятия физической культурой улучшают качество сна и повышают уровень логического мышления и внимания.

Для эффективной подготовки детей дошкольного возраста к школе физические занятия необходимы, вследствие того, что в период подготовки к школе дети находятся в зоне особого внимания в связи с необходимостью развивать их психофизические возможности. Важно, чтобы дети учились крупным движениям, улучшали свою координацию и гибкость, а также развивали свои умственные способности.

Одной из новых методик физического воспитания является использование интерактивных технологий в виде игровых приложений и тренажеров, которые позволяют детям более увлекательно и эффективно заниматься спортом. Существуют курсы и тренировочные программы для детей дошкольного возраста с использованием таких технологий.

Программа занятий должна быть составлена с учетом специфики возраста, а также уважать индивидуальные особенности каждого ребенка. Детям 3-4 лет рекомендуется более легкие, простые упражнения, которые позволяют развивать основные движения и координацию. Детям от 4 до 6 лет можно уже предоставлять более сложные задания и элементы разных видов спорта, которые помогут им стать уверенными в себе и готовыми к школе.

Важной составляющей занятий является их регулярность. Рекомендуется проводить занятия несколько раз в неделю, даже если их продолжительность будет не очень большой. Также важно обеспечить хорошее состояние оборудования и организовать правильно пространство для занятий. Детские площадки могут быть оснащены различным оборудованием, игровыми ситуациями и анимацией, которые позволяют детям не только заниматься спортом, но и развиваться и учиться в игровом формате.

Стоит задуматься, что занятия должны проводиться в спокойной, дружелюбной атмосфере, что позволяет детям не только улучшать свои физические навыки, но и развивать свою социальную и эмоциональную компетенцию. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и был заинтересован в занятиях, а также чтобы он получал поддержку и поощрение от родителей и тренеров.

Кроме того, занятия физической культурой для детей могут быть организованы в форме игр, что помогает детям развиваться, укреплять свои навыки и учиться работать с другими детьми в команде. Это способствует формированию у детей социально-эмоциональных и когнитивных навыков.

Одной из новых методик физического воспитания является использование шаров и резинок разного веса и размеров, что позволяет детям тренировать кисти, пальцы и руки, что является особенно важным при подготовке к письму. Эта методика также помогает предупреждать травмы и повышает интерес детей к физическим упражнениям. Важно отметить, что для эффективного физического воспитания детей важно создавать условия для занятий, такие как удобная одежда и обувь, доступность учебного материала и спортивного оборудования. Не менее важным является участие в занятиях родителей и педагогов.

Следует также не забывать про личный пример, который дают взрослые. Дети, которые видят, что их родители заботятся о своем здоровье, занимаются спортом и регулярно проводят физические упражнения, будут копировать этот образ поведения.

Итак, для эффективного физического воспитания детей в дошкольном возрасте следует учитывать возрастные особенности детей, использовать новые методики и технологии, проводить занятия в форме игр и команд, создавать

условия и привлекать к занятиям родителей и педагогов. Это все вместе поможет детям вырасти здоровыми и активными взрослыми социума.

Первым и наиболее важным правилом является инструктирование детей перед началом упражнений и игр. Дети должны знать правила поведения и использования оборудования, чтобы избежать травм. Необходимо уделять внимание организации площадок и площадок с занятиями, чтобы дети могли находиться в безопасной среде. Во время занятий дети должны быть под присмотром педагогов физкультуры, которые должны контролировать и предотвращать возможные неприятные ситуации.

Важно помнить, что дети дошкольного возраста еще находятся в процессе развития основных мышц и скелетной системы, и недостаточно разогретые мышцы могут привести к травмам. Перед началом занятий необходимо провести небольшую разминку и зарядку. Проведение занятий в разнообразных нагрузках является одним из основных средств для укрепления и развития детского организма, но необходимо контролировать количество и мощность таких нагрузок и учитывать групповые особенности детей.

Плавание - один из самых популярных видов физической активности для дошкольников. Но принцип безопасности тоже должен соблюдаться здесь. Необходимо следить за уровнем воды, наличием плавательных средств и размеченных зон. Игры на улице, на детских площадках и спортивных площадках также требует внимательного отношения к бежавшим возможностям травм. В этом случае важно убедиться, что площадка находится в хорошем техническом состоянии. Обратите внимание на сцепление и прочность установленных элементов.

Лазание по гимнастическим постройкам и перилам - один из любимых видов физической активности для детей. Однако необходимо обеспечить надежную опору и полный контроль над упражнениями. Большое внимание необходимо уделять безопасности при занятиях спортивными играми и соревнованиями. Дети должны быть в противостоянии в рамках правил игры, с учетом их возрастной категории. Занятия на пружинном тренажере и на трамплине - очень интересны для детей, но их использование может повлечь за собой возможные травмы, если не соблюдать меры безопасности. Рекомендуется проводить занятия под присмотром опытного тренера и на специализированном оборудовании, которое соответствует возрасту и физическим возможностям ребенка.

Важно еще раз подчеркнуть, что при занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы избежать несчастных случаев и травм. В случае возникновения каких-либо проблем или сомнений, необходимо обратиться к специалисту - к врачу или тренеру, который окажет необходимую помощь и даст рекомендации по безопасному занятию спортом. Помните, что здоровье и благополучие вашего ребенка стоят гораздо дороже любых спортивных побед.

Одно из наиболее эффективных занятий для дошкольников - это игровая деятельность. Игры, которые включают движение, помогают детям улучшать координацию, равновесие и гибкость. Игровая деятельность также помогает

детям развивать социальные навыки, такие как работа в группе, общение и сотрудничество. Еще одним эффективным занятием для дошкольников является занятия гимнастикой. Гимнастика помогает укреплять мышцы, улучшать гибкость и координацию. Кроме того, занятия гимнастикой помогают детям развивать дисциплину, усидчивость и терпение.

Также важно учитывать интересы и предпочтения детей при выборе занятий. Некоторым детям нравятся занятия танцами, другим - футболом или плаванием. Предоставление разнообразных возможностей для занятий физической активностью поможет детям находить интерес и удовольствие в этих занятиях, а также поддерживать интерес на длительный период времени.

Ниже приведена таблица, которая отображает наиболее эффективные занятия для дошкольников:

Таблица 1

Наиболее эффективные занятия для дошкольников

Тип занятий	Преимущества
Игровая	Развитие координации и социальных навыков
Гимнастика	Укрепление мышц, гибкость, дисциплина
Танцы	Развитие творческого мышления, гибкость
Футбол	Развитие силы, скорости, координации
Плавание	Развитие выносливости, укрепление здоровья

Проблема неправильной реализации ГОСТА в физическом воспитании детей дошкольного возраста достаточно серьезна и требует комплексного подхода для ее решения. Решение этой проблемы требует новых подходов к педагогическому процессу, повышенной квалификации педагогов и соблюдения правил и режима занятий, в соответствии с возрастными и физическими особенностями детей.

Важным занятием для дошкольников может быть йога. Это не только способствует физическому развитию, но и улучшению психического состояния и развитию внимания и концентрации. Неплохим вариантом для занятий в рамках госта может быть музыкальная гимнастика или танцы. Это поможет детям развить музыкальный слух, ритм, гибкость и координацию движений.

Оказывается, что существуют специальные развивающие занятия на турнирах, которые предназначены для детей дошкольного возраста. В рамках ГОСТА можно организовать такие занятия и разнообразить физическую активность детей. Скалолазание или лазание по специальным перилам на детских площадках тоже является интересным и эффективным занятием для развития физических навыков детей. Наличие специального спортивного инвентаря на детской площадке также может быть полезным для организации занятий с дошкольниками. Это могут быть различные качели, кольца, скакалки и т.д. Непривычные виды физической активности, такие как акробатика или борьба, могут быть интересными и эффективными занятиями для детей дошкольного возраста.

Таким образом, физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении становится все более важной и необходимой составляющей развития детей. Правильная методика занятий, учет индивидуальных

особенностей и соответствие требованиям ГОСТа позволяют добиться оптимального эффекта в развитии физической подготовки и создать благоприятные условия для полноценного физического и психического развития детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бекина, Т. Н. Влияние физического воспитания на физическое и психическое здоровье детей дошкольного возраста / Т. Н. Бекина, Л. В. Дружинина // Вестник физической культуры и спорта. – 2017. – №1. – С. 56-60.
2. Никитина, Л. Н. Развитие двигательных навыков детей в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении / Л. Н. Никитина // Новые возможности в науке и практике. – 2018. – №3. – С. 97-101.
3. Седова, И. В. Особенности организации физической подготовки дошкольников в учреждениях дошкольного образования / И. В. Седова, Е. В. Соломонт // Вестник физической культуры и спорта. – 2019. – №4. – С. 72-76.
4. Чуркина, Н. И. Физическое воспитание дошкольников как средство профилактики заболеваний / Н. И. Чуркина, Н. А. Швецова // Наука и образование: современные тренды. – 2020. – №2. – С. 186-190.
5. Ширкина, Е. И. Роль родителей в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Е. И. Ширкина, С. В. Огурцова // Педагогическое образование и наука. – 2018. – №2. – С. 84-87.
6. Раева, М. Н. Методика физического воспитания и оздоровления дошкольников / М. Н. Раева, А. В. Чистякова. – М.: Издательская группа «Проспект», 2016. – 192 с.
7. Мухитдинова, Л. Р. Физическое воспитание дошкольников: теория и практика / Л. Р. Мухитдинова, И. К. Шахманов. – Уфа: Издательство БашГУ, 2019. – 176 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Семенова Е.С.

МБДОУ г. Иркутска детский сад «Сказка»

Аннотация. В наше время подвижные игры имеют значительный потенциал для физического развития детей дошкольного возраста, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений, образования эстетического вкуса, комплексного развития физических качеств ребенка. Использовать целый набор методов в подвижных играх, которые формируют личность ребенка. Происходит установление других, новых психических процессов, а так же закрепление и совершенствование уже существующих навыков.

Ключевые слова. Физическая культура, подвижные игры, развитие физических качеств, старший дошкольный возраст, дошкольники.

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Semenova E.S.

Annotation. Nowadays, outdoor games have a significant potential for the physical development of preschool children, they are very attractive means of physical culture, useful for enriching the motor experience of preschoolers, the formation of a culture of movements, the formation of aesthetic taste, the complex development of physical qualities of the child. Use a whole set of methods in outdoor games that form the personality of the child. There is the establishment of other, new mental processes, as well as the consolidation and improvement of existing skills.

Keywords. Physical education, outdoor games, development of physical qualities, senior preschool age, preschoolers.

Анализ изучения проблемы показал, что педагоги не в полной мере уделяют внимание подвижным играм в режиме дня ДОУ, направленных на физическое развитие детей. Хотя в наше время подвижные игры имеют значительный потенциал для физического развития детей дошкольного возраста, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений, образования эстетического вкуса, комплексного развития физических качеств ребенка. Использовать целый набор методов в подвижных играх, которые формируют личность ребенка. Происходит установление других, новых психических процессов, а также закрепление и совершенствование уже существующих навыков.

Опытно – экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ г. Иркутска детский сад «Сказка», в течение 6 месяцев.

В исследовании принимали участие 2 группы старшего дошкольного возраста 5-6 лет. Это 40 дошкольников, 20 обучающихся группы «Звездочки» (11 мальчиков и 9 девочек, экспериментальная группа) и 20 обучающихся из группы «Непоседы» (10 девочек и 10 мальчиков контрольная группа).

В дошкольном учреждении активно ведется работа по оздоровлению детей общедоступными средствами и методами. Формы работы: занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивные праздники.

Занятия по физической культуре мы проводили с использованием различных подвижных игр, которые включались в содержание занятий, прогулки на свежем воздухе, спортивные развлечения и досуги.

Для этого был составлен перспективный план проведения подвижных игр на занятиях с экспериментальной группы.

Была выполнена классификация игр по развитию физических качеств.

1. Классификация по физическим качествам на: силу; быстроту; гибкость; выносливость.

2. *Игры подбирались* в зависимости от общеобразовательной программы дошкольного образования. От рождения до школы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Перечень игр определялся в соответствии общей и двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Предполагалось, что каждая игра будет давать наибольшую двигательную и эмоциональную эффективность. Также игры

учитывались по знанию движений детьми, чтобы не затягивать игровые действия [4].

Место игры определялось в режиме дня. На первой прогулке использовались игры динамической направленности, особенно, если перед этим проводились занятия с умственной напряженностью. На второй прогулке проводились игры, различными двигательными действиями. Новые игры не разучивались в конце дня.

3. *Создание интереса к игре.* Интерес к подвижным играм создавался с самого ее начала, что бы придать целенаправленность к игровым действиям.

4. *Объяснения игры.* Подвижная игра объясняется кратко, понятно, интересно и эмоционально. Создается атмосфера радости с помощью: интонации, голоса, мимики, жестов. Исходя из этого, объяснения игры помогает создать игровую ситуацию.

5. *Распределение ролей в игре.* Очень удобно распределение ролей использовать как воспитательный процесс, как поощрение, доверие, уверенность в том, что дошкольник выполняет главное поручение. Например: Оля быстрее всех убрала мячи, она и будет ведущей в игре или Петя рассказал считалочку. Пусть он выбирает «медведя».

Избежать конфликтов между детьми, использовались считалки.

Подвижные игры проводились после приема пищи, не ранее чем через 20 минут. Во время занятий умственно характера, включались в работу физкультминутки.

Игры подбирались в соответствии с временем года. На территории ДОУ в зимний период были организованы: катание на санках, ходьба на лыжах, скольжение на ледяной дорожке.

Проводилась работа с родителями детей 5-6 лет по развитию физических качеств через: родительские собрания, консультации с системой работы ДОУ по физическому развитию дошкольников. Что в результате эффективно влияла на создание интересов и эмоциональной поддержки.

Проводилось исследование по определению уровня развития в начале и в конце нашего эксперимента: силы, быстроты, выносливости, гибкости при помощи тестов.

Тесты:

1. Бег на дистанцию 30 м
2. Наклон туловища из положения, стоя на гимнастической скамейке
3. Прыжки через короткую скакалку
4. Прыжки в длину с места
5. Наклон туловища из положения сидя

В каждом тесте давалось 2 попытки, выбирался наилучший результат и записывался в протокол. Оценивалось выполнение задания с учетом технических сторон. После проведения тестовых заданий, все анализировалось.

Низкий уровень: результаты ниже возрастной нормы по всем или большим показателям, слабая техника движения;

Средний уровень: результаты в пределах возрастной нормы по всем или большим показателям, движения отработаны, не доведены до автоматизма;

Высокий уровень: результаты средние или высокие, техника движения отработана, доведена до автоматизма.

В конце всего эксперимента, было проведено тестирование развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Ниже в таблице представлены результаты эксперимента в процентах:

Таблица 1

Сравнительная оценка развития физических качеств экспериментальной группы констатирующего эксперимента (%)

Физические качества	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Начало	Итог	Начало	Итог	Начало	Итог
Быстрота	35	18	39	37	26	45
Гибкость	36	13	54	28	20	59
Сила	35	14	41	45	24	41
Выносливость	44	17	27	37	29	46

По результатам тестирования видно, что уровень произошли изменения в развитии физических качеств, показатель низкого уровня уменьшились: быстрота на 17 %, гибкость на 23%, сила на 21%, выносливость на 27%.

Уменьшились средние показатели: быстрота на 2 %, гибкость на 16 %, а вот сила и выносливость увеличились на 4% и 10 %.

Высокий уровень увеличился: быстрота на 18 %, гибкость на 39%, сила на 17%, выносливость на 17%.

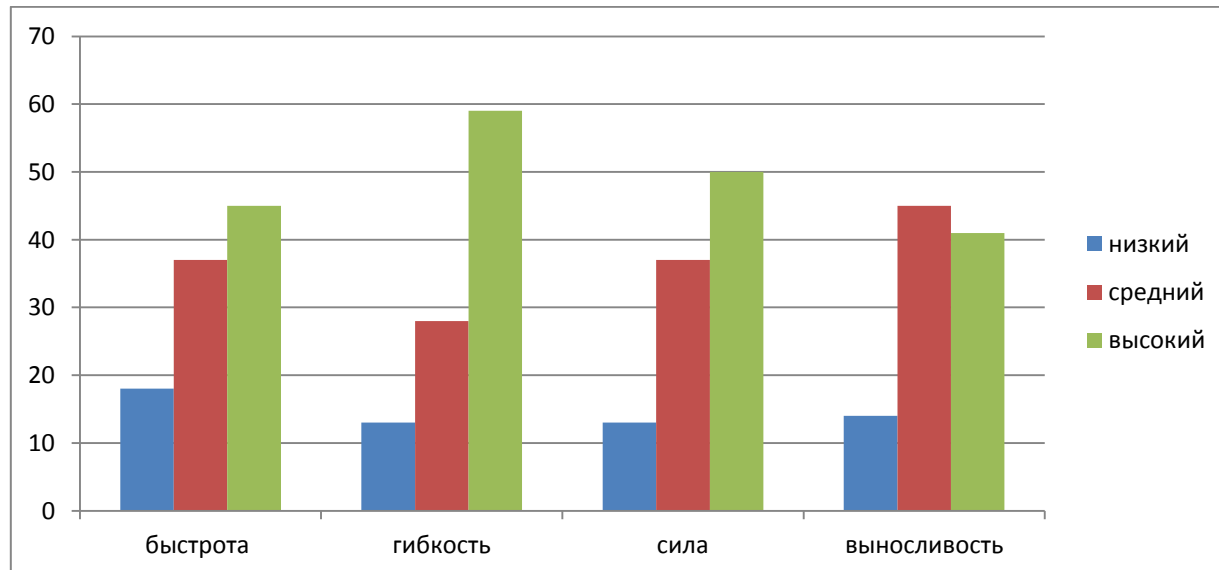


Рис. 1. Уровень развития физических качеств экспериментальной группы констатирующего эксперимента(%)

На диаграмме видно, что высокий уровень развития физических качеств у дошкольников экспериментальной группы преобладает.

Обратимся так же к следующей таблице, где показаны результаты контрольной группы.

Сравнительная оценка развития физических качеств контрольной группы констатирующего эксперимента (%)

Физические качества	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Начало	Итог	Начало	Итог	Начало	Итог
Быстрота	22	15	55	67	23	18
Гибкость	27	33	55	44	18	23
Сила	34	28	41	53	25	19
Выносливость	46	24	29	58	25	18

По таблице видно, что так же произошли изменения в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Показатели низкого уровня снизились: быстрота на 7 %, сила на 6%, выносливость на 22%, а вот гибкость увеличилась на 6 %.

А вот в данной группе средние показатели увеличились: быстрота на 12%, гибкость на 11%, сила на 12%, выносливость на 27%. Произошло снижение высокого уровня: быстрота на 5%, сила на 6%, выносливость на 7%, гибкость увеличилась на 5 %.

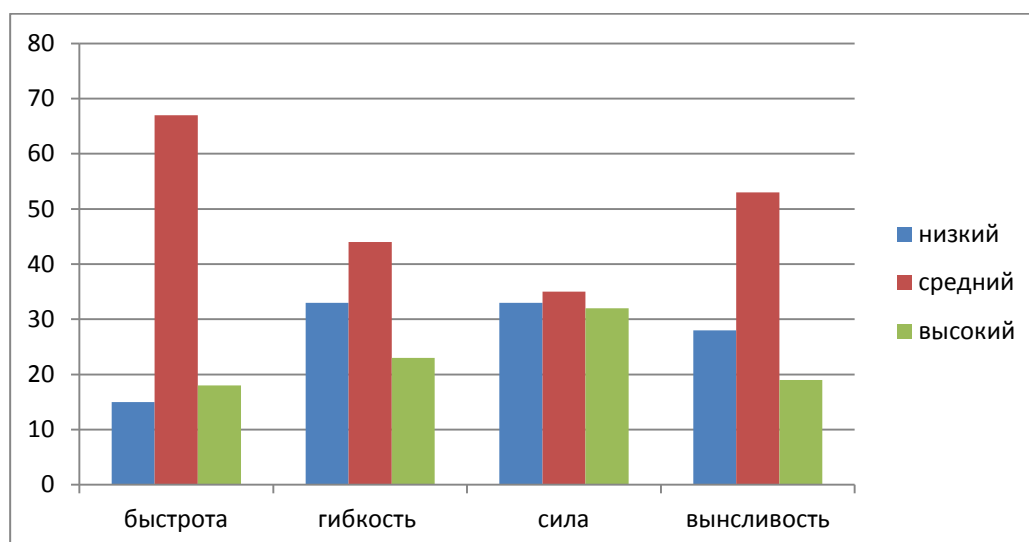


Рис. 2. Уровень развития физических качеств контрольной группы констатирующего эксперимента(%)

Видно, что отсутствует значительный результат прироста физических качеств.

Опытно-экспериментальная работа была проведена с детьми старшей группы 5-6 лет. Итоговый результат всегда зависит от работы за предыдущее время. Результаты показали, что имеется прирост уровня развития физических качеств у детей экспериментальной группы.

После итогового тестирования результаты были представлены ниже в диаграмме.

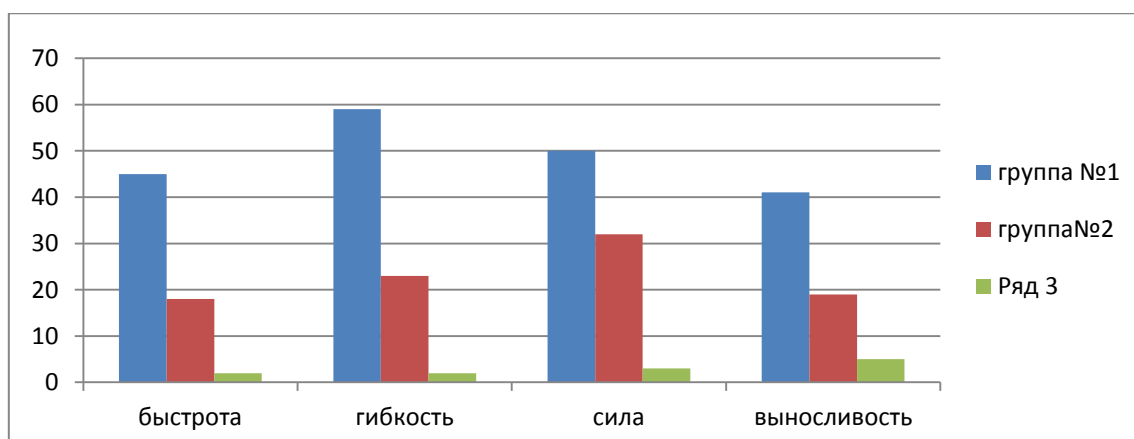


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов исследования развития физических качеств на формирующем этапе исследования экспериментальной и контрольной группах (%)

Видно, что результаты выше у экспериментальной группы. Это значит, что примерные тренировочные занятия направленные на скоростно- силовые качества у детей старшего дошкольного возраста убеждает в продуктивности в ходе мини программ.

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов исследования развития физических качеств средствами подвижных игр на формирующем этапе исследования экспериментальной и контрольной группах (%)

Физические качества	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Уровень развития			Уровень развития		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
Быстрота	18	37	45	15	67	18
Гибкость	13	28	59	33	44	23
Сила	14	45	41	28	53	19
Выносливость	44	37	46	24	58	18

Наши предположения свидетельствуют об эффективности подвижных игр на формирование физических качеств и их использование в физическом воспитании в дошкольном учреждении.

Опытно-экспериментальная работа доказывает, что подвижные игры - это эффективный способ развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Белогурова, В. А. Воспитание физически здорового ребенка. Учебное пособие / В.А. Белогурова. - М.: Нестор-История, 2021. - 472 с.
3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. - М.: Юрайт, 2017. - 777 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.

РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ ОБЖ

Сенюта В.О.

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

Аннотация. Статья посвящена изучению основных направлений экологического образования. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного подхода в экологическом образовании учащихся: внеклассная работа и работа на уроке, создание экологической предметно-развивающей среды, активное участие в экологически направленной общественной деятельности

Ключевые слова: экологическое образование, экологическая культура, комплексный подход.

DEVELOPMENT OF ENVIRONMENTAL KNOWLEDGE IN THE SCHOOL COURSE OF HOUSING AND COMMUNAL SERVICES

Senyuta V.O.

Annotation. The article is devoted to the study of the main directions of environmental education. The results obtained indicate the effectiveness of an integrated approach in environmental education of students: extracurricular work and work in the classroom, the creation of an environmental subject-developing environment, active participation in environmentally oriented social activities

Keywords: ecological education, ecological culture, integrated approach

Полученные в школе экологические знания являются мощнейшим рычагом этического поведения человека в будущем, его гуманного отношения к природе, механизмом предупреждения экологических проблем [7, С 97].

От уровня развития экологической культуры зависит прогресс и судьба цивилизации, поэтому ее формирование у молодого поколения является важной и актуальной проблемой [4, С 50]. Изучением проблем формирования экологических знаний и экологического образования школьников занимаются такие ученые, как Алексеев С.В., Байденко В.И., Груздева Н.В., Симонова Л.В. (Экологическое образование в базовой школе) [1, С 88]. Авторы утверждают, что формирование экологических знаний у школьников должно начинаться с младших классов и проходить в различных формах от игровой до познавательной деятельности.

Экологическая культура учащегося – это интегративное качество личности, определяющее её способность взаимодействовать в системе «Человек – Общество – Природа» в соответствии с усвоенными экологическими знаниями, умениями, навыками; с убеждениями, мотивами, ценностными представлениями, экологически значимыми личными качествами и практическим опытом экологической деятельности [5, С 19-21].

Структурными компонентами экологической культуры являются когнитивный компонент (сформированность экологических знаний, выступающих в основе выбора способа осуществления экодеятельности); мотивационно-ценностный (интересы, убеждения, ценностные представления); деятельностно – практический (обеспечивает сформированность экологических умений и навыков, соблюдение норм и правил поведения в природе с учётом природоохранных требований, практического опыта экологической деятельности) [2, С.188; 3, С.104; 6, С 102].

Наше исследование проводилось в МБОУ СОШ №11 с углубленным изучением отдельных предметов имени И.А. Дрица г. Иркутска. В нем приняли участие ученики 7 классов в возрасте 13 – 14 лет. Целью исследования явилось разработка подходов к расширению и углублению экологических знаний, формированию экологической культуры.

В рамках темы «Нарушение экологического равновесия». было проведено два внеклассных мероприятия: «Планета задыхается от мусора» и «Берегите лес. Причины обезлесивания»

Работа с детьми включала следующие мероприятия: внеклассные мероприятия «Берегите лес», конкурс плакатов «Берегите лес от пожара», Экологическая игра-проект «Дендропарк в моем районе», экскурсия «Охраняемые растения Иркутской области» (рис 1). Совокупность проведенных мероприятий и совместная деятельность по их реализации создали благоприятную экологио-развивающую среду, противодействующую существующей у современных детей экологической депривации

Экологио-ориентированная деятельность в школе:



Рис. 1 Экологио-ориентированная деятельность в школе

Для исследования уровня экологических знаний и анализа возможности их применения учащимися, была разработана анкета:

Анкета

1 Как Вы понимаете, что такое экология, что она изучает, чем занимается?

2 Проявляете ли Вы интерес к экологическим проблемам? В чем это выражается?

3 Назовите ведущие экологические проблемы России, г. Иркутска, Иркутской области

4 Приходилось ли Вам участвовать в посадке деревьев?

5 Какие экологические, природоохранные мероприятия проводились в Вашей школе?

6 Убеждены ли Вы в необходимости сохранения природы? Почему?

7 Что называют легкими планеты? Почему?

8 Вас беспокоит будущее экологии вашего города и всей планеты?

9 Вы собирали макулатуру в классе? Если да, то сколько кг собрал ты?

10 Что лично ты можешь сделать для охраны природы?

Обработка полученных данных.

Констатирующий этап экспериментальной работы по развитию экологической культуры позволил определить уровень готовности учащихся к выполнению экологически значимых видов деятельности [таблица 1]

Таблица 1

Осознанность экологических проблем школьниками на 1 этапе экспериментальной работы (в %)

№ задания	Ответы учащихся	
	положительно настроенные на участие в экологическом движении, осознающие проблемы экологии	не осознающие важность экологических проблем, не готовы участвовать в экологических мероприятиях
1	51	49
2	38	62
3	53	47
4	54	46
5	50	50
6	52	48
7	40	60
8	53	47
9	58	42
10	34	66

В результате было установлено, что у учащихся невысокий уровень экологических знаний, так как менее половины респондентов имеют четкое представление о том, что такое «экологическая культура», не имеют понятия об экологических проблемах региона, в котором проживают, большинство не представляют, как они лично могут участвовать в охране природы, не могут вспомнить экологические мероприятия.

После проведения формирующего эксперимента и изучения темы «Нарушение экологического равновесия» было проведено повторное

анкетирование учащихся 7 классов. Результаты анкетирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Осознанность экологических проблем школьниками на 2 этапе экспериментальной работы (в %)

№ задания	Ответы учащихся	
	положительно настроенные на участие в экологическом движении, осознающие проблемы экологии	не осознающие важность экологических проблем, не готовы участвовать в экологических мероприятиях
1	61	39
2	78	22
3	73	27
4	64	36
5	70	30
6	89	11
7	86	14
8	88	12
9	79	21
10	86	14

Как показал анализ результатов эксперимента, на 2 этапе больше, чем у половины учащихся наблюдается увеличение уровня экологических знаний и их осознанность.

В своем исследовании мы пришли к выводу, что формирование экологической культуры школьников более всего возможно через вовлечение учащихся в различные виды эколого-ориентированной деятельности: интегрированные уроки ОБЖ – географии – литературы – биологии; проекты, интегративного характера, где ученики будут решать не только учебные, но и социальные, культурные, исследовательские задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В., Байденко В.И. Груздева Н.В., Симонова Л.В. Экологическое образование в базовой школе: Методическое пособие. СПб.: Специальная литература, 1998. – 88 с.
2. Ермаков Д.С. Применение компетентного подхода в экологическом образовании школьников // Вестник РУДН: Серия «Психология и педагогика». – 2007. – № 3–4. – С. 188.
3. Ермаков Д.С., Петрова Г.Д. Личностные качества эколога // 4-я Рос. конференция по экологической психологии: Тез. докл. – М., 2005. – С. 104.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования: методич. реком. / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. Челябинск: Образование, 2011. – С 50
5. Лихачев Б. Т. Экология личности // Педагогика. – 1993. – № 2. – С.19–21.
6. Печко Л. П. Экологическое и эстетическое воспитание школьников. – М.: Просвещение, 1984. – 102 с.
7. Костецкая Г. А. Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в экологическом образовании школьников: возможности, проблемы и пути решения // Астраханский вестник экологического образования. – 2014. – № 2 (28). – С. 97.

РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ШАХМАТАМИ

Серёда М.Е.

МБОУ СОШ № 1 г. Усть-Илимск

Аннотация. Как показывает практика учебная мотивация школьников с задержкой психического развития резко снижена, у них с трудом формируются учебные интересы, слабо развита произвольная сфера (умение сосредотачиваться, переключать внимание, усидчивость, умение удерживать задание, работать по образцу). Такие особенности не позволяют школьникам на достаточном уровне осуществлять учебную деятельность: они быстро устают, истощаются. Наиболее доступным и адаптированным к детям данной категории средством формирования учебных мотивов и развития познавательной деятельности можно считать игру. Игра имеет важное значение для развития познавательной деятельности и личности ребенка. Одной из таких игр является игра в шахматы.

Ключевые слова: шахматы, игра, мотивация, социальная адаптация, творчество, внимание.

DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION THROUGH CHESS LESSONS

Sereda M.E.

Annotation. As practice shows, the educational motivation of schoolchildren with mental retardation is sharply reduced, they have difficulty forming educational interests, an arbitrary sphere is poorly developed (the ability to focus, switch attention, perseverance, the ability to hold a task, work according to a pattern). Such features do not allow students to carry out educational activities at a sufficient level: they quickly get tired, exhausted. The game can be considered the most accessible and adapted to children of this category as a means of forming educational motives and developing cognitive activity. The game is important for the development of cognitive activity and personality of the child. One of these games is the game of chess.

Keywords: chess, game, motivation, social adaptation, creativity, attention.

В нашем современном мире, к большому сожалению, происходит тенденция роста детей с ограниченными возможностями здоровья. Число детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья по данным ВОЗ достигает 65% общего числа новорожденных. Лишь некоторая часть этих детей, при обучении в общеобразовательном учреждении становится объектом коррекционной работы, однако число детей, нуждающихся в такой работе, достаточно велико. Согласно концепции инклюзивного образования, дети с ограниченными возможностями здоровья посещают общеобразовательные

учреждения, независимо от их индивидуальных, личностных и физических возможностей.

Основной процент детей с ОВЗ, которые обучаются в обычных общеобразовательных учреждениях это дети с задержкой психического развития. Например в МБОУ «СОШ №1» из 51 учащихся с ОВЗ - 48 детей с ЗПР. Из них на данный момент занимаются в объединении «Шахматы» -10 человек. В основном это учащиеся начальной и средней школы.

Каждый раз, с началом учебного года я провожу ряд мероприятий для привлечения таких детей в шахматные секции: показательные занятия и школьные турниры, классные часы, викторины. Особое внимание уделяю работе с родителями, объясняя им все преимущества и перспективы занятий шахматами для развития их детей, ведь их поддержка и стремление помочь своему ребенку, на этом этапе очень важны. Понятно, что в силу ряда причин, не у всех детей формируется устойчивый интерес к шахматной игре, но видя свой позитивный прогресс и успехи не только в освоении шахматной грамотности, но и в других предметах, количество детей с ЗПР в шахматных объединениях с каждым годом увеличивается.



Рис. 1. Статистика занимающихся в шахматных объединениях школы

Педагог, учитывая недостаточное развитие познавательной сферы школьников с задержкой психического развития, должен решать основную задачу – формирование учебных мотивов, которые в свою очередь окажут положительное влияние на формирование познавательной деятельности

Наиболее доступным и адаптированным к детям данной категории средством формирования учебных мотивов и развития познавательной деятельности я считаю игру. Ведь игра является социальной по своему происхождению и имеет важное значение для развития познавательной деятельности и личности ребенка. И это игра в шахматы.

Шахматы являются эффективным средством формирования познавательной деятельности у детей с ЗПР и неразрывно связаны с урочной деятельностью, является важным компонентом реализации программ, входящих во ФГОС, которые предусматривают формирование УУД,

воспитание и социализацию обучающихся, реализуют психолого-педагогическое сопровождение личности учащегося с ЗПР.

Таблица 1

Связь урочной деятельности и дополнительного образования

Урочная деятельность	Дополнительное образование (что может дать ребенку обучение игре в шахматы)
Построение научно-рациональной картины мира и способов формирования нормативноцелесообразной деятельности.	Раскрытие ценностно-смысловых компонентов этого мира и развитие самостоятельности детей.
Освоение общеучебных умений и навыков, как универсальных способов деятельности и познания.	Раскрытие личных интересов и склонностей учащихся
Освоение возрастного нормативного пространства.	Построение пространства для саморазвития.
Социализация детей, формирование социально-адаптированной личности.	Индивидуализация, «выращивание» свободной, самобытной личности.

Моя задача научить ребенка, как самостоятельной игре, так и игре с другими детьми. Это будет иметь большое значение для ребенка с ОВЗ, для его адаптации в коллективе сверстников. Нельзя учить детей правильным взаимоотношением, как обучают навыкам письма и счета, эти взаимоотношения формируются в игровой деятельности. Игра в шахматы решает сразу несколько задач.

Таблица 2

Задачи, реализуемые при обучении игре в шахматы

Задачи	Помогает	Развивает
Познавательная	Расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности	Креативность и логическое мышление
Образовательная	Ребенок становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения	Волю, настойчивость, внимательность, собранность
Эстетическая	Обогащает внутренний мир	Фантазию, учит радоваться красивым комбинациям
Физическая	Побуждает выделять время для тренировок, чтобы хватало сил и выносливости сидеть за шахматной доской.	Дисциплину, психологическую устойчивость
Корректирующая	Помогает гиперактивному ребенку стать спокойнее	Умение концентрироваться на одном виде деятельности

Направляя игру, я учу детей элементарным нравственным нормам поведения, помогаю войти в коллектив. Первой задачей является приучить ребенка не мешать другим. Шахматы требуют соблюдения дисциплины. Надо стремиться к тому, чтобы взаимопонимание, взаимопомощь стали привычными

формами поведения ребенка. Именно в игре дети получают первый опыт общения друг с другом, у них развиваются общественные формы поведения.

Важное место в обучении игре шахматам занимает социализация детей. И не только в кругу сверстников, но и в общении со взрослыми. Особое место в этом занимает проводимый мной и уже ставший традиционным городской шахматный турнир «Папа, мама, я – шахматная семья». В этом турнире принимают семейные команды в составе: папа, мама и ребенок, при этом по правилам турнира вместо папы может играть дедушка, а вместо мамы бабушка. Основные цели и задачи этого мероприятия: укрепление института семьи, организация семейного досуга, повышение роли семейных, духовных ценностей и традиций в патриотическом и нравственном воспитании молодежи, привлечение к регулярным занятиям спортом детей, подростков и их родителей. Популярность этого соревнования год из года растет и если в первом турнире приняло участие всего 6 семейных команд, то в 2023 году в состоявшемся в марте, очередном уже третьем по счету турнире участвовало уже 12 шахматных семей.

Важно развивать также у детей и творческое отношение к игре. Творческая игра имеет в своей основе условное преобразование окружающего. Основная задача руководства игрой состоит в том, чтобы содействовать устойчивости замысла, развитию его по определенному плану. Необходимо следить за тем, чтобы игра не представляла простого механического действия. Для этого в ходе партии задаются наводящие вопросы. Для чего сделан тот или иной ход, как может противник ответить на него и т.д.

Весь процесс обучения шахматам строиться на увлекательной игре. Только таким образом ребенок осваивает материал, не теряет к нему живого интереса.

Процесс обучения проходит в несколько этапов:

1. Знакомство с шахматной доской. Цель этого этапа не только облегчить детям познание азов шахматной игры, но и помочь им овладеть пространственным ориентированием на плоскости, познакомиться с такими понятиями как: горизонталь, вертикаль, диагональ, видеть всю доску, а также отдельное поле.

2. Знакомство с фигурами и пешками. Для этого использую стихи, игры, сказки. Например, можно поиграть в «ладью», рассказать о ней сказку, показать на шахматной доске ее домик, нарядить ее, начать за ней охотиться. Для закрепления знаний о фигурах и пешках я использую разнообразные игры с шахматным содержанием, такие как «Чудесный мешочек», «Кто быстрее расставит фигуры», «Что общего и чем отличаются».

3. Обучение правилам шахматной игры. Рассказывая детям сказку, ненавязчиво знакомить их с различными правилами: правилами квадрата и оппозиции, рокировкой, шахматной нотацией. («Сказка о шахматной доске и рисовых зёрнышках», «Сказка о том, почему не могут встретиться шахматные короли» и др.)

4. Решение шахматных задач и этюдов. На этом этапе дети учатся решать различные задачи, знакомятся с волшебным миром комбинаций.

5. Игра в шахматы. Это практическая часть обучения, в ней подключаются сеансы одновременной игры и увлекательные турниры. Дети познают дух соперничества и соревнования.

Процессы мышления у ребенка с ЗПР, как и у здорового ребенка, должны протекать на основе живых, образных представлений. Очень важно, чтобы ребенок, наблюдая окружающий мир, учился усваивать причины и следствия явлений, сравнивать качества и признаки вещей. Живое созерцание окружающего является важным средством для умственного воспитания, для развития мышления и внимания. Ребенку с ЗПР для активного внимания часто не хватает нервной энергии. Надо помнить, что главный источник ее пополнения – это живое восприятие, наблюдение за предметами и явлениями окружающего мира.

Результаты проведения занятий по шахматам с использованием различных игровых методов и творческих заданий радуют. Ребята с удовольствием приходят на такие занятия, активно работают. Применение представленных мной технологий позволяет педагогу:

- наполнять занятия новым содержанием;
- поддерживать самостоятельность в освоении игры шахматы;
- развивать любознательность обучающихся.

Они расширяют возможности педагога для введения детей в увлекательный мир, где им предстоит самостоятельно добывать, анализировать, представлять и передавать другим информацию; эти технологии значительно повышают дидактические и личностно-ориентированные параметры учебного процесса и повышают мотивацию детей к обучению игре в шахматы.

Таким образом, игра в шахматы является наиболее эффективным средством формирования познавательной деятельности детей с ОВЗ и обеспечивая создание всех необходимых условий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герасимова, С. В. Педагогические условия социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий шахматами: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. Педагогика / С.В. Герасимова. - М., 2001. – 35 с.
2. Середа, М.Е. Шахматное образование как инструмент развития младших школьников/ Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования. – Иркутск, 2018. – С. – 105-110.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (РАЗВИТИЕ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ГРАМОТНОСТИ)

Слепкова М.С.

МБОУ СОШ №11 г. Байкальск

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры. Предложен

комплекс специально подобранных заданий, развивающих читательскую грамотность.

Ключевые слова: функциональная грамотность, групповая работа, физическая культура.

FUNCTIONAL LITERACY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS (DEVELOPMENT OF READING LITERACY)

Slepikova M.S.

Annotation. The article considers the problem of the formation of functional literacy in physical education lessons. A set of specially selected tasks that develop reading literacy is proposed.

Keywords: functional literacy, group work, physical culture.

Под функциональной грамотностью понимается «способность использовать ЗУН, приобретенные в школе для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, а также в межличностном общении и социальных отношениях».

Проблема формирования функциональной грамотности учащихся и всего подрастающего поколения отражена в Послании Президента «необходимо также уделять большое внимание функциональной грамотности наших детей, в целом всего подрастающего поколения. Это важно, чтобы наши дети были адаптированы к современной жизни».

На уроках физической культуры мы так же используем функциональную грамотность, а как же ее все-таки развивать? Ведь наш предмет в корне отличается от других предметов школьной программы. Главная задача урока физкультуры- обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия.

Но вместе с тем, мы не должны забывать и о теоретических сведениях. С каждого урока учащиеся должны подчерпнуть знания, а не только умения и навыки. Каждый учитель в процессе урока дает объяснение по теме занятия. Это могут быть исторические сведения о виде спорта или спортивные достижения какого-либо спортсмена, правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок и как их избежать.

Хотелось бы рассказать о том, как мы с детьми развиваем на наших уроках и не только, читательскую грамотность. Участвуем в различных олимпиадах, конкурсах, так же проверяем знания и в виде домашнего задания (работа по карточкам с вопросами, тесты, загадки, кроссворды, ребусы). Особенно хорошо эта работа прослеживается при подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре, так как она состоит из двух частей: теоретической и практической частей. Так вот в теоретической части дети выполняют задания в виде тестов (задания с выбором ответа; открытые задания, где учащийся сам вписывает ответ; задания на сопоставления данных;

правильную последовательность; пиктограммы; кроссворды; ребусы и даже решение задач).

Хочу предложить групповую работу с учащимися по развитию читательской грамотности на теоретическом уроке по физической культуре.

Учащиеся делятся на группы путём жеребьёвки на четыре команды. В данном мероприятии предлагается 4 задания.

1 задание: выдаётся текст, связанный с историей олимпийских игр.

Каждой группе нужно изучить текст с пропущенными словами и вставить эти слова, подходящие по смыслу, которые находятся в конце текста. (на время 10–12 мин.) Затем поочередно из групп каждый задает вопросы, а другие группы отвечают кто первый поднимет руку. Бальная система оценки: за быстрый правильный ответ, количество вопросов, активность.

Критерий оценивания: Правильность выполнения

1. Количество правильных ответов
2. Активность каждого в группе.

2 задание: Вам даны тексты летних Олимпийских игр в Афинах, Франции, Москве. Изучите тексты и ответьте на вопросы, заполните таблицу:

№	Вопросы по тексту	Афины (Греция)	Франция	Москва
1	Когда и где стартовали Олимпийские игры?			
2	Талисман Олимпийских игр?			
3	Количество стран участниц Олимпиады?			
4	Сколько стран и по каким причинам не участвовали в Олимпиаде?			
5	Дата и место открытия Олимпиады?			
6	Кому представлялось право открыть Олимпийские игры?			
7	Когда и где была церемония закрытия ОИ?			
8	Сколько видов спорта входило в программу ОИ?			
9	Количество спортсменов, принимавших участие в ОИ?			
10	Яркие, запоминающиеся моменты данных олимпиад?			

Критерии оценивания:

1. Полнота заполняемости таблицы.
2. Количество правильных ответов.
3. Количество полных ответов.

3 задание: выдаётся текст об Олимпийских играх в Сочи.

Каждой группе дается текст, который нужно изучить и составить по нему 10 вопросов (на время 10–12 мин.) Бальная система оценки: за быстрое составление, активность.

	Вопросы по тексту

4 задание: Выдаётся текст об Олимпийских играх в Москве 1980 г.

Каждой группе дается разрезанный текст, необходимо разложить отрывки текста в нужной последовательности, прочитать и озаглавить его (на время 10–12 мин.) Бальная система оценки: за быстрое выполнение задания.

Подведение итогов.

Выводы. Способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни. Сегодня главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы, попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения, выбрать рациональный способ, обосновав своё решение. А это во многом зависит не от полученных ЗУНов, а от неких дополнительных качеств, для обозначения которых и употребляется понятия «компетентности».

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Ю.Е. «Здоровый школьник. Оздоровительные технологии 21 века», М.: «Аркти», 2011.- 158 с.
2. Кисилёв П.А, Кисилёва С.Б. Справочник учителя физической культуры./- Волгоград: Учитель,2011.-251с.
3. Макеева А.Г Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы./-М.: Просвещение , 2013.-63с.;
4. Поливанова К.Н. Проектная деятельность школьников: пособие для учителя / – М.: Просвещение, 2008. – 192 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

Станицкая М.А.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум»

Аннотация. В теории и практике физического воспитания студентов СПО сформировалась проблемная ситуация. В ее основе лежит противоречия между возможностью существенного повышения качества физической подготовленности в СПО на основе ориентации педагогических воздействий, на особенности их профессионально важных физических и психофизиологических качеств и отсутствие научно обоснованных рекомендаций и алгоритмов решения этой задачи в практике, что обуславливает актуальность проведенного исследования.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, дифференциация педагогических воздействий.

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN RAILWAY SPECIALTIES

Stanitskaya M.A.

Annotation. A problematic situation has formed in the theory and practice of physical education of SPO students. It is based on the contradictions between the possibility of a significant improvement in the quality of physical fitness in vocational education based on the orientation of pedagogical influences, on the features of their professionally important physical and psychophysiological qualities and the lack of scientifically sound recommendations and algorithms for solving this problem in practice, which determines the relevance of the study.

Keywords: physical education, professionally applied physical training, differentiation of pedagogical influences.

Ряд специалистов отмечает, недостаточную профессионально-прикладную направленность физического воспитания обучающихся средних профессиональных образовательных (СПО) учреждений, а также недооценка целесообразности изучения профессионально важных физических и психофизиологических качеств [2].

Вместе с тем общедоступными являются научные и научно-методические публикации, авторы которых приводят убедительные факты об углублении негативных тенденций в профессионально-прикладной физической подготовке студентов СПО, включая низкий уровень их итогового физического и двигательного статуса. Одним из направлений решения проблемы повышения эффективности процесса физического воспитания СПО, является изучение профессионально значимых физических качеств и дифференциация педагогических воздействий, которому уделяется недостаточное внимание, как учеными, так и специалистами-практиками [4].

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Зиминский железнодорожный техникум», в период с сентября 2021 года по апрель 2023 года. За основу проведенного нами педагогического исследования, в качестве контрольной группы выбраны обучающиеся 1 курса по профессии 23.01.09 Машинист локомотива, для экспериментальной группы обучающиеся 1 курса по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава. В группах одинаковое число обучающихся – 25 юношей 15-16 лет.

На формирующем этапе в содержание учебных занятий широко включались составленные и разработанные нами блоки упражнений направленные на профессионально важные физические и психофизиологические качества по принципу рассредоточения по учебному материалу, использовались подвижные игры профессиональной направленности, а также обучение производственной гимнастики.

В ходе изучения особенностей профессиональной деятельности обучающихся по железнодорожным специальностям на основе изучения научной литературы, опроса работающих машинистов локомотива, инструкторов, консультаций у специалистов, проводящих исследования психофизиологических способностей железнодорожных специалистов, их профессиональной пригодности, нами была составлена профессиограмма, в ней отражены профессионально важные физические и психофизиологические качества [3].

Таблица 1

**Профессиограмма обучающихся
по железнодорожным специальностям**

Профессионально важные качества, психофизические функции	Виды двигательной активности и методы ее использования	Блок упражнений	Контрольно-учетный компонент
Состояние опорно-двигательного аппарата	ОРУ для укрепления мышц ОДА с использованием метода чередования напряжения с расслаблением, растяжение мышц ОДА.	1	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стену, Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Общая выносливость	Циклические виды движений: кросс, лыжи, плавание, фитнес-аэробика, обеспечивающие работу сердечно-сосудистую систему в режиме 130-150 уд./мин	2	Бег 300 м.
Статическая выносливость	Изометрические упражнения: разновидности планки	3	Статическая планка в упоре лежа на предплечьях
Вестибулярная устойчивость	Упражнения с изменением движения в пространстве	4	Проба Бондаревского
Скорость реакции	Бег с изменением направления движения по сигналу, челночный бег, армрестлинг, настольный теннис	5	Челночный бег 3x 10
Переносимость монотонии	Статические упражнения, атлетической гимнастики	6	Теппинг-тест
Чувство времени и расстояния	Спортивные игры, легкая атлетика		
Уравновешенность	Йога, стрейчинг, кинестетика		
Переключение и распределение внимания	Точные упражнения, направленные на совершенствование управления движениями, подвижные и спортивные игры		

Хорошая ориентировка в экстремальной ситуации	Туризм, упражнения чередование напряжения расслабления	с и		
---	--	-----	--	--

С целью определения начального уровня физической подготовленности и развития профессионально важных физических и психофизических качеств у обучающихся 1 курса по железнодорожным специальностям, нами был проведен констатирующий этап педагогического эксперимента, в содержание которого входило тестирование профессионально важных физических и психофизических качеств согласно составленной нами профиограмме и разработанных критериев оценки [1].

Таблица 2

Критерии оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовленности для юношей 15-16 лет

Контрольно-учетный компонент	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	5 и меньше	6-9	10 и больше
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+5 и меньше	+6 - +8	+13 и больше
Бег 3000 м (мин.)	15.00 и больше	14.59- 13.30	13.00 и меньше
Статическая планка в упоре лежа на предплечьях (сек.)	меньше 60	60	90
Проба Бондаревского (сек.)	29 и меньше	30-41	42 и больше
Челночный бег 3х 10м. (сек.)	8 и больше	7,9-7,1	7 и меньше
Теппинг-тест (кол-во точек в 4-м квадрате за 10 сек.)	55 и меньше	56-70	71 и больше

Установили, что на данном этапе эксперимента результаты обеих групп были практически одинаковыми и не имели достоверных различий.

Нами была разработана педагогическая модель формирования и развития профессионально-прикладной физической культуры обучающихся по железнодорожным специальностям, базирующейся на профильном учете профессионально важных физических и психофизиологических качеств. Экспериментальная педагогическая модель отражает процесс экспериментальной работы для обучающихся по железнодорожным специальностям, но так же является универсальной по формированию профессионально-прикладной физической подготовки других направлений профессиональной деятельности.

В содержание учебных занятий широко включались составленные и разработанные нами блоки упражнений направленные на профессионально важные физические и психофизиологические качества по принципу рассредоточения по учебному материалу, использовались подвижные игры профессиональной направленности, а также обучение производственной гимнастики.

Мы провели итоговую диагностику по профессионально-прикладной физической подготовки по средством контрольного тестирования, которые использовали во входной диагностике. По данным диагностики наблюдается

прирост показателей. В экспериментальной группе увеличилось количество студентов с высоким уровнем физической подготовки до 16 человек, со средним показателем 6 человек, а с низким уровнем физической подготовки количество студентов уменьшилось до 3 человек. В контрольной группе студентов так же зафиксирован прирост показателей уровня физической подготовки, с высоким показателем уровня физической подготовки 9 человек, со средним показателем 9 человек и с низким показателем физической подготовки 7 человек. Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной группы позволяет заключить, что обучающиеся, занимающиеся в экспериментальной группе, в среднем имеют уровень физической подготовки значительно выше, чем обучающиеся, занимающиеся в контрольной группе. Особенно отчётливо это прослеживается при выполнении упражнений на общую выносливость, как наиболее важное качество в профессиональном плане характеризующее работоспособность.

Результаты экспериментальной работы позволяют нам сделать вывод о эффективности разработанной нами педагогической модели, а так же средства и методы развития профессионально-важных физических качеств.

По итогу исследовательской работы хотелось бы сказать о не разрывной связи между развитием физических, психофизиологических качеств и теоретическими знаниями о здоровом образе жизни, о профилактике профессиональных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.
2. Бельшева А. С., Иванова С. Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - № 5 (май). - С. 85-90. - URL: <http://e-koncept.ru/2016/16099.htm>.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
4. Власов Е.А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Власов; Улан-Удэ, 2016. - 25 с.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Твардовская Д.Д.

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

Аннотация. В эксперименте предложен вариант подбора подвижных игр, направленных на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста. Подбор осуществлялся с учетом принципов

постепенного перехода от простого к сложному, доступности и чередования интенсивности физической нагрузки. Подвижные игры включали в себя выполнение различных видов движений: бег, лазание, метание мяча, прыжки и т.д. Все это способствует эффективному усвоению двигательных действий и формированию координации движений. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют об эффективности применения подвижных игр и их положительном влиянии на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: подвижные игры, координация движений, дети подготовительной группы.

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE FORMATION OF COORDINATION OF MOVEMENTS IN CHILDREN OF THE PREPARATORY GROUP

Tvardovskaya D.D.

Annotation. In the experiment, a variant of the selection of outdoor games aimed at the formation of coordination of movements in older preschool children is proposed. The selection was carried out taking into account the principles of gradual transition from simple to complex, accessibility and alternating intensity of physical activity. Outdoor games included performing various types of movements: running, climbing, throwing a ball, jumping, etc. All this contributes to the effective assimilation of motor actions and the formation of coordination of movements. The results of the experiment indicate the effectiveness of the use of outdoor games and their positive effect on the formation of coordination of movements in older preschool children.

Keywords: outdoor games, coordination of movements

На сегодняшний день применение и значение подвижных игр в системе физического воспитания в дошкольном учреждении достаточно обосновано. Но использование подвижных игр для развития координации движений у дошкольников еще содержит ряд вопросов, требующих рассмотрения. Как правило, используемые игры в дошкольном учреждении носят общеразвивающий характер и не всегда решают задачи формирования координации движений [1,3,4]. А для успешного дальнейшего обучения в школе, ребенку необходимо владеть хорошим уровнем координации [6,2].

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что материала по данному вопросу недостаточно, чаще всего он разрознен, не систематизирован и в небольшом объеме [5,7,9]. В этой связи актуальной становится проблема подбора и систематизации подвижных игр, направленных на формирование координации движений у детей подготовительной группы.

Исследование проводилось на протяжении шести месяцев на базе МБДОУ детский сад №55 г. Иркутска в котором принимали участие 2

подготовительные группы №1 и №7, которые представляли контрольную и экспериментальную группы. В каждой группе находилось по 17 человек.

Были подобраны подвижные игры, направленные на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста. Подбор осуществлялся с учетом принципов постепенного перехода от простого к сложному, доступности и чередования интенсивности физической нагрузки [8,10].

В двигательную деятельность экспериментальной подготовительной группы были добавлены подвижные игры на координацию движений с частотой проведения – 3 раза в неделю, длительностью – не более 30 минут. Подвижные игры повторялись и закреплялись в рамках проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок и в самостоятельной деятельности детей и были подобраны в соответствии с примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы».

Таблица 1

**Подвижные игры для формирования координации движений
у детей 6 -7 лет**

Апрель	1. Подвижная игра: «Бездомный заяц»; 2. Подвижная игра: «Мышеловка»; 3. Подвижная игра: «День и ночь»; 4. Подвижная игра: «Хитрая лиса»
--------	--

В начале и в конце эксперимента было поведено тестирование с использованием упражнений, определяющих уровень развития координации движения. Контрольный эксперимент поводился в тех же условиях, что и констатирующий.

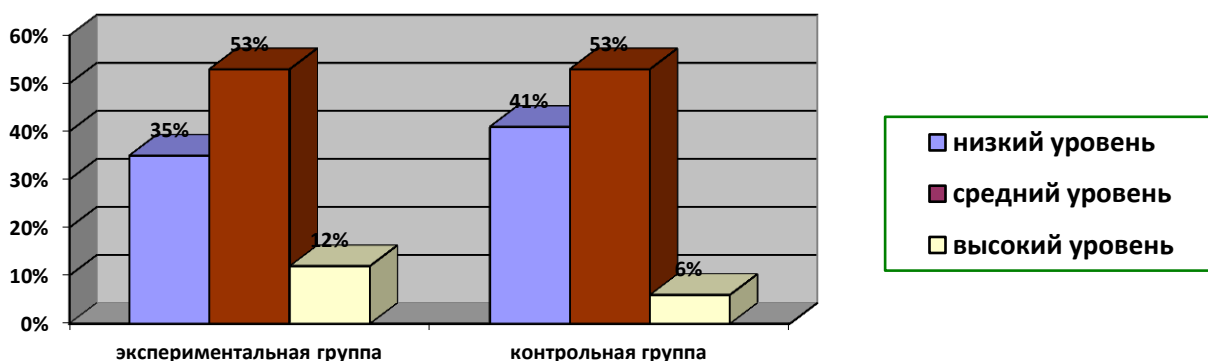


Рис.1. Результаты первичной диагностики по определению уровня координации движений у детей 6-7 лет в экспериментальной и контрольной группах

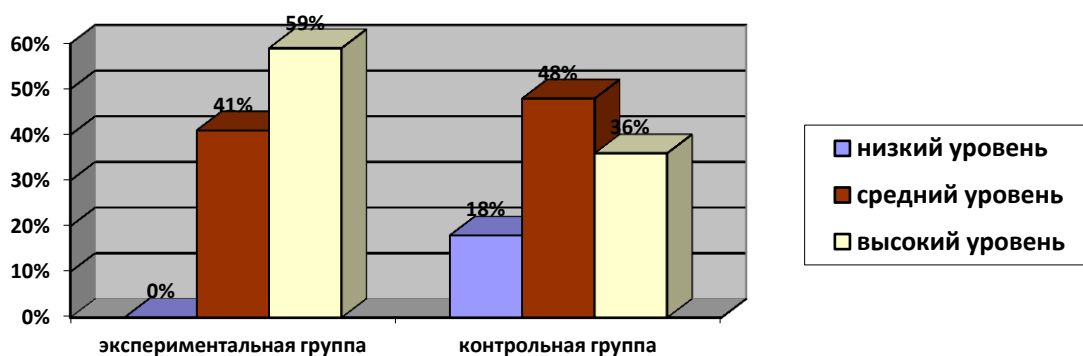


Рис.2. Сравнительные показатели уровней координации движений у детей экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента

Сравнительный анализ данных диагностики констатирующего и контрольного этапа показал более интенсивное развитие координации движений у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы. Сопоставление показателей координации движений в экспериментальной и контрольной группах позволяет увидеть положительную динамику развития данного качества в обеих группах, однако у дошкольников экспериментальной группы координация движений на протяжении эксперимента развивалась быстрее.

Таким образом, сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента, свидетельствуют о положительном влиянии подвижных игр на формирование координации движений у детей старшего дошкольного возраста, особенно при целенаправленной и систематической работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Е.А. Аркин. – М.: Академия, 2021.- 445 с.
2. Бойко, В. В. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в непосредственной образовательной деятельности со скакалкой / В. В. Бойко // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Грозный, 2020. – С. 360– 362.
3. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. –Москва: Владос-Пресс, 2022. -79 с.
4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать /Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2020. – 144 с.
5. Вайсвалавичене, В. Ю. Развитие двигательно-координационных и связанных с ними способностей у детей старшего дошкольного возраста как перспектива успешности подготовки к обучению в школе / В. Ю. Вайсвалавичене // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2020. - № 3. – С. 52–59.
6. Волошина, Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук / Л.Н. Волошина. - Екатеринбург, 2021. - 184 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ БРАТСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Харченко Л.О.

Братского педагогического колледжа

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема совершенствования процесса, направленного на воспитание координационных способностей обучающихся профессиональной образовательной организации. Проанализировано влияние фитнес-аэробики, на развитие координации студентов в процессе практических занятий физической культурой при обучении в колледже.

Ключевые слова: координационные способности, физическое воспитание, фитнес, аэробика, студенческая молодежь.

THE INFLUENCE OF FITNESS AEROBICS CLASSES ON THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF THE FRATERNAL PEDAGOGICAL COLLEGE

Kharchenko L.O.

Annotation. This article discusses the problem of improving the process aimed at educating the coordination abilities of students of a professional educational organization. The influence of fitness aerobics on the development of students' coordination in the process of practical physical education classes while studying at college was analyzed.

Keywords: coordination abilities, physical education, fitness, aerobics, student youth.

Влияние физической культуры, спорта, физической подготовки базируется на положительных изменениях в организме человека, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие физических качеств и повышение результативности профессиональной деятельности. Степень всех положительных изменений зависит от выбора средств и методов физической культуры. Немаловажным аспектом физического воспитания есть развитие двигательной функции, и умение владеть своим телом. Координация, как физическое качество человека осуществляет управление его движениями и упорядочение многообразных двигательных движений в одно целое в соответствии с установленной задачей [3, с. 39].

Координация – это согласование активности мышц тела, посланные на удачное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» с лат. «*coordinatio*» – взаимоупорядочение. От нее зависит любое движение человека. Отдельные элементы движения связываются в целостное двигательное действие, которое совершается экономно, пластично и отчетливо.

Главным образом, координация – это врождённая особенность, которая формируется с раннего детства, но в более позднем возрасте её развитие приостанавливается из-за морфологических изменений связанных, в первую очередь, с трансформациями в опорно-двигательном аппарате подростка. В то же время, характерную координацию конкретного вида двигательной деятельности, возможно, приобрести и развить с помощью специальных упражнений.

Развитие координации и равновесия продолжается до 16–18 лет, когда останавливается рост организма, но и даже в более зрелом возрасте благодаря целенаправленной тренировке можно усовершенствовать это качество.

Развитие и совершенствование координационных способностей является главной задачей процесса физического воспитания студентов. Неплохие координационные способности являются благоприятной платформой для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и т. д.).

Анализируя литературные источники, мы пришли к выводу, что на развитие координационных способностей благоприятно влияют танцевальные упражнения.

Как считает П. Е. Семенов, фитнес-аэробика – это вид фитнеса, объединяющий популярные и современные направления: классическую аэробику, степ-аэробику, фитбол-аэробику и танцевальную аэробику. Фитнес-аэробика включает в себя самое лучшее из оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика – это самый «здоровый» вид фитнеса, в котором ценят красоту, гармонию и совершенство.

Занятия фитнесом и всеми его направлениями в настоящее время имеют высокий рейтинг среди студенческой молодежи, систематические занятия позволяют повысить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения в целом [2, с. 111]. Занятия фитнес-аэробикой помогут реально посмотреть на себя и на потенциал своего организма. Аэробика содействует развитию координации, пластичности тела, грациозности и формированию чувства ритма. Высокий темп, современные ритмы музыки и динамичность движений способствуют хорошему настроению.

Благодаря практическому опыту специалистов в разных видах спорта были определены следующие виды координационных способностей:

- оценивание и контроль динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивого равновесия;
- чувство ритма;
- произвольное расслабление мышц;
- слаженность движений во время двигательного действия.

В формировании координации и поддержания заинтересованности студентов к занятиям необходима каждый раз «новизна».

Постепенное усложнение аэробных связей, разнообразие движений и ускорение темпа – существенные условия для развития координации. Совершенствование координации движений невозможна без пространственной

ориентировки, которая является значимым компонентом любого двигательного действия. В аэробике пространственные ориентировки можно развить достаточно легко, так как именно в аэробике синхронно участвуют и зрительные, и мышечные ощущения, и все движения сопровождаются объяснениями, установками, командами преподавателя. Движения ног и рук могут быть: одновременными, поочередными, последовательными. Для развития координации в подборе упражнений для рук и ног следует учесть нарастание сложности. Кроме того, необходимо использовать движения, в которых изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно включать связки, соединяющие движения рук, ног и туловища.

При проведении занятий аэробикой используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся следующие: линейный метод, метод «от головы к хвосту», метод деления, метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль» [1, с. 46].

Музыкальное сопровождение является своеобразным средством и методическим приёмом, способствующим быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Верный выбор музыкального оформления улучшает и качество движений, и придаст им особенную грациозность.

Выбор музыкальной композиции должен зависеть от возраста, физической подготовленности занимающихся, нести современную тематику, образность и воспитательный момент.

Таким образом, можно утверждать, что эффективность использования танцевальных упражнений для повышения уровня координационной подготовленности. Систематичное пополнение их двигательного опыта новыми формами координации движений, в свою очередь, станет важной ступенью на пути формирования культуры движений, удовлетворения актуальных социальных потребностей и укрепления мотивации учащейся молодежи к оздоровлению средствами физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельникова, Т. И., Морозова Л. В., Пилина И. Б. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. – СПб: ИПЦСЗИУ – фил. РАНХиГС, 2015. – 216 с.
2. Морозова, Л. В., Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы / Сборник материалов X Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. канд. пед. наук, доц. А. Н. Дитятина. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014.
3. Филиппова, И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации: материалы межд.науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.), Т. I. – Челябинск: Два комсомольца, 2011.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Хохлов А.В., Щёколова Н.С.

Муниципальное образовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская СОШ»

Аннотация. Психодиагностика и коррекционно-развивающая работа педагога-психолога школы, как основные виды работ. Рассмотрение не традиционного метода психодиагностики на различных учебных занятиях, в частности на уроках физической культуры. Наблюдение – как основной метод в работе с младшими школьниками, его положительные стороны и значимость в системе психодиагностической работы. Описание взгляда на урок физкультуры с точки зрения его пользы в работе психолога школы, а также развитии личностного аспекта обучающихся через построение психологически продуманной структуры урока.

Ключевые слова: диагностика, коррекционно-развивающая работа, физкультура, память, внимание, личностные свойства.

A TEACHER-PSYCHOLOGIST AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Khokhlov A.V. Shchekolova N.S.

Annotation. Psychodiagnostics and correctional and developmental work of a teacher-psychologist of the school, as the main types of work. Consideration of a non-traditional method of psychodiagnostics in various training sessions, in particular in physical education classes. Observation is the main method in working with younger schoolchildren, its positive aspects and significance in the system of psychodiagnostic work. Description of the view of a physical education lesson from the point of view of its usefulness in the work of a school psychologist, as well as the development of the personal aspect of students through the construction of a psychologically thought-out lesson structure.

Keywords: diagnostics, correctional and developmental work, physical education, memory, attention, personal properties.

Психологическая диагностика и коррекция являются одними из основных составляющих в работе школьного психолога. В рамках этой работы психолога происходит выявление особенностей психического развития ребенка, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных особенностей, соответствие их возрастным нормам и требованиям социума и в случае расхождения с желаемыми результатами начинается их развитие и коррекция, которая возможна лишь при достаточной и качественной диагностике. Все это объясняет то место, которое занимает психодиагностика в

работе педагога-психолога. Качественно проведенная психологическая диагностика может объяснить многое в особенностях поведения ребенка, его успеваемости, положении в классе. Эта деятельность помогает выявить психологические причины многих проблем и трудностей в обучении, а также воспитании некоторых детей за счет правильного определения их интересов, особенностей развития, способностей, сформированности личностных образований.

Главная задача психодиагностики – собрать информацию об индивидуальных психологических особенностях детей, знание которой будет полезно как им самим, так и всем, кто работает и взаимодействует с ними, а именно родителям и педагогам. Перед каждым педагогом-психологом школы поставлена цель - изучить то, как конкретный ребенок воспринимает, познает и взаимодействует с непростым миром знаний, взаимоотношений в социуме. Как формируется его система представлений о самом себе и других, как развивается его индивидуальность. Вся эта работа имеет смысл только в контексте отслеживания целостного развития школьника.

Для проведения качественной психодиагностики педагог-психолог должен владеть самыми разнообразными методами. Сюда входит и тестирование, использование различных видов методик, эксперимент и другие. При всем этом одним из постоянно «включенных» методов работы психолога является наблюдение. Опытный психолог этот метод использует круглосуточно и при выполнении любого вида работ. Потому что именно сочетание своих наблюдений и впечатлений с заключениями, полученными в ходе проведения различных видов тестов и других методик, дают возможность наиболее глубоко и точно определить причины выявленного психологического образования или особенности поведения.

Каждая возрастная категория школьников в психодиагностической работе имеет свои особенности и сложности. Так, например подростки склонны к скрытности при опросах и анкетировании, а также часто старшие школьники многое в своих ответах приукрашивают в желании казаться лучше, умнее, эффективнее чем есть на самом деле. А в работе с младшими школьниками очень часто проблемной точкой становится их интеллектуальная развитость или ограничение (возрастное) некоторых умений, например письмо и чтение. Именно поэтому в своей работе с младшими школьниками (1-2 класс) я увидела большую ценность метода наблюдения. Для наблюдения и выявления психологических особенностей младших школьников я посещаю различные уроки, проводимые педагогами, но особое место среди уроков с этой целью заняли занятия физической культурой. Это урок, который дает наибольшую свободу для проявления личностных особенностей, а сочетание и намеренное предложение к выполнению тех или иных форм работы и взаимодействий дает прекрасный материал для интерпретации психолога.

Чаще всего встречается односторонний взгляд на уроки физической культуры, а именно, ее рассматривают как дисциплину, дающую ученикам именно физическое развитие и подготовку. Однако в ходе своей работы я однозначно наблюдаю тот факт, что на уроках физической культуры дети

развивают свои эстетические чувства, морально-волевые качества, учатся взаимопомощи и взаимовыручке, уважению друг друга, а также изменяют свою самооценку.

Вернёмся к наблюдению на уроках физической культуры. Например, важные диагностируемые процессы первоклассников – это познавательные (память, внимание, мышление). И кажется, что они в меньшей степени связаны с физкультурой, однако давая ряд заданий мы можем отследить разные стороны этих процессов. Первый процесс, работу которого мы можем наблюдать и делать выводы – это внимание. Так, ребёнку необходимо включить свое произвольное внимание в ходе прослушивания инструкций в начале урока или в процессе перехода к выполнению другого вида упражнений. В этот момент проявляются все, кто не может держать фокус своего внимания, так как мы ждем этого от ученика. Кроме включения произвольного внимания в процессе последовательно сменяющихся упражнений мы отслеживаем его устойчивость, переключаемость. Стоит сразу отметить, что приходиться на урок физкультуры психологу желательно с заранее подготовленным дневником наблюдений со списком класса. При таком фронтальном отслеживании, в большинстве случаев мы не пишем, и не отмечаем информацию о средне статистически справляющемся ребёнке, напротив нас в этот момент интересует не просто норма, а дети, у которых есть опережение или же наоборот отставание или проблемы в протекании тех или иных процессов. Работу процесса памяти мы можем наблюдать, когда заранее просим учителя физкультуры сначала показать какую-то связку упражнений, после чего ученики должны повторить. Это могут быть просто определенная последовательность элементов для выполнения всеми детьми сразу или же, например упражнения по типу эстафеты. Очень хорошо если при выполнении упражнения каждым следующим ребёнком было оговорено какое-либо изменение в связке или способе исполнения. Здесь во взаимодействие вступает и память, и внимание. Сразу видно детей которые применяют свой способ выполнения сказанного, пытаясь тем самым оптимизировать либо сложность выполнения, либо время, затрачиваемое на его выполнение, и в этот момент происходит показательная работа мышления ребёнка.

Следующими параметрами, которые мы наблюдаем, являются личностные и групповые качества – коммуникабельность, самооценка, тревожность, стрессоустойчивость, уровень притязаний, умение работать в команде, принятие поражений и побед, уверенность в себе, конформность, наличие лидерских качеств. Конечно все это проявляется и на других занятиях, однако все мы понимаем, что урок физкультуры и сама физическая активность как бы отвлекают сознание и в поведении более ярко проявляется то, что в обычной обстановке ребёнку удается контролировать и сдерживать.

Если посещать уроки физкультуры с диагностической целью, очень хорошо заранее продумать и обговорить структуру урока и его наполняемость с учителем физкультуры. Кстати личность самого педагога, тоже играет большую роль. Для начальной школы это должен быть человек с уверенной позицией, умеренной строгостью и требовательностью и большой долей

гуманности. Именно в начале обучения закладывается отношение к предмету в целом. И если этот фундамент имеет трещины, то в дальнейшем мы будем иметь проблемы.

Урок физической культуры часто требует проявления разных личностных свойств и безусловно оказывает влияние на развитие и формирование. Так, когда все наблюдают за выполнением ребенком какого-либо упражнения, он попадает в очень серьезную ситуацию оценивания, этот процесс осложняется в случае неудач и неловкостей в выполнении сказанного, именно здесь нужны все умения педагога по физической культуре вовремя сгладить и не обострить уже имеющиеся проблемные точки личности каждого ребенка. В ситуациях командных игр и эстафет сразу видно детей, которые проявляют лидерские качества, высокий уровень уверенности и самооценки, ответственности, возможную агрессивность, а так же тех у кого эти процессы западают, кто не выдерживает группового давления. И конечно все эти качества могут быть также корректируемы в процессе урока физкультуры при грамотном ведении педагога.

Таким образом урок физической культуры с описанной точки зрения, становится не просто уроком, на котором дети занимаются спортом, тренируют свои физические навыки и умения, выносливость, а уроком, который в полной мере дает богатый диагностический материал по личности каждого ребенка, а в дальнейшем может выступать в роли коррекционно-развивающего занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин ; М-во спорта Рос. Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012.
2. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Генезис, 2006.с.147
4. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. 2-е изд., перераб. И доп. СПб.: Питер, 2005. (Серия «Мастера психологии»).
5. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников: проблемы умственного развития, общения, личностные. - Ж. Дефектология № 2, 2001. с.155
6. Психология взаимодействия в спорте: учебно-методическое пособие для физкультурных вузов / В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; под ред. В.Н. Смоленцевой. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 123 с.

ВЫБОР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Червоний Т.Н., Волчкова Н.А.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования "Пивоваровская СОШ"*

Аннотация. Выбирать музыкальное сопровождение необходимо с учётом её воздействия на организм и психику человека, но не менее важно учитывать и саму специфику урока физической культурой. Его структура имеет три части - подготовительная, основная и заключительная, каждая из которых решает свои задачи. В зависимости от того, в какой части урока используется музыкальное сопровождение, должен осуществляться соответствующий его подбор.

Ключевые слова: физическая культура, музыкальное сопровождения.

CHOOSING THE USE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON

Chervony T.N., Volchkova N.

Annotation. It is necessary to choose musical accompaniment taking into account its impact on the human body and psyche, but it is equally important to take into account the specifics of the physical education lesson itself. Its structure has three parts - preparatory, main and final, each of which solves its own tasks. Depending on which part of the lesson the musical accompaniment is used, its appropriate selection should be carried out.

Keywords: physical culture, musical accompaniment.

Для занятий физической культурой следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру, чтобы комплекс её выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Лучше всего использовать танцевальные и песенные музыкальные произведения. Как указывает Ю.Г. Коджаспиров, наряду с использованием музыки непосредственно в уроке, полезно также кратковременное её звучание до начала и после окончания занятия. Автором была выделена встречная музыка, музыка вработывания, лидирующая, успокаивающая и провожающая, каждая из них выполняет свои частные функции, в связи с чем была условно названа функциональной. Встречная музыка звучит до занятий и решает задачи создания соответственного настроения на урок, повышение эмоций и настроения.

В подготовительной части следует применять музыкальное сопровождение условно названное музыкой вработывания для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая педагогом музыка своими динамическими оттенками произвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония музыки и пластики тела доставляет эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворённость от выполняемой физической работы.

Немаловажное значение для музыкального управления процессом выполнения упражнений имеет акцентирование сильных долей, отчётливость их выражения и строгая размеренность темпа. Музыкальные темпы

подбираются в зависимости от задаваемого ученикам темпа работы и ритмического рисунка выполняемых движений.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям, то есть лидирующую музыку. Как правило, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130 -140 акцентов в минуту (аэробный) до 150-160 акцентов в минуту (анаэробный).

В основной части занятия музыка должна быть подобрана с чётким ритмическим рисунком, с учётом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Содержание и дозировка лидирующей музыки зависят от педагогических задач урока, специфики изучаемого материала и особенностей основной двигательной деятельности учащихся. Наиболее эффективным является использование лидирующей музыки при фронтальном методе организации учащихся. Вызываемые музыкой положительные эмоции в сочетании с непровольной регуляцией ритма выполняемой работы снимают усталость. Наиболее выгодной для применения функциональной музыки является вторая половина основной части урока, когда идёт закрепление и совершенствование двигательных навыков и внимание учащихся становится относительно свободным, а основные волевые усилия направлены на преодоление нарастающей усталости и поддержания интенсивности выполняемой работы.

Таким образом, применение лидирующей музыки в основной части урока помогает поддерживать высокий темп работы на уроке, эмоционально возбуждает учащихся, способствует непровольному становлению наиболее рациональной техники движений. В заключительной части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил, то есть, успокаивающая музыка. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние. Темп должен быть от 60 до 90 уд. в минуту, звучание - негромкое, в пределах 60-70 Дб. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, желательно гармонизовать внутреннее состояние учащихся, их энергетику, музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах. Эта музыка повышает коэффициент полезного действия не только проведённого урока, но и следующих за ним уроков по другим предметам, на которые ученики приходят в хорошем настроении.

Под успокаивающую музыку рекомендуется проводить дыхательные упражнения, аутотренинг, упражнения в расслаблении и др. В основном это лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шум моря, пение птиц и т.д. Провожаящая музыка может звучать по окончании урока и содействовать ускорению процессов восстановления организма, созданию отвлекающего эмоционального подъёма, переключения внимания на другую деятельность, желанию прийти на следующий урок.

Выбирая музыкальные произведения, необходимо учитывать характер выполняемых двигательных действий, при этом можно рекомендовать следующее: для музыкального сопровождения строевых упражнений больше всего подходят марши. Для беговых упражнений - быстрые музыкальные произведения, имеющие размер 2/4 (быстрые галопы, быстрые польки, современные мелодии в быстром темпе и т.д.). Для простых ритмических танцев, музыкальных игр, упражнений на внимание используется ритмичная, легко запоминающаяся, бодрая музыка танцевального характера. Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером.

Например, к упражнениям на растягивание - плавная, спокойная, к силовым упражнениям - в среднем темпе, с чёткими акцентами, к махам - резкая, энергичная и т.д. Если упражнение носит комбинированный характер и сочетает резкие и плавные движение, то и музыка подбирается контрастная. Время использования музыки в уроке, её место в частях урока зависит от направленности урока (игровая, гимнастическая, легкоатлетическая), этапа овладения двигательным действием (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование), характера двигательных действий.

Следует отметить, что применять музыкальное сопровождение в те промежутки урока, которые требуют от занимающихся усиленного внимания не целесообразно. Во время рапорта, сообщения задач урока, при изучении нового материала, разбора деталей техники двигательного действия, проведения соревнований музыка будет играть роль постороннего раздражителя, снижая активность восприятия необходимой информации и готовности быстрого реагирования на непрерывные изменения в режиме поступающих информативных сигналов. В результате возможен травматизм, особенно при проведении спортивных игр и выполнении сложных гимнастических элементов на снарядах. Смирновой Ю.В. и Кадыровым Р.М. разработана технология подбора музыкального сопровождения, включающая в себя 6 блоков: формирования цели и задач занятия (целевой); выбора музыкального произведения (отборочный); определения соответствия (идентификационный); анализа музыкального произведения (аналитический); составления композиции (композиционный); апробации и коррекции (коррекционный).

Целевой блок включает в себя постановку цели и двигательных задач (урока, его части) и определение необходимости наличия музыкального сопровождения, его типа и общей характеристики;

Технология составления композиции под музыкальное сопровождение
Отборочный блок определяет прослушивание и отбор музыкальных произведений в соответствии с результатами, полученными в целевом блоке; Идентификационный блок предполагает выявление соответствия музыкального произведения требованиям. Аналитический блок включает анализ текстового содержания, характера, образа, темпо-ритмовых характеристик и других средств музыкальной выразительности, музыкальной формы (одно -, двух-, трёх - частная и т.д.) и структуры музыкального произведения, графическую запись. Композиционный блок предназначен для процесса составления

композиции в соответствии с задачами и особенностями музыки. Если произведение не имеет чётко выраженной структуры (имеет одну часть), то распределение движений должно лишь исходить из особенностей направления движения мелодии и силы звука. Если же форма двух- и более частная, то повтор одного и того же движения или определённая комбинация движений желательно начинать и завершать вместе с началом и окончанием той или иной части музыки. Коррекционный блок включает в себя апробацию композиции под музыку педагогом, первичную коррекцию, затем апробацию на группе занимающихся, анализ полученных данных и повторную коррекцию (если выявлено, что в этом есть необходимость). Вместе с тем, музыкально-подвижные игры, безусловно, можно и нужно проводить под музыку. Их использование в уроке не только может не только в существенной степени обогатить арсенал педагогических средств, но и способствовать решению многих задач физического, музыкально-ритмического и нравственного воспитания. Пример одного их типов урока физической культуры - урока игровой направленности с использованием музыкальных средств приведен далее.

Особенности использования музыкального сопровождения на уроках по физической культуре с игровой направленностью

Использование музыки на занятиях, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у детей единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, что очень важно на уроках по физической культуре. Возможности применения музыкального сопровождения на уроках физической культуры разной направленности (гимнастической, легкоатлетической, игровой), изучалось в исследованиях различных авторов: Ю.Г. Коджаспирова (2005), Е.Г. Сайкиной (1997) и др., которые доказывают, что оно может способствовать повышению интереса, развитию таких необходимых школьникам двигательных способностей, как координация движений, быстрота, выносливость, умение быстро ориентироваться в пространстве, что предполагает возможность использовать его в уроках игровой направленности (в частности по баскетболу).

Несмотря на то, что уроки по баскетболу уже сами по себе достаточно эмоциональны, привлекательны и кажется, что незачем дополнительно стимулировать у учащихся интерес к таким занятиям с помощью каких-либо дополнительных средств воздействия, при более внимательном рассмотрении этого вопроса становится ясным, что игровые ситуации, которые так нравятся детям, в процессе проведения урока занимают лишь незначительную её часть.

Большая же часть урока - достаточно монотонная для учеников работа - многократные однообразные повторения, обусловленные учебной программой: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, различные виды ловли мяча, всевозможные передачи, ведение, броски по кольцу и т.д. без чего невозможно грамотное овладение, закрепление и совершенствование навыков игры в баскетбол. Притом, что играть в баскетбол дети любят, увлечь их многократно повторять, закреплять элементы техники баскетбола в обыденной, неигровой ситуации без дополнительных стимулов оказывается

непросто. Действенную помощь здесь может оказать функциональная музыка, которую можно подобрать в зависимости от музыкальных предпочтений большинства учащихся. Использование музыкального сопровождения на уроках по баскетболу целесообразно тогда, когда в уроке выполняются простые и уже освоенные технические действия, которые не нуждаются в специальном объяснении и разучивании, а выполняются сразу, по мере их показа учителем, без потери времени между упражнениями на детализированные устные пояснения. Это могут быть упражнения с мячом "жонглирование", передачи в парах, ведение с изменением высоты и скорости отскока и другие упражнения на ловкость, которые можно проводить во вводной части урока.

На основании данных научно-методической литературы можно отметить, что целесообразно использовать музыку не в течение всего урока, а лишь в те промежутки времени, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых или твёрдо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой работе. Характер, ритм и темп музыкального сопровождения для уроков игровой направленности необходимо подбирать с учётом ритма и темпа выполняемых под неё специальных упражнений, при этом музыка должна нравиться учащимся, иначе она будет вызывать раздражение, мешать, а не помогать работе на уроке.

Ориентируясь на музыкальные вкусы и интересы школьников, не желательно, чтобы одна и та же мелодия звучала в течение долгого времени, так как это также снижает полезный эффект воздействия на занимающихся. Музыка в уроках с игровой направленностью можно применять во всех частях: подготовительной, основной, заключительной. Чаще всего используется музыкальное сопровождение в подготовительной части урока, где оно способствует эффективному вработыванию организма, повышает эмоциональный фон и улучшает настроение занимающихся.

Музыкальное сопровождение в подготовительной части урока можно использовать при выполнении строевых упражнений, в ходьбе, беге, упражнениях типа заданий, по звуковому и зрительному сигналу. Большая возможность применения музыкального сопровождения предоставляется в комплексах упражнений общеразвивающей направленности, решающих задачи подготовительной части урока. Это могут быть комплексы упражнений без предметов, на гимнастических снарядах (стенка, скамейка), упражнения в движении, с мячом. При выполнении комплекса упражнений, направленных на умение жонглировать мячом ("Восьмёрка", "Маятник" и др.), можно использовать ритмичную музыку, желательно имеющую музыкальный размер 4/4. Например: 1 куплет-ведение правой рукой, припев - ведение с низким отскоком, 2 куплет- ведение левой рукой и т.д. В основной части урока, где происходит обучение владению техническими приёмами с мячом, целесообразно использовать музыкальное сопровождение только по мере нарастания утомления и падения физической работоспособности учащихся или при многократной отработке того или иного технического приема.

Вызываемые музыкой положительные эмоции в сочетании с произвольной регуляцией ритма выполняемой работы снимают усталость.

Так, в частности, можно использовать музыку при совершенствовании навыков быстрого ведения мяча с изменением направления движения или ведении с обводкой, например: счёт 1 - 3 - высокое ведение, счёт 4 - 6 - низкое ведение или счёт 1-3 - среднее ведение, счёт 4 - 6 - низкое ведение мяча. В этих случаях музыкальное сопровождение должно подбираться с четким ритмом и ясно выраженным мелодическим рисунком.

В основной части урока можно использовать упражнения общей физической подготовки, координационной способности, прыгучести. Можно использовать круговую тренировку под музыку или игру по станциям, например: музыкальный отрывок 1 - упражнения на пресс; музыкальный отрывок 2 - прыжки на скакалке; музыкальный отрывок 3- приседания; музыкальный отрывок 4 - отжимания и др. Включается музыка - выполняется работа на станции, заканчивается музыка - происходит переход к другой станции. Учебная игра в баскетбол с использованием быстрого ведения с изменением направления движения и передачи мяча одной рукой от плеча производится без музыкального сопровождения.

В заключительной части урока с игровой направленностью также может использоваться музыкальное сопровождение. Музыка должна соответствовать задачам заключительной части урока, успокаивать и восстанавливать силы занимающихся. В заключительной части урока проводятся упражнения на растягивание, дыхание, в расслаблении, аутотренинг и др. Музыкальное сопровождение характеризуется медленным темпом, тихим и умеренным звучанием, что позволяет снятию физического и психоэмоционального напряжения у учащихся и способствует переходу в более спокойное состояние, позволяет настроиться на следующий урок.

Подведение урока и задание на дом осуществляется без музыки, в обычных условиях. Аналогичным образом учитель может планировать и проводить уроки с применением музыки и по другим спортивным играм из школьной программы - волейболу, гандболу, футболу. В школе №2 г. Перми проводился опрос учащихся 6-7х классов, где проводились уроки по физической культуре с игровой направленностью как под музыкальное сопровождение, так и без него. На вопрос: " Какие уроки вам больше нравятся: с применением музыкального сопровождения или без неё?" 90% учащихся отдали предпочтение урокам с использованием музыки.

Применение музыкального сопровождения на уроках по спортивным играм помогает бороться с монотонностью, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений и ускоряет овладение техникой движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений.

Целенаправленно используемая музыка на уроках по физической культуре в школе будет эффективна, если придерживаться следующих правил: музыка, подобранная к отдельным частям урока, должна способствовать решению задач урока; темп и ритм музыкального сопровождения подбирается соответственно темпу и ритму выполняемых упражнений; музыкальное сопровождение должно подбираться соответственно возрасту

учащихся; оптимальная громкость музыкального сопровождения физических упражнений для школьников находятся обычно в пределах 70-80 децибел; не рекомендуется использовать печальную, скорбную музыку т.к. она отрицательно влияет на эмоциональное состояние учащихся. В результате проведенных педагогических наблюдений за применением музыкального сопровождения в течение учебного года и результатов опроса учеников старших классов, где уроки также проходили под музыкальное сопровождение, было определено, что: применение музыкального сопровождения на уроках по физической культуре помогает поддерживать высокий темп работы на уроке; способствует повышению эмоционального фона на уроке, вызывает положительные эмоции; быстрее происходит разучивание технических действий; улучшает показатели оценок за технические решения; содействует выполнению большого объема нагрузки на уроке.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование в уроках по физической культуре с игровой направленностью музыкального сопровождения является оправданным и эффективным средством, способствующим решению задач физического воспитания школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бореев Г. Пифагорейская теория музыки и света / эл. ресурс: http://dmitrykrasnoukhov.kiev.ua/?page_id=91 2.
2. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. Казань, 1888. 298 с.
3. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учеб. для студ высш. Учеб. заведений. М.: Владос, 2000. 304 с.: ноты .
4. Казакевич Н.В, Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Метод. пособ. СПб.: Познание, 2001. 108 с. . Камрукова, ЭР. Музыка - интегральная часть духовной культуры человечества / Э.Р. Камрукова // Вопросы философии и культурологии: сб. науч.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шарова Ю.Н.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 77

Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как возможный фактор воспитания учащихся.

Во-первых, это *повышенная двигательная активность*, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение, что приводит к трудности организации деятельности учащихся, особенно в младших и средних классах.

Во-вторых, *повышенный эмоциональный фон*, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи, которыми сопровождается применение соревновательного и игрового методов.

В-третьих, *преодоление различных препятствий* с проявление волевых усилий. Как утверждают социальные психологи, занятия физической культурой - это модель быстропотекающих социально-психологических явлений.

В теоретических исследованиях по проблемам воспитания в последние годы понятие "воспитательное пространство" стали использовать как особый акцент в описанном ранее образовательном пространстве. Ученый С. Д. Поляков выделил следующие компоненты воспитательного пространства:

- содержание урока;
- используемые методы обучения;
- действия учителя и учащихся;
- отношения, возникающие в процессе взаимодействия учитель-ученик, ученик-ученик.

Воспитательное пространство - понятие, которое позволяет учителю осознать механизм реализации воспитательных функций урока физической культуры.

Содержание учебного материала урока физической культуры в основном состоит из двигательных действий, которые приобретают форму физических упражнений. Специфические (объективные) особенности *двигательных действий по своему содержанию* одинаковы для всех учащихся, выполняющих их, и ведут к образованию примерно одинаковых качеств организма и личности.

Целесообразно подобранные **двигательные действия**, которые характеризуются оптимальной трудностью, новизной, эмоциональностью, практической значимостью, **позволяют формировать необходимые качества.**

Например, *упражнения, направленные на развитие выносливости*, формируют волевые качества *через волевые усилия*, прилагаемые на стадии утомления.

Занятия физическими упражнениями происходят в условиях изменяющейся внешней (природной) среды. Такие факторы, как рельеф местности, метеорологические условия (дождь, ветер, жара и холод), увеличивают трудность выполнения упражнения и предъявляют повышенные требования к проявлению волевого усилия для достижения цели.

В связи с этим на уроках физической культуры широко используются современные методы обучения, среди которых **игровой и соревновательный методы.**

Игровой метод основу, которого составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной степени случайного изменения ситуации.

- Игра – сильнейшее средство социализации ребенка (становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу).

- Игра дает возможность моделировать разные жизненные ситуации, искать выход из конфликтов, не прибегая к агрессии.

- Игра – деятельность коммуникативная. Она вводит учащихся в реальный контекст сложнейших человеческих отношений.

- Игра – это особое «поле самовыражения».

Значение игры невозможно исчерпать и оценить только развлекательными возможностями. Игру можно назвать *методом воспитания положительного отношения к учению*.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение за достигнутые успехи и т. д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств.

Формирование личности происходит благодаря той деятельности, в которую она включается. По мнению доктора, пед. Наук И. Ф. Харламова, решающее значение в ее развитии имеют те отношения, которые возникают и упрочиваются в процессе этой деятельности. Именно в деятельности и связанных с ней отношениях изначально коренятся истоки личностного формирования растущего человека. Это означает, что воспитание происходит путем включения учащегося в разнообразные виды деятельности (учебную, спортивную, физкультурно-оздоровительную) и благодаря развитию и укреплению тех отношений, которые возникают в процессе этой деятельности.

Важным условием эффекта воспитывающего, личностно развивающего воздействия урока является **учительское поведение, учительская коммуникация**. Вызывает ли учитель у школьников своей интонацией, жестами, позой, мимикой, пространственным расположением, передвижением, другими экстра- и паралингвистическими и невербальными средствами чувство безопасности, признания, поддержки достижений или противоположные им: страха, отчуждения, отвержения, неуверенности?

Характер отношений "педагог-учащийся" должен строиться на основе принципов взаимодействия участников учебного процесса:

- **принцип гуманизации** педагогического процесса. Данный принцип реализуется через ряд правил его осуществления:

- педагогический процесс необходимо строить на полном признании гражданских прав учащегося и уважения к нему;

- знать положительные качества учащегося и в ходе педагогического процесса опираться на них;

- **принцип демократизации**. Его сущность состоит в предоставлении учащемуся определенной интеллектуальной и нравственной свободы для саморазвития, саморегуляции и самоопределения. Обучение и воспитание эффективны тогда, когда учащиеся проявляют познавательную активность,

являются ее субъектами. Это невозможно без определенной "степени свободы" учащегося;

- **принцип природосообразности** (сообразно природе ребенка). Данный принцип предполагает выстраивание процесса обучения в соответствии с внутренним миром, степенью созревания организма, состоянием здоровья (физического, психологического, социального).

Таким образом, воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, развиваемый и подкрепляемый соответствующим поведением и действиями педагога, процесса учебной работы, предметного содержания. Влияние учителя на развитие личности ученика осуществляется не на основе специальных воспитательных задач, а посредством характера общения и отношений, складывающихся при решении собственно обучающей задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов / Сост. С. Г. Абрамова, Н. Г. Алексеев и др. - М., 1995. - С. 63.
2. Поляков С. Д. Психопедагогика воспитания и обучения. Опыт популярной монографии / С.Д. Поляков. - М., 2003.
3. Российская педагогическая энциклопедия. - М., 1999.
4. Селиванова Н. Л. Воспитательная система и воспитательное пространство - эффективные механизмы воспитания человека / Н.Л. Селиванова: сб.: Воспитать человека. - М., 2002.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - М., 2003.
6. Харламов И. Ф. Формирование личностных качеств / И.Ф.Харламов // Педагогика. - 2003. - № 3. - С. 52-59.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Шегутов Д.С.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «СОШ посёлка Молодёжный»*

Аннотация. Характерной особенностью развития отечественного футбола последнего десятилетия является прогрессирующая тенденция снижения уровня спортивных достижений национальной и олимпийской сборных, а также клубных команд в официальных международных соревнованиях. На этом фоне не может не настораживать устойчивое отсутствие ощутимых успехов юношеских команд разного возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, игра, техника, тактика.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Shegutov D.S.

Annotation. A characteristic feature of the development of domestic football in the last decade is the progressive tendency to decrease the level of sports achievements of the national and Olympic teams, as well as club teams in official international competitions. Against this background, the steady lack of tangible successes of youth teams of different ages cannot but be alarming.

Keywords: physical training, game, technique, tactics.

В этой связи очевидной становится необходимость дальнейшего поиска новых путей повышения эффективности подготовки качественного спортивного резерва, что отмечается специалистами как наиболее острая проблема отечественной школы футбола на современном этапе развития.

Как показывает опыт других видов спорта для более качественного обучения элементам тактики необходим новый методический принцип, основой которого является системный подход, получающий в настоящее время все большее распространение в спорте как методологическое направление в изучении объектов и процессов.

Системный подход предполагает увязку и учет всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системными качествами, что позволяет видеть динамику и уровень совершенства того или иного тактического приема.

Общепринятым считается факт, что важнейшей особенностью достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер. Поэтому реализация этого достижения осуществляется в процессе тактической подготовки, под которой принято понимать воздействия, направленные на объединение, координацию и реализацию в условиях СД различных сторон подготовленности, качеств и способностей, обуславливающих уровень спортивного мастерства.

Одной из важных проблем в этом плане является сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего компонентов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение взаимодействия комплексных проявлений всех сторон подготовленности в СД. В этой связи главная задача тактической подготовки - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. Последняя, в свою очередь, в игровых видах спорта является тактической характеристикой спортивного мастерства.

В связи с вышеизложенным представляется правомерным рассмотреть сущность тактической подготовки юных футболистов на основе принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса спецификой соревновательной деятельности.

Таким образом, в наиболее общем варианте можно представить технологию построения тактической подготовки юных футболистов в виде принципиальной схемы, приведенной на рисунке 1.

Обязательным компонентом в предлагаемой схеме является контроль за СД, на основе данных которого осуществляется коррекция содержания подготовки, что повышает ее эффективность и, в конечном счете, должно работать на спортивный результат.

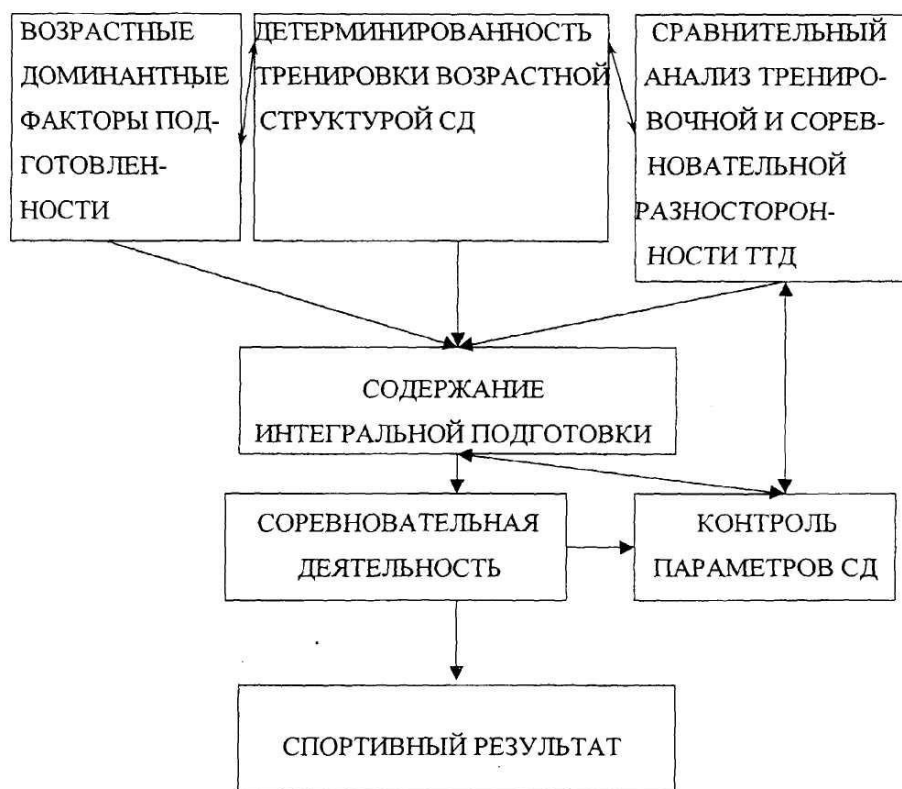


Рис. 1. Построение тактической подготовки в детско-юношеском футболе

Соревновательная разносторонность как техники, так и тактики игры превышает по объему аналогичные показатели в условиях тренировки в среднем на 10 % у юных футболистов 12-13 лет, на 20 % - у 14-15-летних и на 25 % у 16-17-летних спортсменов. Как видим, начиная с 14 лет, эта тенденция возрастает. Дисбаланс разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий юных футболистов выглядит по рассматриваемым возрастам в усредненных показателях следующим образом: 4,11 и 25 %.

При целенаправленном подборе средств тактической подготовки юных футболистов я исходил, во-первых, из методических принципов, сформулированных А.П.Золотаревым, во-вторых, учитывал как традиционные, так и новые средства, рекомендуемые научно-методической литературой последних лет.

Примерное распределение объемов разносторонности тактики игры юных футболистов в тактической подготовке (%)

№>№ п.п.	ВОЗРАСТ (лет)	ОБЩАЯ	АТАКА	ОБОРОНА
1.	12-13	65	65	60
2.	14-15	80	80	75
3.	16-17	90	95	90

Существует мнение что, содержание тактической подготовки юных футболистов 14-15 лет должно отличаться от других возрастных групп. Ввиду того, что темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляются и даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышение уровня техники владения мячом. Однако преобладание тактического компонента в тактической подготовке будет здесь вполне оправданным, поскольку на этом возрастном отрезке объем знаний и умений в тактике значительно возрастает. Ведь согласно программным требованиям в этом возрасте интенсифицируется спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объема работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

Основу содержания подготовки должны составлять «связки» ТТД. Для этого учебные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Можно рекомендовать следующие типовые «связки», использованные тренерами детских школ в качестве специализированных средств тренировки в педагогическом эксперименте:

1) для нападающих - ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180°, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

2) для игроков средней линии - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой. Игра «в стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение. Финт, длинная передача мяча; «забегание» по флангу, обработка мяча после передачи партнера «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

3) для защитников - обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленным оборонительными действиями.

В тактической подготовке юных футболистов 14-15 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную по амплуа позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Тактическая подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимально возможного единства технико-тактической и физической подготовленности. В связи тем, что возраст 15 лет рекомендуется рассматривать как «критический» в плане становления тактического мастерства в многолетней подготовке юных футболистов, к этому возрасту спортсмен должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все тактические задания должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

1) для крайних защитников и крайних полузащитников - бег спиной вперед, отбор мяча, короткая передача, «открывание»; преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнера, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

2) для центральных защитников - бег спиной вперед, единоборство за мяч внизу или сверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперед или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

3) для центральных полузащитников - обычный бег и бег спиной вперед с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника. Отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

4) для нападающих - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180°, удар в ворота; обработка мяча, поворот. Ведение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями;

единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В тактической подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень тактической подготовленности юных футболистов этого возраста должен предполагать как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки.

Существенное место в тренировке на этом этапе подготовки должны занимать упражнения, направленные на решение групповых и командных тактических задач. В этой связи рекомендуется широко использовать такие традиционные средства, как атака с собственным численным превосходством игроков (2x1, 3x2, 4x2) и оборона в численном меньшинстве (1x2, 2x3, 2x4).

С позиций показателей разносторонности ТТД в подготовке футболистов на данном этапе необходимо обязательно учитывать следующие особенности. Как говорилось выше, начиная с 14-15-летнего возраста, у юных футболистов отмечается возрастающая тенденция преобладания соревновательного объема разносторонности ТТД над тренировочным в пределах 20%. Такой «разрыв» в показателях свидетельствует об определенных резервах, кроющихся в традиционном построении учебно-тренировочного процесса, в плане повышения его эффективности. Об этом свидетельствует и разница в показателях разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий, составляющая около 11 %.

Данное положение еще раз подтверждает необходимость использования в тактической подготовке спортсменов данной возрастной группы значительного объема специализированных средств тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. При этом очень важным моментом должно стать обязательное соблюдение баланса атакующих и оборонительных действий.

Как отмечалось выше, к 15-летнему возрасту футболист должен в полном объеме овладеть рациональной техникой игры. В противном случае возможности эффективного роста тактического мастерства в дальнейшем могут быть в этом плане значительно ограниченными.

В этой связи тактическая подготовка юных футболистов 14-15 лет должна строиться с обязательным учетом принципа «единства техники и тактики». На данном этапе многолетней подготовки на основе эффективной индивидуальной тактики должны быть созданы предпосылки для успешности групповых и командных взаимодействий на достаточно высоком уровне.

С учетом существенно возрастающего в этот период влияния на эффективность соревновательной деятельности показателей всех видов разносторонности тактики, в подготовке футболистов 14-15 лет необходимо широко использовать игровые упражнения, требующие комплексного проявления специфических координационных способностей в действиях с мячом. При этом специализированные задания должны выполняться в условиях обязательного принятия решения в быстро изменяющихся ситуациях.

Основным критерием оценки адекватности технико-тактического действия должна быть его целесообразность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис.канд.пед.наук. -СПб., 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -М., 2007. -
3. Адель Масуд Омар Сайд. Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. -М., 2004.
4. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф.дис. ...докт.пед.наук. -М., 2005..
5. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Т.: Изд-во им.Ибн-Сины, 1991.
6. Акрамов Р.А. Исследование методов отбора перспективных юных футболистов: Автореф.дис. ... канд.пед.наук. - М., 2006. .
7. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №3. - С.43-46.
8. Аль Овайдат Раид. Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -Волгоград, 2006.

ПРАКТИКА НАСТАВНИЧЕСТВА «УЧЕНИК-УЧЕНИК» В СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ ШКОЛЫ

*Ширяева С.Г., Корнилова Ж.В.
МБОУ СОШ №1 г. Братск*

Аннотация. Сегодня, в век инноваций в современном образовании, мы возвращаемся к необходимости возрождения наставничества. Такой вид наставничества, как «ученик-ученик», широко используется в спортивной подготовке учащихся. При такой форме взаимодействия старший товарищ выступает в роли сопровождающего и наставника, который может помочь поставить цель, организовать внутренние и внешние ресурсы для ее достижения; у младших формируется положительный образ человека, занимающегося спортом, за счет наглядного примера.

Ключевые слова. Наставничество, взаимодействие, спортивная работа, наставник, наставляемый.

THE PRACTICE OF MENTORING "STUDENT-STUDENT" IN THE SPORTS WORK OF THE SCHOOL

Shiryayeva S.G., Kornilova Zh.V.

Annotation. Today, in the age of innovation in modern education, we are returning to the need to revive mentoring. This type of mentoring, such as "student-student", is widely used in the sports training of students. With this form of interaction, the older friend acts as an escort and mentor, who can help set a goal, organize internal and external resources to achieve it; the younger ones form a positive image of a person engaged in sports, due to a visual example.

Keywords. Mentoring, interaction, sports work, mentor, mentored.

Наставничество-универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

Наставляемый – участник наставнической пары или группы, который через взаимодействие с наставником и при его помощи и поддержке решает конкретные личные и профессиональные задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки и компетенции. Наставляемым может стать любой обучающийся по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным программам.

Наставник – участник программы наставничества, имеющий успешный опыт в достижении личностного и профессионального результата, обладающий опытом и навыками, необходимыми для повышения уровня компетенций и самореализации наставляемого. Наставниками могут быть обучающиеся образовательной организации, выпускники, педагоги и специалисты образовательной организации.

Форма наставничества «ученик-ученик» - это взаимодействие учащихся одной образовательной организации, при котором один из учащихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого.

Целью взаимодействия наставника и наставляемого, в этом случае, является разносторонняя поддержка, повышение мотивации к учебе и улучшение образовательных результатов, формирование ценностей и активной гражданской позиции наставляемого; развитие гибких навыков, метакомпетенций; создание условий для осознанного выбора профессии и формирование потенциала для построения успешной карьеры; разносторонняя поддержка обучающегося, временная помощь в адаптации к новым условиям обучения.

Основные задачи взаимодействия «ученик-ученик»:

- помощь в реализации лидерского потенциала
- развитие гибких навыков
- оказание помощи в адаптации к новым условиям
- создание комфортных условий и устойчивых коммуникаций внутри образовательной организации
- формирование устойчивого школьного сообщества

Назначение программы «ученик-ученик» - создание такого взаимодействия между учащимися, в ходе которого решается широкий круг задач, связанных с развитием учащегося в окружающем образовательном пространстве, обеспечением понимания учащимся возможностей использования собственных ресурсов, ресурсов школы и других образовательных учреждений для достижения образовательных целей, выстраиванием вместе с ним его индивидуальной образовательной траектории. Старший товарищ выступает в роли сопровождающего и наставника, который может помочь поставить цель, организовать внутренние и внешние ресурсы для ее достижения, при условии, что весь процесс сопровождения будет основан на активности самих учащихся.

В своей работе мы широко используем данный вид наставничества. При этом, взаимодействие может быть, как краткосрочным, так и долгосрочным.

Краткосрочное взаимодействие «ученик-ученик» может использоваться при подготовке к теоретическим конкурсам, олимпиадам, творческим выступлениям. Старшие ребята, которые уже принимали участие в данных мероприятиях и прекрасно знакомы с условиями их проведения, принимают участие в подготовке более юных учащихся. Показателем такого сотрудничества является результат, показанный ребятами на мероприятии. Хочется отметить, что результаты выступлений наших учащихся радуют – традиционно они занимают призовые места.

Долгосрочное взаимодействие в рамках программы наставничества «ученик-ученик» рассчитано на достаточно продолжительное время – от одного учебного года и более. Работа наставника с наставляемым проводится во время тренировочного процесса. Более старшие учащиеся, владеющие навыками того или иного вида спорта, обучают и помогают совершенствовать навыки младшим. Это относится и к отработке отдельных элементов, и к учебной игре, например, волейбол или баскетбол. Играя в смешанных командах старшие-младшие или старшие против младших – учащиеся набираются игрового опыта, наблюдают за техникой и тактикой старших ребят. Подрастая, уже они становятся наставниками, передавая свой опыт и знания более юным партнерам.

Используя технологию взаимодействия «ученик-ученик», мы успешно решаем поставленные задачи:

- помогаем раскрыть и проявить лидерские качества
- помогаем развить гибкие навыки как наставников, так и наставляемых
- помогаем адаптироваться к новым условиям (тренировочный процесс, игра в команде и т.д.)
- помогаем сформировать устойчивые взаимоотношения внутри школьного сообщества.

Практика наставничества «ученик-ученик» является эффективным средством подготовки учащихся на пути к реализации поставленных физкультурно-спортивных целей. Также данная технология позволяет мотивировать учащихся к самостоятельным осознанным действиям в процессе

взаимодействия: у старших формируется чувство ответственности, а у младших формируется положительный образ человека, занимающегося спортом, за счет наглядного примера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельниченко Н.Ю., Рачковская Н.А. Наставничество опытных спортсменов как принцип формирования ценностных ориентаций личности в спортивной школе единоборств // МНКО. 2021. №3 (88). С. 83-85.

2. Базарнова Н.Д., Беляева Т.К. Менторинг, коучинг и тьюторинг как инновационные формы педагогического наставничества // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. 2021. №1 (12). С. 123-126.

3. Шенкнехт Н.Ю. Внедрение программ наставничества в образовательной организации на основе реализации краткосрочных проектов различной направленности // Современное педагогическое образование. 2022. №6. С. 131-133.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Шумилов А.С.

МБОУ «СОШ № 5» г. Усолье-Сибирское

Аннотация. В статье рассмотрена проблема овладения техникой и тактикой игры. Конечно, важны игровая и соревновательная деятельность, но важны и приёмы игры, и техника. Поэтому техническая подготовка - это процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность навыков в игровой и соревновательной деятельности. Основным средством в обучении волейболом мы используем соревновательные (собственно волейбол), тренировочные (технические, тактические, специальные). Все они помогают решить задачи обучения волейболу. В данном случае особенно важны приёмы и методы начальной подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, сложный процесс, техническая подготовка, техника и тактика игры, методика техники.

METHODS OF TEACHING VOLLEYBALL SKILLS AT THE INITIAL STAGE

Shumilov A.S.

Annotation. The article considers the problem of mastering the technique and tactics of the game. Of course, gaming and competitive activities are important, but the techniques of the game and the technique are also important. Therefore, technical training is a process aimed at perfect mastery of the techniques of the game and ensuring the reliability of skills in gaming and competitive activities. The main means in teaching volleyball, we use competitive (actually volleyball), training (technical, tactical, special). All of them help to solve the problems of teaching volleyball. In this case, the techniques and methods of initial training are especially important.

Keywords: physical training, complex process, technical training, technique and tactics of the game, technique technique.

Подготовка волейболистов - это многолетний процесс, требующий развития специальных физических качеств, подводящих, направленных непосредственно на овладение структурой конкретных технических приёмов. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определённом порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. Так как я веду секцию волейбола, занимаюсь с младшими школьниками, решил разработать систему упражнений для начальной подготовки.

Рассмотрим отдельные этапы обучения игре в волейбол. Первый этап-ознакомление с приёмом через рассказ учителя, показ с демонстрацией наглядных пособий и объяснения. Второй этап-изучение приёма в упрощённых условиях. В методической литературе достаточно много статей о методах и приёмах игры в волейбол. (Например, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина «Спорт в школе Волейбол». А.Г. Фурманов «Волейбол».)

По новым стандартам обучение волейболу нужно начинать с начальной школы. Я учитель физкультуры в среднем звене, поэтому набираю детей в секцию волейбола с пятого класса. Приходится начинать работу с азов игры. Мною разработана система простых упражнений, которые помогают ученикам овладеть чувством мяча, правильно выходить на него, учить технике приёма мяча снизу, сверху, передаче его. Остановимся на некоторых элементах этих упражнений.

Вначале показываем учащимся перемещение по площадке, даём понятие блока, приёма мяча снизу и нападающего удара. Это имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Игроки располагаются в четвертой зоне, по очереди подбегают к сетке, выполняют блок, оттягиваются от сетки, имитируют приём мяча снизу, пытаются выполнить нападающий удар. После этого игрок перемещается в третью, затем во вторую зону вдоль сетки и выполняют эти действия в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжения, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры...). Здесь требуется непосредственная помощь учителя. Чтобы продолжить работу с мячом, надо научить игроков правильной стойке. Не все обращают на это внимание. Перемещаясь в нужное место на игровой площадке, волейболист должен становиться в определённую стойку. Например, для выполнения блока игрок становится лицом к сетке, ноги на ширине плеч согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. А вот для выполнения приёма мяча нужна другая стойка.

Второй этап-работа с мячом. Главная задача в технической подготовке волейболистов - научить работать с мячом. Многие учащиеся просто боятся мяча. Поэтому при обучении начинающих элементам волейбола необходимо начинать с простейших упражнений с мячом, постепенно переходя к более сложным. Вот несколько упражнений.

Ребята располагаются на боковой линии площадки, подбрасывают мяч ото лба вперед вверх, выбегают вперед, стараясь определить правильно точку встречи с мячом, быстро выйти под мяч, поймать его точно возле лба (Рис. 1) Это же упражнение выполняют сидя. (Рис. 2)

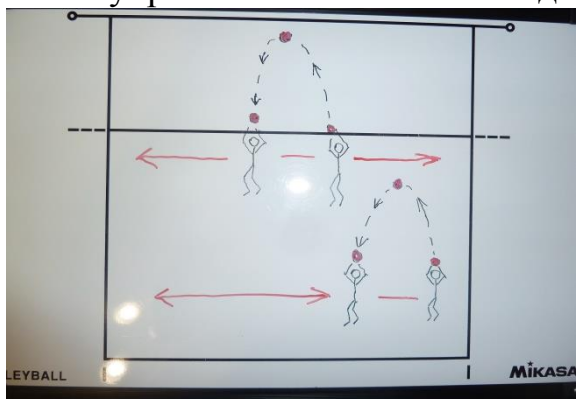


Рис.1

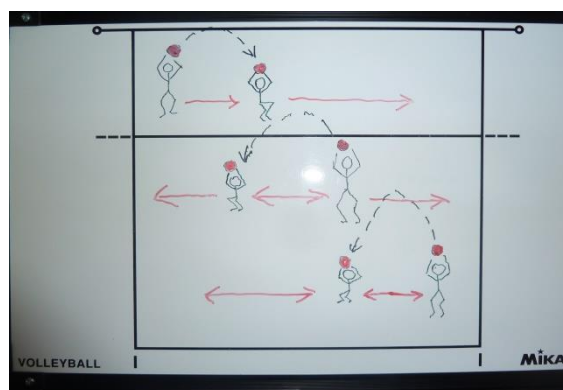


Рис.2

Считаю важным проводить как можно больше упражнений с мячом и учить детей правильно выходить на мяч с его ловлей. Об этом в следующем упражнении. Игроки располагаются на боковой линии волейбольной площадки, выполняют удар мяча в пол двумя руками, выбегают под него и ловят его точно возле лба. Данное упражнение требуем выполнить несколько раз стоя и в положении сидя. (Рис.3,4)

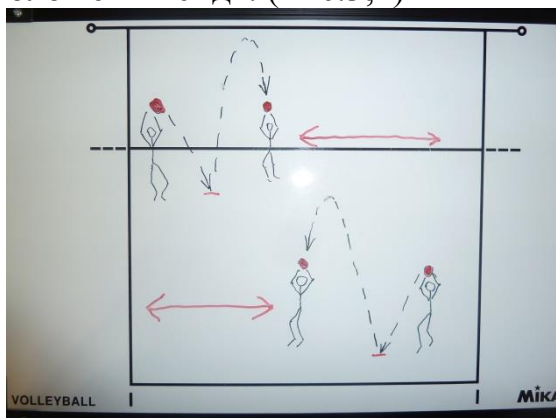


Рис. 3

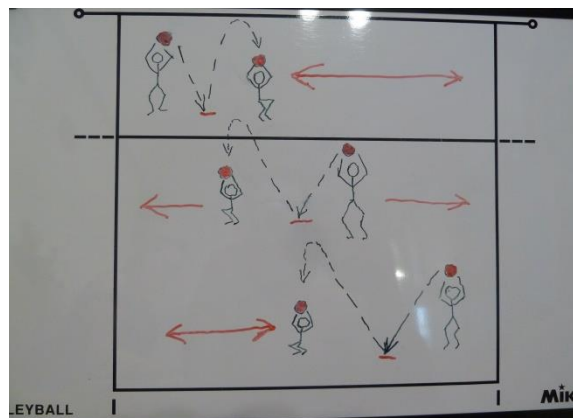


Рис. 4

Сочетание бросков и ловли мяча стоя, сидя даёт ожидаемый результат: ученики перестают бояться мяча, учатся правильно определить точку встречи с мячом, быстро выходить под него, развернуть плечи в сторону предполагаемого направления передачи и занять правильную стойку. Эти упражнения с подбросом мяча и ударом в пол можно сочетать с поворотом вокруг себя и жонглированием из стороны в сторону.

На начальном этапе обучения волейболу передача мяча является одним из ключевых компонентов игры. Правильно выполненная передача или удобная доводка мяча очень важна для команды. Поэтому необходимо учить технике передачи мяча. Самый удобный и оптимальный способ доставить мяч точно в цель-приём передачи мяча сверху. Чтобы ученики поняли и научились выполнять этот технический элемент, проводим следующие упражнения. Ноги стоят широко, одна чуть впереди, слегка согнуты в коленях. Руки вытянуты в

сторону мяча, кисти образуют воронку. При приёме - сгибаются руки и одновременно сгибаются ноги, а при передаче одновременно разгибаются руки и ноги и мяч направляется в указанную цель над собой (Рис.5). Мяч выталкивать из рук строго пальцами, не допуская касания к ладоням. Следить, чтобы при выполнении приёма передачи мяча сверху не было опускания на грудь. Для отработки данного приёма нужно учить технике передачи мяча с набросом от партнёра к партнёру. Упражнения по технике проводятся в парах. Один сидит на полу, ноги вытянуты вперед в стороны, руки подняты ко лбу, партнёр бросает мяч на лоб сидящему, который выполняет передачу сверху (Рис. 6)

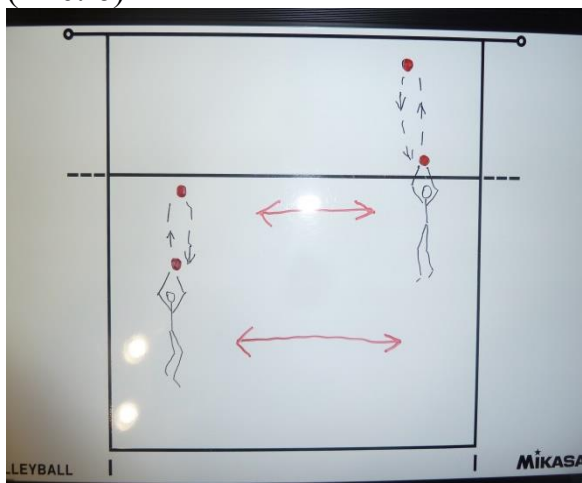


Рис.5



Рис.6

На рисунках 7, 8 видим работу в парах, когда передача осуществляется между сидящими или стоящими на коленях партнёрами. Таким образом, мы помогаем ученикам прочно овладеть навыками передачи и вырабатываем чувство мяча.

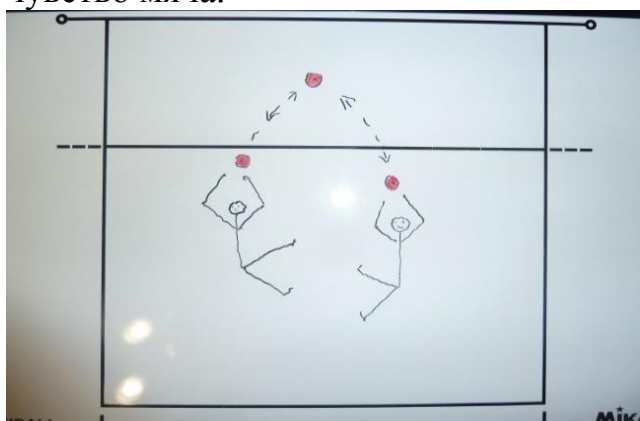


Рис. 7

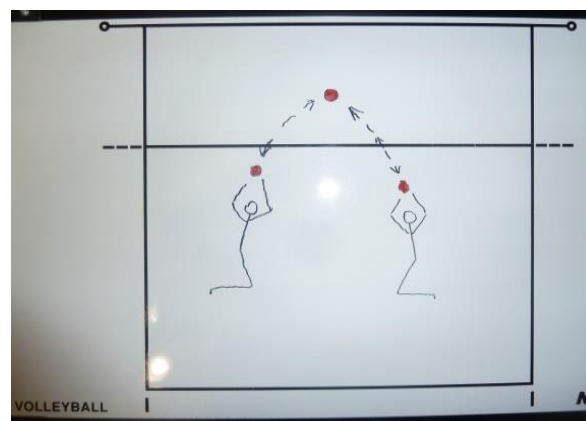


Рис. 8

Основные правила игры волейбол-не держать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для этого используются разные техники приёма и передачи мяча. Для отработки техники приёма мяча разработана система других упражнений. Вот некоторые из них.

Приём мяча снизу двумя руками. Он осуществляется тогда, когда мяч летит так низко, что верхней передачей его не принять. Стоя, сомкнув кисти, руки параллельно полу, ученики стараются принять мяч движением вверх.

Работа в парах. Один набрасывает мяч партнёру и ловит его, другой выполняет приём мяча снизу. Принимающий следит за тем, чтобы ноги в коленях были согнуты, Кисти рук смыкаются только перед самым приёмом мяча, локти остаются прямыми. Это упражнение нужно выполнять на месте и в движении (Рис.9).

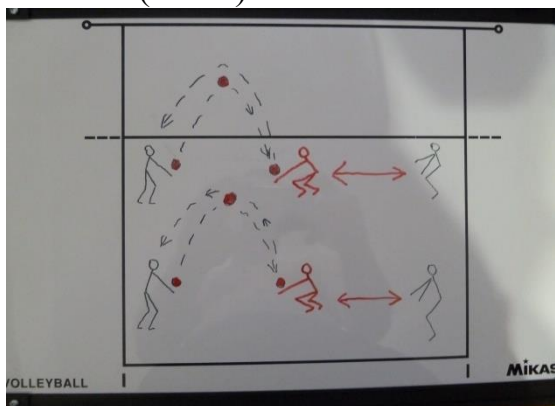


Рис.9

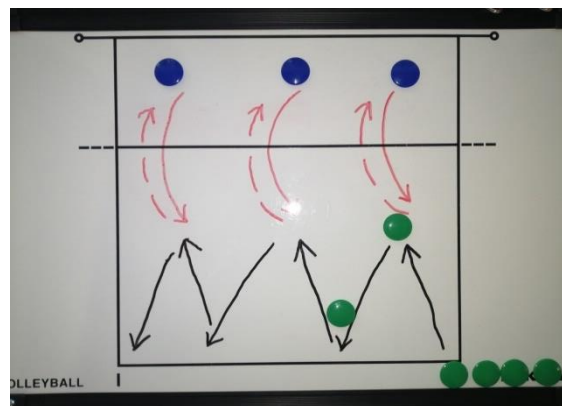


Рис.10

Приём мяча снизу мы отрабатываем следующим образом в движении. Трое стоят с мячами спиной к сетке, по очереди бросают мячи игрокам, стоящим на лицевой линии в углу друг за другом. Один из них выбегает в первую зону, выполняет приём снизу мяча, брошенного от сетки, возвращается к лицевой линии, зигзагами перемещается к брошенным второму, третьему мячу и выполняет прием снизу... (Рис.10)

Когда научили детей принимать и выполнять передачу мяча в движении, можно начинать играть в мини волейбол без подачи, но с использованием отработанных приёмов. Дети играют три на три через сетку. По одному ставим у сетки, каждый из которых пасует мяч. Игра начинается с вброса мяча через сетку в три касания: приём, пас, передача через сетку. Игра повторяется до тех пор, пока мяч не коснётся пола. Можно разделить условно площадку на четыре сектора, чтобы увеличить количество игроков. Игра уже будет идти на двух волейбольных площадках. Позднее, при овладении навыками, можно начинать играть шесть на шесть.

В методике обучения волейболу на начальном этапе обязательно использую подвижные игры, которые помогают решить задачи физического воспитания учащихся: укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Вывод: Технику волейбола составляют специальные технические элементы и приёмы. Мы остановились лишь на самых простейших, перечень которых далеко не полный. Следующий этап обучения волейболу – более усложнённые приёмы, которые требуют многократного повторения для закрепления умений и навыков, в том числе и полученных на начальных этапах тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху; Пер. с англ – М.:ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004.-161с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол. Учебное пособие. Минск, «Современная школа», 2009 .- 227 с.

3. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015. – 88с., ил. (Спорт в школе).

4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012. -77 с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Шуткин С.А.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования "Ширяевская СОШ"*

Аннотация. Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Ключевые слова: техника, методы, скорость, специальные упражнения лыжника.

SPECIAL EXERCISES OF A SKI RACER

Shutkin S.A.

Annotation. Physical training of a skier is aimed at developing the basic motor qualities (endurance, strength, speed, agility, flexibility) necessary in sports activities. At the same time, physical fitness is inextricably linked with strengthening organs and systems, with increasing the overall level of functional training and strengthening the health of skiers. The physical training of a skier is divided into general and special.

Keywords: technique, methods, speed, special exercises of the skier.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации.

В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля,

плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В процессе специальной технической подготовки спортсменов овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу

недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида лыжного спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и лыжным спортом, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжным спортом, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида лыжного спорта. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы -одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, - попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырехшажный практически не встречается.

Однако менее квалифицированные лыжники используют по-прежнему все способы ходов, что обеспечивает достаточно высокую скорость передвижения в любых условиях, даже на мягкой и недостаточно хорошо

подготовленной лыжне, например на школьных соревнованиях небольшого масштаба. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности занимающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным лыжником, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый лыжник копирует лидера во время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы. Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках. Этот пример говорит о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к

требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации лыжника. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить школьников правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у учащихся чувство скорости.

3. Обучить школьников умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999 год.

2. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 1997 год.

3. Бутин И.М. Лыжный спорт – М., Изд. центр «Академия», 2000.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Ющенко С.Н.

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа», р.п. Залари.*

Аннотация. В статье рассматривается проблема преемственности дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных программ спортивной подготовки.

В современном мире важно акцентировать внимание на образовании не только как на результате усвоения систематизированных знаний, умений и навыков, но и на процессе накопления, передачи, преобразования и усвоения социального опыта, на поэтапное, пошаговое овладение необходимыми компетенциями. Это возможно в условиях обеспечения преемственности, которая является базовым механизмом непрерывного образования. Непрерывное образование необходимо обеспечивать не только по уровням образования, но и по этапам подготовки спортсменов.

Ключевые слова: преемственность, дополнительное образование, общеразвивающие программы, спортивная подготовка.

CONTINUITY OF GENERAL EDUCATION PROGRAMS IN THE INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORIENTATION

Yushchenko S.N.

Annotation. The article deals with the problem of continuity of additional general development programs and additional sports training programs.

In the modern world, it is important to focus on education not only as a result of the assimilation of systematized knowledge, skills and abilities, but also on the process of accumulation, transfer, transformation and assimilation of social experience, on the gradual, step-by-step acquisition of the necessary competencies. This is possible in terms of ensuring continuity, which is the basic mechanism of continuing education. Continuous education should be provided not only by the levels of education, but also by the stages of preparation of athletes.

Keywords: continuity, additional education, general development programs, sports training.

Социально-политические изменения, происходящие в нашем обществе, затрагивают все стороны педагогического процесса, как в основном, так и в дополнительном образовании. В современном мире важно акцентировать внимание на образовании не только как на результате усвоения систематизированных знаний, умений и навыков, но и на процессе накопления, передачи, преобразования и усвоения социального опыта, на поэтапное,

пошаговое овладение необходимыми компетенциями. Это возможно в условиях обеспечения преемственности, которая является базовым механизмом непрерывного образования. Непрерывное образование необходимо обеспечивать не только по уровням образования, но и по этапам подготовки.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности является базовым уровнем для подготовки юных спортсменов. Особенности организации и осуществления дополнительного образования в области физической культуры направлены на: обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации; непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам; повышение качества подготовки спортивного резерва; увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом [2].

Одной из приоритетных задач Министерства просвещения Российской Федерации является обеспечение охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет качественными программами дополнительного образования. Преемственность между дополнительными общеразвивающими программами и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки рассматриваются как условие непрерывного образования в спортивных школах между этапами подготовки [3].

В виду того, что большинство дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта имеет возрастные ограничения для зачисления, задача Министерства просвещения Российской Федерации по обеспечению охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, выполняется не в полной мере. В связи, с чем возникла необходимость создания дополнительных общеразвивающих программ с учётом анатомо-физиологических особенностей детского организма в различные периоды развития и преемственности, разработанных дополнительных общеразвивающих программ с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

В процессе разработки общеразвивающих программ были учтены анатомо-физиологические особенности детей и влияние вида спорта на детский организм [5]. Предметные области общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки по видам спорта приведены в соответствие. В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения объём учебной нагрузки в процентном соотношении полностью совпадает. Итоговая аттестация в спортивно-оздоровительных группах полностью соответствует вступительным испытаниям групп начальной подготовки по видам спорта, для плавного перехода из общеразвивающих программ в дополнительные общеобразовательные программы спортивной подготовки.

После внедрения общеразвивающих программ в спортивную школу и пятилетней работы по ним, был проведён анализ по численности воспитанников и результативности образовательной деятельности (рис.1).

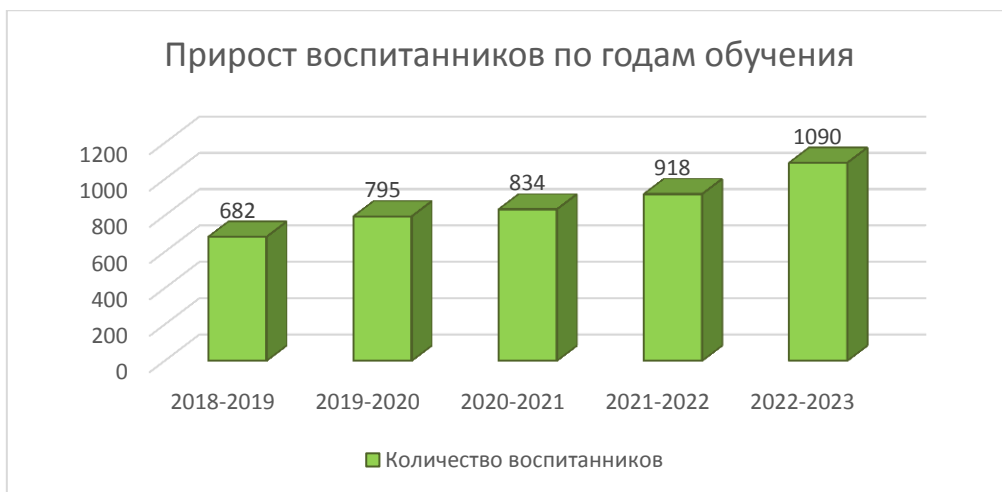


Рис. 1. Прирост воспитанников по годам обучения

За пять лет работы по общеразвивающим программам в спортивной школе значительно увеличилась численность обучающихся. Если в первый год внедрения программ общая численность воспитанников составляла 682 человека, то через пять лет численность выросла до 1090 человек.

Проанализировав данные по численности воспитанников от пяти до десяти лет занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах и занимающихся по дополнительным программам спортивной подготовки по видам спорта в группах начальной подготовки первого года обучения мы так же видим рост контингента от 345 до 771 человека за пять лет.

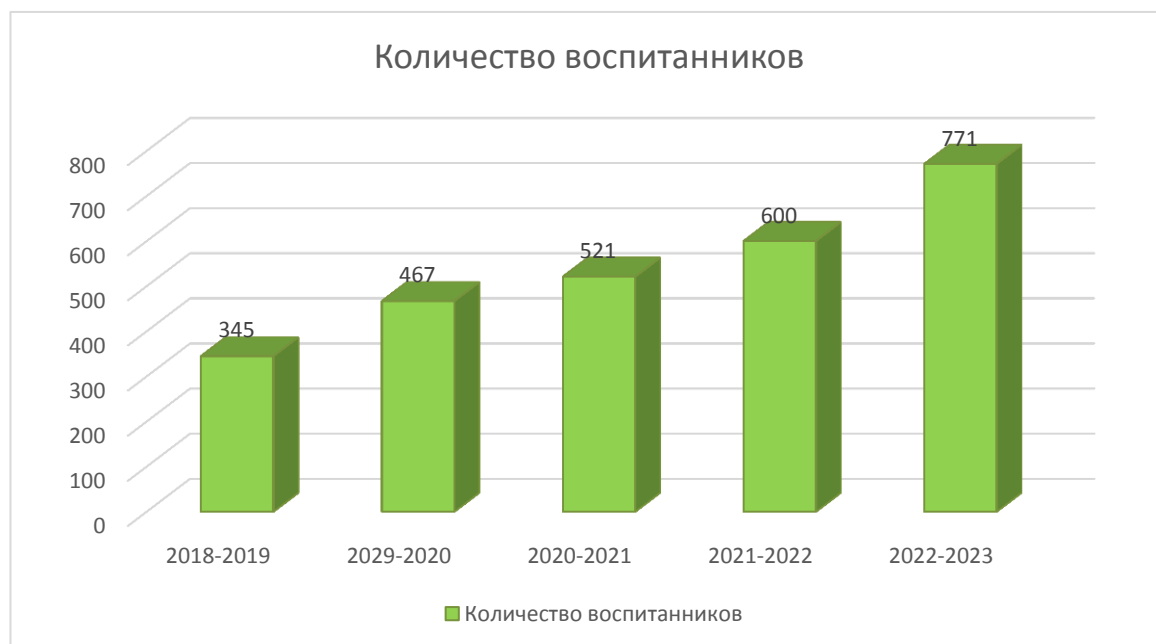


Рис. 1. Количество воспитанников в возрасте до 10 лет

Если в начале исследования количество воспитанников до 10 лет составляло 50% от общего количества детей, в большей степени это были воспитанники этапа начальной подготовки первого года обучения, то к концу

исследования количество воспитанников до 10 лет составило 70% от общего числа и преимущественно это воспитанники спортивно-оздоровительных групп занимающихся по общеразвивающим программам.

Помимо анализа контингента, мы провели выборку соревнований с призовыми местами за пять лет (таб.1).

Таблица 1

Соревновательная деятельность за пять лет

Ранг соревнований	Год обучения				
	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Первенства ДЮСШ	10	18	24	30	38
Муниципальные	18	12	20	36	42
Межмуниципальные	16	10	18	28	34
Региональные	10	6	4	8	10
Зональные			2	4	2
Всероссийские				1	2
ИТОГО:	54	46	68	107	128

По таблице видно, что количество соревнований выросло по всем уровням. Особенно хороший прирост мы видим в первенствах спортивной школы. Это связано с увеличением количества воспитанников в возрасте до 10 лет. Так как воспитанники этого возраста участвуют преимущественно в первенствах спортивных школ.

По результатам анализа можно сделать выводы, что преимущество дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных программ спортивной подготовки по видам спорта положительно влияет на повышение охвата детей в возрасте от 5 до 10 лет, обеспечивает более высокую эффективность по основным критериям успешности учебно-воспитательного процесса дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014 - 444 с.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019г. № 170 "Об утверждении методики расчета показателя национального проекта "Образование" "Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием" (с изменениями на 6 марта 2020 года).
4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / ред. С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010 - 336 с.
5. Клейн К.В., Проблемы возрастных норм для допуска к занятиям спортом детей и подростков. / Клейн К.В., Николаева И.В., Люлюшин А.В. // Материалы 1 Всероссийского конгресса «Медицина для спорта» ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер», Липецк
6. Федеральный закон от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

СОДЕРЖАНИЕ

Ф.И.О.	Тема статьи	Стр.
Алексеева А.С.	Современные подходы организации урока физической культуры в начальной школе	3
Ангараев Л.Н.	Повышение интереса подростков к урокам физической культуры в школе	7
Андреева Е. И.	«Если хочешь быть здоров...» (из опыта по формированию здорового образа жизни школьников)	11
Андрюшкин О.И. Вольтман С.В.	Оптимальные условия для обеспечения устойчивой тенденции позитивной динамики физического здоровья обучающихся	15
Арсентьева Н.Н.	Приобщение учащихся младшего школьного возраста к самостоятельной работе на уроках физической культуры	19
Бесков Д.А.	Физическая подготовка детей 7-8 лет средствами борьбы	22
Ботвинская К.Н.	Сравнительный анализ гармоничности физического развития учащихся 4 –х классов	26
Брытков В.С.	Периодизация развития спортивного ориентирования в системе образования на территории иркутской области	29
Бурцева Н.А.	Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения посредством фитбол – аэробики.....	35
Бухашеев Т.Д.	Изучение правил оказания первой помощи в школьном курсе ОБЖ	40
Вотякова Т.В. Осинцева О.В. Глусская А.О.	Теоретические основы физического развития детей младшего школьного возраста	45
	Обучение техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на этапе начальной специализации	51
Гоголь Д.А.	Методика опережающего обучения при формировании у учащихся навыков игры в волейбол	55
Горбунов И.А.	Подвижные игры как средство формирования физических и личностных качеств у детей младшего школьного возраста	59
Дьяченко К.С. Еманова Ю.В.	Лыжная подготовка младшего школьного возраста. Совершенствование прыжковой подготовленности на уроках легкой атлетики средствами подвижных игр и эстафет в начальной школе	64 69

Ф.И.О.	Тема статьи	Стр.
Емельянова Е.Н., Корепова О.А.	Формирование классного коллектива посредством занятий физической культурой	75
Жукова С.Г., Латышко Н.Г.	Музей спорта, как учебно-воспитательный компонент формирования функциональной грамотности школьников	79
Иванов С.А.	Применение информационно-коммуникационных технологий на уроках ОБЖ при изучении правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	84
Кадач Н.Ю.	Социализация девушек-подростков средствами фитнес-аэробикой	89
Катянина А.Н.	Подготовка учащихся к сдаче III ступени всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	91
Кирик А.В.	Приемы формирования функциональной грамотности на уроках физической культуры	95
Королёв Е.Д.	Профессиональное самоопределение старших школьников физкультурно-педагогического профиля	99
Кузьмин А.В.	Гимнастика как учебная дисциплина	103
Курбатова В.С.	Развитие координационных способностей обучающихся 4-х классов средствами хореографии	109
Кустова Э.Э.	Анатомические изменения ребенка младшего школьного возраста	112
Колобов С.В., Куц В.В.	К вопросу о влиянии аэродинамического тренажера на физическую адаптацию детей с детским церебральным параличом	116
Левицкая А.С.	Развитие координационных способностей на начальном этапе в синхронном плавании	119
Левчук А.В.	Развитие силовых способностей баскетболистов посредством медболов	122
Лопушинский В.С.	Виды подготовки в легкой атлетике	125
Лусикова Е.Д.	Значение внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни младших школьников	130
Маланова А.С.	Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов в процессе занятий физической культурой	132
Мордосевич Е.А., Донская О.Б.	Использование пособия «чудо-парашют» в работе с дошкольниками	135
Ондар С.К.	Подводящие упражнения для развития физических качеств	138

Ф.И.О.	Тема статьи	Стр.
Половникова Н.С.	Круговая тренировка как средство развития специальных двигательных качеств у старших школьниц на занятиях волейболом	140
Постникова Д.С.	Особенности развития силовых способностей в процессе физического воспитания с использованием элементов пауэрлифтинга	144
Приймак О.Ю.	Неформальное физкультурное образование граждан в условиях реализации общеразвивающих программ по месту жительства	148
Протасов С.Н.	Модель «Перевернутый класс» как способ повышения мотивации к занятию спортом в общеобразовательной школе	154
Равкова Н.А.	Формирование скоростно-силовых способностей у волейболистов на тренировочном этапе	158
Русаков А.А.	Методы педагогической поддержки на занятиях физической культуры в юридическом вузе	160
Русаков А.А.	Специфические функции профессиональной деятельности педагога физической культуры	165
Рязанцева Н.М.	Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста	169
Сакунова А.А.	Физическое воспитание детей в дошкольном образовательном учреждении	173
Семенова Е.С.	Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста	179
Сенюта В.О.	Развитие экологических знаний в школьном курсе ОБЖ	185
Середа М.Е.	Развитие детей с задержкой психического развития посредством занятий шахматами	189
Слепкова М.С.	Функциональная грамотность на уроках физической культуры (развитие читательской грамотности)	193
Станицкая М.А.	Особенности реализации профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся по железнодорожным специальностям	196
Твардовская Д.Д.	Влияние подвижных игр на формирование координации движений у детей подготовительной группы	200
Харченко Л.О.	Влияние занятий фитнес-аэробикой на воспитание координационных способностей студентов братского педагогического колледжа	204

Ф.И.О.	Тема статьи	Стр.
Хохлов А.В. Щёколова Н.С.	Диагностическая и коррекционно-развивающая работа педагога-психолога на уроках физической культуры у младших школьников	207
Червоний Т.Н., Волчкова Н.А. Шарова Ю.Н.	Выбор использования музыкального сопровождения на уроке физической культуры Воспитательное пространство урока физической культуры	210 217
Шегутов Д.С.	Методические аспекты тактической подготовки юных футболистов	220
Ширяева С.Г., Корнилова Ж.В. Шумилов А.С.	Практика наставничества «ученик-ученик» в спортивной работе школы	226
	Методика обучения навыкам игры в волейбол на начальном этапе	229
Шуткин С.А. Ющенко С.Н.	Специальные упражнения лыжника-гонщика Преимственность общеобразовательных программ в учреждении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	234 240

ОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

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

Общ. ред.

РУСАКОВ АЛЕКСАНДР АЛЬБЕРТОВИЧ

Подписано в печать 28.04.2023 г.

Отпечатано: ООО «Типография «Аспринт»
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1
Тел. +79148994427, e-mail: 400002@mail.ru
Бумага офсетная, формат 60*90 1/16 усл. печ. л. 15,5
Заказ № 23025. Тираж 100 экз.