

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  
XVII Всероссийской научно-практической  
конференции



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  
XVII Всероссийской научно-практической конференции*

Иркутск, 2024

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 [Электронный ресурс] :** Мат-лы Всероссийской науч.-практ. конф. / Под общ. Ред. А.А. Русакова – Электрон. текст. дан. (5,5 Мб). Иркутск: Аспринт, 2024. – 240 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-R) – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц, 512 Мб RAM, 5,5 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана. **ISBN 978-5-6051975-0-8**

*Электронное издание*

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 978-5-6051975-0-8

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

© Коллектив авторов, 2024

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2024

© Аспринт. Оформление. 2024

# ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Абрикосов А.В.**

*к.п.н., доцент Кубанский государственный университет*

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

**Ключевые слова:** потребность, мотивация, двигательная активность, студенческая молодежь.

## THE NEED-MOTIVATIONAL COMPONENTS OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

**Abrikosov A.V.**

*Ph.D., Associate Professor, Kuban State University*

**Annotation.** One of the main factors influencing the regularity of physical education and sports is motivation, which is conditionally divided into "general" and "specific", which does not exclude their co-existence. The first include the desire to engage in physical education in general, and what to do specifically does not matter. The second is the desire to engage in your favorite sports or specific physical exercises.

**Keywords:** need, motivation, motor activity, student youth.

Актуальность исследования обусловлена концептуальными положениями Национальной доктрины развития образования в Российской Федерации, согласно которой, физическое воспитание студентов является важным компонентом гуманитарного воспитания, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физической и психической подготовки к ведению активной общественной жизни, творческой и профессиональной деятельности [1; 4; 5].

В связи с вышеизложенным, нами была поставлена цель: исследовать индивидуальные мотивы и потребности к занятиям различными видами физической культуры и спорта с точки зрения «здорового образа жизни» у студентов Иркутского государственного медицинского университета. Для этого мы, во-первых, изучили литературу по данной теме; во-вторых, составили и апробировали на практике анкету; в-третьих, провели анонимное групповое анкетирование [2; 3].

**Материалы и методы.** В настоящем социологическом исследовании приняло участие 399 студентов начальных курсов Кубанского государственного

университета Анкетирование проводилось в сентябре 2023 года. Из 399 анкетированных студентов юноши составили 33,3% (n=133), а девушки 66,7% (n=266). При оценке особенностей физической активности использовали однократное групповое анонимное анкетирование. Результаты тестирования были статистически обработаны и изображены на графиках.

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

Заранее благодарим Вас за объективные ответы.

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

*Да имеет, нет не имеет, затрудняюсь ответить.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Каким видом спорта занимались до поступления в университет?

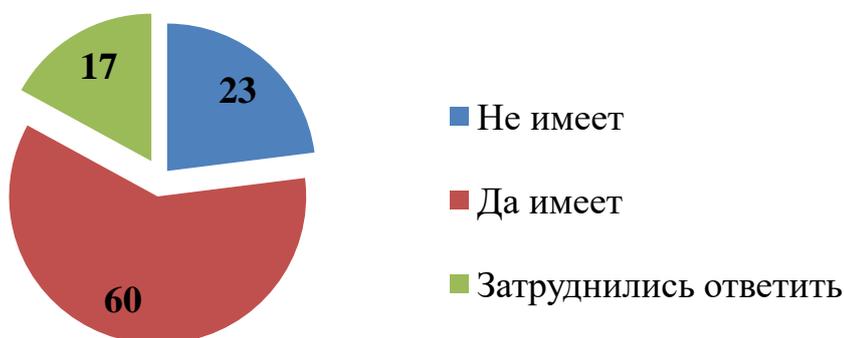
16. Имеете ли спортивный разряд?

17. Каким видом спорта хотели заниматься в университете?

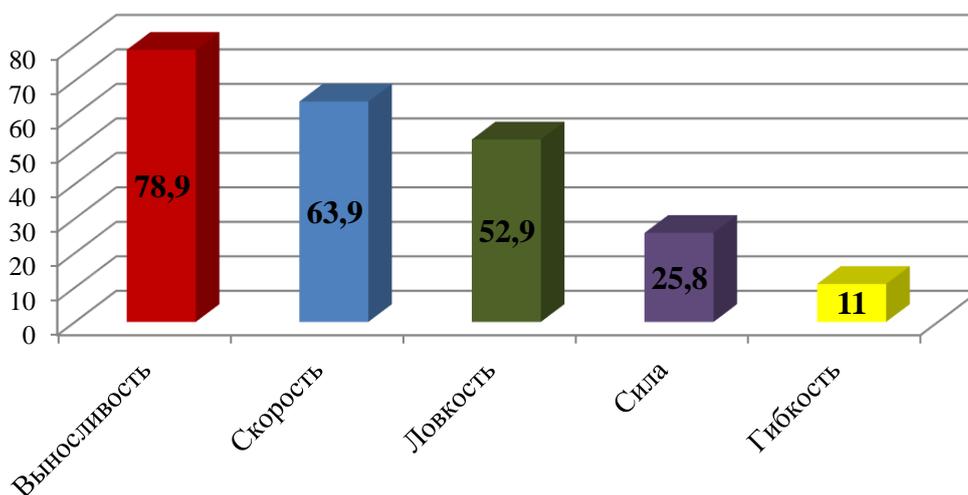
**Результаты исследования.** На вопрос «влияют ли на будущую профессиональную деятельность врача регулярные занятия физической культурой и спортом» 239 /60% респондентов ответили утвердительно, затруднились дать ответ 68/17,0% и 92/23,0% утвердительно сказали, нет (Рисунок 1). Среди задач, которые решаются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

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

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



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



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

Среди психических характеристик и свойств личности анкетированные выделили такие важные характеристики как долгосрочную и оперативную память (63,9%), скорость переработки информации (62,6%), психическую устойчивость (58,1%) и мышление (56,6%). А вот такой важный для любой сферы деятельности фактор как «сила воли» отметила только треть студентов.

Очевидно, большая часть молодых людей недооценивает «настойчивость в достижении поставленной цели», что негативно может сказаться на их успешности при обучении в университете и будущей работе. Согласно ответам на соответствующий вопрос, более 66,9% анкетированных посещают все запланированные расписанию аудиторные занятия по физическому воспитанию, а 26,8% - только около 2/3 занятий. Основной причиной пропусков (по их утверждению) является временное ухудшение в состоянии здоровья (болезнь, травмы и др.). Интересен тот факт, что второе место среди причин занимает лень. Это подтверждает сделанный выше вывод о слабом развитии силы воли у многих опрошенных. Согласно данным литературы занятия физической культурой и спортом положительно влияют на волевые качества человека, так как, только преодолевая трудности, которые постоянно наблюдаются на практических занятиях по физическому воспитанию, можно воспитать силу воли.

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

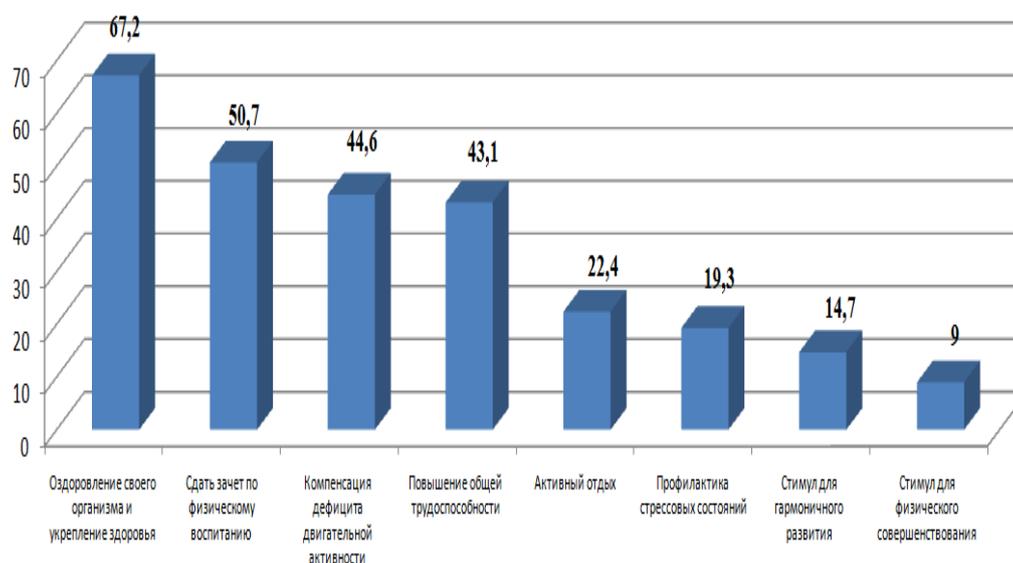


Рисунок – 3. Личные мотивы студентов к занятиям физической культурой, %

**Выводы.** В результате проведенных исследований сделаны следующие выводы:

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

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

3. Такие психические характеристики личности и процессы как память, скорость переработки информации, мышление и психическая устойчивость имеют, по мнению студентов, большое значение для профессиональной деятельности.

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

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

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

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

#### ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

## **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЗДАНИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

**Аязова Л.И.**

*МАОУ «СОШ № 12» имени Семенова Виктора Николаевича г.Усть-Илимск*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается вопрос увеличения двигательной активности, активизации учащихся для систематических занятий

физкультурой и спортом, привлечения всех учащихся к спортивной жизни школы, физическое и спортивное совершенствование обучающихся посредством создания школьного спортивного клуба «Олимпийский резерв». Описывается деятельность клуба в данном направлении через организацию дополнительного образования и участия школьников в различных мероприятиях.

Автор отмечает, что участие в спортивной жизни школы и школьного спортивного клуба становится регулятором поведения обучающихся, дает пространство для самореализации и самоопределения.

**Ключевые слова:** учащиеся, здоровье, двигательная активность, школьный спортивный клуб, мероприятия.

## **IMPROVING THE PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN THROUGH THE CREATION OF A SCHOOL SPORTS CLUB**

**Azizova L.I.**

*MAOU "Secondary school No. 12" named after Semenov Viktor Nikolaevich*

**Annotation.** This article reveals the issue of increasing physical activity, activating students for systematic physical education and sports, attracting all students to the sports life of the school, physical and athletic improvement of students through the creation of the school sports club "Olympic Reserve". The activity of the club in this direction is described through the organization of additional education and participation of schoolchildren in various events.

The author notes that participation in the sports life of the school and the school sports club becomes a regulator of the behavior of students, gives space for self-realization and self-determination.

**Keywords:** students, health, physical activity, school sports club, events.

**Введение.** Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

В настоящее время всё чаще появляются тревожные публикации об ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности школьников.

Изучение научно-методической литературы и собственные исследования убеждают в том, что существует много неиспользуемых резервов в организации работы по физическому воспитанию, как в начальной, так и в средней школе и, как следствие, - низкий уровень физической подготовленности детей,

недостаточное владение двигательными навыками, высокий процент заболеваемости и ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Актуальность выбранной мной темы заключается в том, что современные школьники уделяют мало времени занятиям спортом и физической культурой, ведут малоподвижный образ жизни как следствие глобальной компьютеризации и возникающей зависимости от телефонов и других гаджетов.

Новизна заключается в поиске новых форм работы с учащимися и проведении мониторинга эффективности выбранных мною форм и методов.

Цель работы: создание условий, способствующих формированию у учащихся интереса к занятиям физической культурой как средством реализации своей двигательной активности и улучшения физического здоровья.

Задачи:

1. Изучить имеющиеся в школе условия, направленные на формирование физической и двигательной подготовленности школьников.

2. Найти новые способы, формы и методы для улучшения физического здоровья учащихся.

3. Апробировать найденные формы работы и внедрить в практику.

4. Подтвердить эффективность новых форм и методов через проведение мониторинга физического развития.

### **Концептуальная часть**

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Министерством просвещения России издан приказ «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов» № 117 от 23 марта 2020 г.

В 2021 году с целью увеличения двигательной активности учащихся для систематических занятий физкультурой и спортом, привлечения всех учащихся к спортивной жизни школы, в МАОУ «СОШ № 12» им. Семенова В.Н. был создан школьный спортивный клуб «Олимпийский резерв».

Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет должны заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 1 часа каждый день и не менее трех раз в неделю должны участвовать в занятиях с высокой двигательной интенсивностью. Именно в этом возрасте нужны ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений и профилактику таких заболеваний, как близорукость, дефекты осанки и плоскостопия, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызванных мышечной гипотонией и т.п.

Ежедневная потребность в движениях для растущего организма составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час [2, 3]. Следовательно, двигательный режим должен позволить учащимся ежедневно двигаться, то есть реализоваться в «малых формах» физического воспитания (утренней гимнастике, гимнастике до уроков, физкультминутках во время

занятий, подвижных играх на переменах, специальных оздоровительных комплексах).

Если ежечасная потребность в движениях не удовлетворяется, то учащиеся (дети) проявляют движения самостоятельно. Например, во время урока (письма, математики и др.) переступают ногами, «бегают» под партой, совершая при этом до 30 движений в минуту, а в целом за урок до 630 движений ногами.

Неравномерное распределение движений по часам также сказывается на состоянии обучающихся. Наибольшее их число («всплески») приходится на утренние (07.00 – 08.00), дневные (12.00 – 13.00, 14.00 – 15.00), а также вечерние (20.00 – 21.00) часы. Таким образом, у школьников за период бодрствования проявляется четыре больших подъема двигательной активности, использование которых существенно облегчает формирование двигательных качеств. В период этих «всплесков» легче осваиваются специальные, наиболее трудные упражнения.

Надо помнить о сезонной особенности суточной двигательной активности. Зимой она и у девочек, и у мальчиков ниже на 1/3, чем в другие сезоны года. Заслуживает внимание тот факт, что зимнему уменьшению движений сопутствует снижение уровня физиологических функций и обмена веществ учащихся. Это затрудняет восприятие учебного материала, делает понятной причину снижения успеваемости именно в зимний период времени.

Кроме занятий физическими упражнениями в системе уроков, очень важно приучать детей выполнять ряд видов физических упражнений дома, поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, должная степень тренированности и физическая нагрузка, адекватная функциональным возможностям организма, в конечном итоге могут обеспечить его оптимальную адаптацию к меняющимся условиям окружающей среды, профилактике функциональных нарушений и укреплению состояния здоровья.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима является глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода.

При изучении двигательной активности детей важным являются два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности. Поэтому

при разработке рационального двигательного режима мы учитывали не только обеспечение удовлетворения биологической потребности детей в двигательной активности, но и учет возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Практическая часть**

Как учитель физической культуры, я ежегодно провожу мониторинг физического развития учащихся. Данные мониторинга показывают, что уровень физического развития и физической подготовки многих учащихся ниже возрастной нормы. Это позволило мне сделать вывод о том, что одних уроков физической культуры недостаточно для формирования у школьников двигательной активности и хорошей физической подготовки. Для решения данной проблемы необходимы другие формы работы, интересный для учащихся. Одним из направлений явилось создание в школе в 2021 году спортивного клуба «Олимпийский резерв» [5, 6]. Цель: повышение двигательной активности учащихся в рамках школьного спортивного клуба «Олимпийский резерв». В основные задачи клуба по созданию условий, обеспечивающих максимальную двигательную активность учащихся, входят:

- Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Организация школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований;
- Развитие физической культуры и спорта в рамках урочной и внеурочной деятельности, формирование у учащихся устойчивой мотивации и интереса к укреплению здоровья.
- Подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».

Мною разработано «Положение о школьном спортивном клубе «Олимпийский резерв», План работы спортивного клуба, который ежегодно корректируется и дополняется. Помимо традиционных и обязательных форм использую такие эффективные и привлекательные методы и приёмы работы с учащимися, как «Весёлая перемена» (на больших переменах), оздоровительный бег в осенний и весенний период, экскурсии, походы, спортивные праздники и соревнования; «День здоровья», «Папа, я – неразлучные друзья», «Папа мама, я – спортивная семья», «Мамочка ты супер!» и другие [1, 4].

Для обеспечения реализации задач клуба и двигательной активности учащихся в школе имеются два спортивных зала: большой и малый, с раздевалками и душевыми. Спортивные залы укомплектованы необходимым оборудованием: шведскими стенками, гимнастическими скамейками, подкидным гимнастическим мостиком, канатами, волейбольными, футбольными, баскетбольными мячами. На уличной площадке расположены тренажерная, детский спортивный комплекс (турники, баскетбольные щиты).

Дополнительное образование детей не только обеспечивает двигательную активность, но и обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. В рамках клуба работают секции по футболу, баскетболу, теннису, пионерболу и волейболу.

Спортивные мероприятия и соревнования являются неотъемлемой частью работы школьного спортивного клуба. Правильный настрой и положительные эмоции играют немаловажную роль для достижения высоких результатов.

При проведении физкультурно-спортивных мероприятий основное внимание уделяется занятости обучающихся, активному участию во всех запланированных видах, что способствует привлечению большого количества участников образовательного процесса, главным показателем которых является - массовость. И конечно же проведение социально значимых мероприятий: «Президентских спортивных игр» и ВФСК «Готов к труду и обороне».

Результаты участия ШСК в мероприятиях 2022-2023 учебного года:

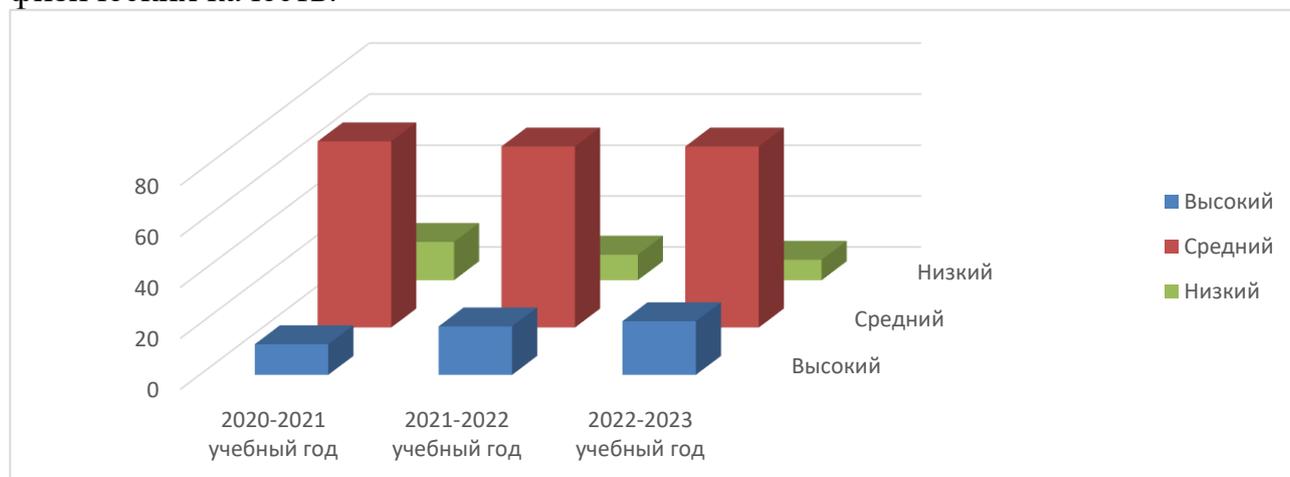
- Школьные соревнования «Новогодние весёлые старты», 1 место
- Городской турнир по мини-футболу памяти Максима Морозова – участие.
- Городской турнир по настольному теннису на кубок Бусыгина М.И. – 2 место.
- Муниципальная ярмарка мастер-классов «Моя страна – Россия», сертификаты участников.
- Школьный этап Всероссийской олимпиады по физической культуре – участие.
- Спартакиада-2022, проект «Парад планет» – 1 место.
- Городской этап «Планета мира» - участие.
- ГТО 1 ступени: серебро – 6 человек, золото – 8 человек.
- Президентские игры – 4 место.
- Президентские состязания – 4 место.
- Городской турнир по волейболу памяти Семёнова В.Н. - 3 место.
- Городские соревнования по мини-футболу «Локобол – 23» - участие.
- Кросс нации, 35 участников – 3 место Пальшакова Дарья.

Эффективность и продуктивность реализации данного направления обеспечивает активное взаимодействие с другими школьными спортивными клубами, спортивными, образовательными организациями:

- Детские сады г. Усть-Илимска (спортивные соревнования с первоклассниками)
- Школы г. Усть-Илимска (совместные соревнования, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, весёлый баскетбол (для малышей) и т.д.)
- Филиал группы «Илим» в г. Усть-Илимске (участие в мероприятиях)
- Городское методическое объединение учителей физической культуры (обмен опытом, организация мероприятий)
- Комитет образования Администрации города Усть-Илимска (организация мероприятий)
- Комитет физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Усть-Илимска (организация мероприятий)

• МАОУ ДО «Центр детского творчества» г.Усть-Илимск (реализация следующих программ дополнительного образования: ОФП, волейбол, настольный теннис)

Участие в спортивных мероприятиях является важнейшим средством развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Членство в школьном спортивном клубе удовлетворяет потребность школьника быть частью коллектива значимых взрослых и сверстников, позволяет реализовать стремление приобрести высокий социальный статус, побороть стресс. Участие в спортивной жизни школы и школьного спортивного клуба становится регулятором поведения обучающихся, дает пространство для самореализации и самоопределения. И подтверждается мониторингом результатов развития физических качеств:



**Рис. 1. Мониторинг развития физических качеств**  
**Заключение**

Самый важный результат работы школьного спортивного клуба «Олимпийский резерв» – это вовлечение детей нашей школы и их родителей в социально-значимую и физкультурно-оздоровительную деятельность, которая подтверждается дипломом за 3 место в Региональном этапе открытого заочного Всероссийского смотра-конкурса школьных спортивных клубов в России в 2022-2023 учебном году.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: сегодня дефицит двигательной активности большинства школьников нарушает защитные функции их организма, серьезно ухудшает здоровье подростков. Многообразие предлагаемых школьных программ не учитывает потребности в движении у детей, особенно младшего школьного возраста, не покрывает дефицит двигательной активности, что приводит к недостаточному развитию основных систем организма ребёнка. Количества учебных часов, отводимых по программе на уроки физической культуры, явно недостаточно для формирования двигательной активности учащихся и формирования физически развитой и здоровой личности. Отсюда возникает необходимость в организации дополнительных занятий по физическому воспитанию. Наилучшим выходом является создание школьного спортивного клуба, благодаря деятельности

которого удастся формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья обучающихся, удовлетворить запросы школьников в двигательной активности, общении и самореализации. А массовая физическая культура и спорт открывают перед каждым неисчерпаемые возможности для гармоничного развития.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - №1. - С. 23-25
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная асвета, 2011. - 88 с.
3. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. - М., 2001. - С. 114
4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. - М.: Просвещение, 2011. - 144 с.
5. Школьный спортивный клуб и особенности его функционирования во внеурочной деятельности/М.В. Сейтмухаметова//Физическая культура в школе. - 2014. - №6.
6. Школьный спортивный клуб/О.А. Зайцева//Физическая культура в школе. – 2014.

### ФОРМИРОВАНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Артамонова С.Н., Гришина Ю.А., Токарева М.И.**

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

*МБОУ г. Иркутска гимназия № 3.*

**Аннотация.** В статье представлены методы и приемы в урочной и внеурочной деятельности, позволяющие формировать метапредметные образовательные результаты, соответствующие требованиям обновленных ФГОС. Авторы статьи делятся опытом, который позволит на уроках физической культуры научить детей выполнять не только физические упражнения, но одновременно получать навыки познавательного процесса, анализа, поиска информации, научиться ставить задачи и отвечать на вопросы, выстраивать алгоритмы и просчитывать последовательность действий, а затем применять в жизненных ситуациях.

**Ключевые слова:** обновленный ФГОС, мобильная нравственная личность, метапредметные результаты, познавательный процесс, поисковая деятельность, анализ, алгоритм, соавтор урока.

### FORMATION OF META-SUBJECT RESULTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Artamonova S.N., Grishina Yu.A., Tokareva M.I.**

*MBOU Irkutsk secondary school No. 7, MBOU Irkutsk Secondary school No. 4,*

*MBOU Irkutsk gymnasium No. 3.*

**Annotation.** The article presents methods and techniques in regular and extracurricular activities that allow the formation of meta-subject educational results that meet the requirements of the updated Federal State Educational Standards. The authors of the article share their experience, which will allow teaching children to perform not only physical exercises in physical education lessons, but at the same time gain skills in the cognitive process, analysis, information retrieval, learn how to set tasks and answer questions, build algorithms and calculate the sequence of actions, and then apply them in life situations.

**Keywords:** updated Federal State Educational Standard, mobile moral personality, meta-objective results, cognitive process, search activity, analysis, algorithm, co-author of the lesson.

На сегодняшний день главная учительская задача - воспитание мобильной нравственной личности, непрерывно осваивающей новые знания и компетенции. Стартером данного решения будет единая система требований к образовательным стандартам, включающая комплексный формат, представленный метапредметными, предметными и личностными результатами, которые, согласно обновленным ФГОС, должны демонстрировать учащиеся.

На уроке физической культуры дети учатся выполнять не только физические упражнения, но одновременно получают навыки познавательного процесса, анализа, поиска информации, учатся ставить задачи и отвечать на вопросы, выстраивать алгоритмы и просчитывать последовательность действий, а затем применяют в жизненных ситуациях.

В данной статье мы рассмотрим примеры достижения метапредметных образовательных результатов из опыта работы группы учителей физической культуры.

В марте 2014 года президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении комплекса ГТО, а в ноябре состоялся областной фестиваль «Единый день ГТО», с этого момента все желающие могут принять участие, к слову сказать, в Госдуме предложили сделать сдачу нормативов ГТО в школах обязательной для всех.

Отрадно, что число учащихся заинтересованных в сдаче ГТО растет с каждым годом, но не каждый ученик достигает отличного результата.

Вот тут-то появляется проблема, которую необходимо решить. Для достижения цели выбирается множество средств, а учителю предоставляется превосходная возможность сделать ученика соавтором и конструктором своего урока.

Например, ученик получает домашнее задание, которое включает в себя ежедневное выполнение тех или иных упражнений, а также самостоятельный подбор подводящих и специальных упражнений, при этом учитель на каждом уроке дает возможность ученикам провести трансляцию своей творческой деятельности.

После проведения подводящих упражнений для плечевого пояса приступаем к сгибанию - разгибанию рук в упоре лежа. Упражнения

выполняются в упоре на полу, на гимнастической скамейке, шведской стенке, постоянно меняя темп, ширину упора рук, упора ног. В такой же форме выполняются упражнения для брюшного пресса и для развития прыгучести. В основной и заключительной части урока, все паузы занимают челночный бег, выполняя его из различных исходных положений, постоянно меняя количество повторений и дистанцию, то увеличивая, то уменьшая, не забывая все чередовать с упражнениями на гибкость и подтягиванием на перекладине. [1]

Чтобы подготовка к сдаче норм ГТО не превратилась в унылую и скучную «деятельность» и интерес был неиссякаем, упражнения должны быть всегда разными и яркими, для этого устраиваются конкурсы на сложность упражнения, целесообразность, технику выполнения, на лучшую методическую рекомендацию. При этом каждый учащийся должен четко понимать, что он все делает только для себя и себе во благо.

В итоге мы получим:

- обеспечение возможностей учащегося самостоятельно осуществлять деятельность учения;
- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения;
- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- создание условий для гармоничного развития личности и ее готовности к непрерывному образованию;
- обеспечение успешного усвоения знаний, формирования умений, навыков и компетентностей.
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению.

А этим опытом мы уже делились, но хочется напомнить.

Изучая на уроке ту или иную подвижную игру, каждый учитель мог слышать от своих учеников такие слова: «А у нас во дворе другие правила! А давайте играть по нашим правилам!».

Детские предложения побудили к новым идеям: мы расширили интересы своих учащихся, предложив им найти разные вариации проведения подвижной игры «Салки». [3]

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

«Салки классические», «Африканские салки по кругу» (Танзания), салки «Я в домике», «Салки-пересекалки», «Тройные салки», «Салки с приседанием», «Салки – стойка на одной ноге» и т.д.

После проделанной работы наша цель была достигнута, дети расширили кругозор, познали мир и себя.

Тем самым мы решили поставленные задачи:

- формирование мотивации познавательной и поисковой деятельности, направленной на укрепление здоровья,
- развитие мышечной системы, двигательной активности и способности к самоорганизации,

- воспитание чувства коллективизма, бережного отношения к своему здоровью и к своей культуре поведения, самовыражению.

Мы поделились опытом урочной деятельности, но невозможно оставить без внимания и внеурочную работу, посредством которой учащиеся приобретают необходимые прикладные навыки. Внеурочная деятельность учителя физической культуры многоаспектна и многогранна. [2]

Во-первых, это тематические Дни здоровья (ДЗ «по-русски» Народные игры и забавы, ДЗ «по-российски» Олимпийский марафон, спортивная игра «Президентские старты», ДЗ «по-байкальски» Байкальские потешки, «Вместе мы едины, сильны, непобедимы!», «Спартакиада народов Сибири» и т.д.).

Во-вторых, различные военно-спортивные эстафеты (спортивная игра «Орлята» для 1-2 классов; военно-спортивная игра «Зарница» для 7-8 классов на пришкольной территории; военизированная полоса препятствий, посвящённая 75-годовщине Победы в Великой Отечественной войне (в рамках уроков физкультуры) для 1-11 классов; военно-патриотический слёт среди обучающихся 9-11 классов, посвященный Году Памяти и Славы и т.д.).

Таким образом, используемые нами методы и приемы в урочной и внеурочной деятельности, позволяют формировать метапредметные образовательные результаты, соответствующие требованиям обновленных ФГОС.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барышников В.Я. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: методическое пособие / В.Я. Барышников. – М.: Русское слово, 2018. – С. 69-72.
2. Вилкова Н.М. Справочник учителя физической культуры / Н.М. Вилкова. – В.: Учитель, 2016. – С. 103-111.
3. Долотина О. Игровые уроки в 1 классе / О. Долотина // Физическая культура в школе. – 1997. - № 6. – С. 12-16.
4. Михайлов И. Подвижные игры в секции легкой атлетики / И. Михайлов // Физическая культура в школе. – 2005. - № 1. – С. 66-68.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-МИКС ПРОГРАММ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Беркутов А.С.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассматривается использование фитнес-микс программ оздоровительной направленности, как эффективный способ поддержания здорового образа жизни студенток 17-19 лет в высшем учебном заведении. В эксперименте нами были подобраны фитнес-микс программы, оказывающие общеукрепляющее воздействие на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышающие функциональные возможности организма, дифференцированно укрепляющие и развивающие определенные мышечные группы. Результаты проведенного исследования доказывают, что не все фитнес

направления показывают эффективность подобранных фитнес-микс программ оздоровительной направленности для студенток 17-19 лет в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** фитнес технологии, фитнес-микс, фитнес-микс программы, ВУЗ, студенческая молодёжь, оздоровительная направленность, здоровый образ жизни.

## **EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING A FITNESS MIX PROGRAM FOR HEALTH ORIENTATION FOR STUDENTS**

**Berkutov A.S.**

*Irkutsk State University, Irkutsk*

**Annotation.** The article discusses the use of a fitness mix program with a health focus as an effective way to maintain a healthy lifestyle for female students aged 17-19 years old in a higher education institution.

In the experiment, we selected a fitness mix of programs that have a general strengthening effect on the functions of the cardiovascular and respiratory systems, increase the functionality of the body, differentially strengthen and develop certain muscle groups, and form a culture of a healthy lifestyle.

The results of the study prove the effectiveness of selected fitness-mix health programs for female students aged 17-19 years old in a higher educational institution.

**Key words:** fitness technologies, fitness-mix, fitness-mix programs, university, students, health-improving orientation, healthy lifestyle.

Фитнес-микс имеет физкультурно-оздоровительную направленность способствует улучшению функциональных возможностей организма, развитию мышечного корсета и укреплению здоровья организма в целом. Данная Программа предназначена для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Ориентирована на укрепление здоровья, улучшение и развитие физических качеств, воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей, приоритетом которой является здоровье, физическая культура, двигательная активность.

Целью фитнес-микс программы является формирование физической культуры личности посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с оздоровительной направленностью. Укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у обучающихся.

В нашем эксперименте мы использовали различные виды функционального тренинга, ориентированного на укрепление здоровья, улучшение и развитие физических качеств, воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей,

приоритетом которой является здоровье, физическая культура, двигательная активность.

Исследования проводились на базе ФГБОУ ВО «Иркутского государственного университета», г. Иркутск, Иркутской области, с октября 2022 года по май 2024 года. В исследовании приняло участие 60 студенток в возрасте 17-19 лет, которые были разделены на контрольную и две экспериментальные группы по 20 человек в каждой.

После проведения первичной диагностики с студентками КГ и ЭГ была организована работа с использованием различных видов функционального тренинга.

Для КГ комплекс направлений состоял из следующих направлений: intro, step choreography, body stretch, pilates, yoga, суставная мобилизация. Комплекс направлений фитнес-микс программ для ЭГ состоял из: intro, classic cardio, classic step, x-pump, bodysculpt, low body, upper body, суставная мобилизация.

Тренировки у КГ и ЭГ проводились 2 раза в неделю, в спортивном зале. Продолжительность занятий – 90 минут. Занятия проводились в течении 8 месяцев, таким образом было проведено 64 занятия.

Работа с КГ и ЭГ реализовывалась в течении 32 недель, после которых была проведена повторная диагностика позволяющая проверить эффективность использования фитнес-микс программ во внеучебной деятельности студенток и провести сравнительный анализ.

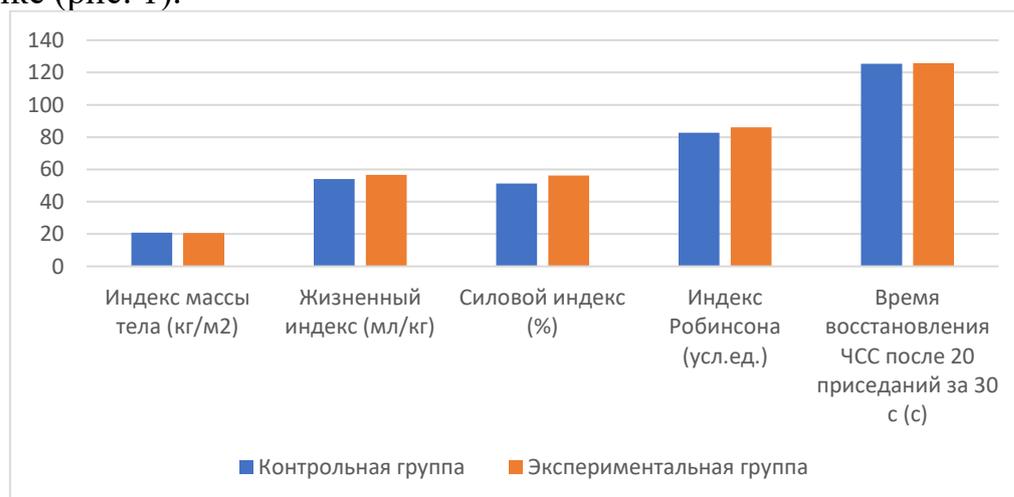
Для анализа уровня здоровья студенток была оценка уровня физического здоровья женщин по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко. Средние значения результатов уровня здоровья студенток 17-19 лет до эксперимента за тест «Индекс массы тела ( $m^2$ )» у контрольной группы показали 20,8  $kg/m^2$ , у экспериментальной – 20,7  $kg/m^2$ ; «Жизненный индекс (мл/кг)» у контрольной группы показали 54,1 мл/кг, у экспериментальной – 56,6 мл/кг; за тест «Силовой индекс (%)» у контрольной группы составили 51,3 %, у экспериментальной – 56,16 %; за тест «Индекс Робинсона (усл.ед.)» у контрольной группы составили 82,65 усл.ед., у экспериментальной – 86,05 усл.ед.; за тест «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)» у контрольной группы показали 125,45 с, у экспериментальной – 125,8 с. Сводные результаты по каждой группе студентов представлены в таблице 1.

Анализ результатов проведенных тестирований для определения уровня физического здоровья девушек студенток 17-19 лет до проведения педагогического эксперимента позволяет сделать следующий вывод: в контрольной и экспериментальной группе различия по t-критерию Стьюдента статистически недостоверны, это означает, что уровень физического здоровья студенток находится на одном уровне.

**Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента**

Контрольные тесты	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	t рас.	t таб. 0,05	P
Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	20,81±0,51	20,74±0,50	0,09	2,02	<
Жизненный индекс (мл/кг)	54,11±1,77	56,59±1,7	1,01	2,02	<
Силовой индекс (%)	51,30±1,50	56,16±2,26	1,79	2,02	<
Индекс Робинсона (усл.ед.)	82,65±14,42	86,05±15,21	0,16	2,02	<
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)	125,45±7,98	125,80±5,71	0,4	2,02	<

Наглядные показатели уровня физического здоровья студенток 17-19 лет в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента представлены на графике (рис. 1).



**Рис. 1. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента**

Получив результаты тестирования студенток 17-19 лет до проведения педагогического эксперимента была проведена оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко. Средняя оценка результатов до эксперимента за тест «Индекс массы тела (м<sup>2</sup>)» у контрольной группы составила -0,4 балла, у экспериментальной – -0,35 балла; за тест «Жизненный индекс (Мл/кг)» у контрольной группы составила 1,9 балла, у экспериментальной – 2,2 балла; за тест «Силовой индекс (%)» у контрольной группы составила 0,9 балла, у экспериментальной – 1,6 балла; за тест «Индекс Робинсона (усл.ед.)» у контрольной группы составила 1,9 балла, у экспериментальной – 1,2 балла; за тест «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)» у контрольной группы составила 2,4 балла, у экспериментальной – 2,0 балла. Общая оценка

уровня физического здоровья студенток 17-19 лет обеих групп показала примерно одинаковый уровень: у контрольной группы – 6,7 балла, у экспериментальной – 6,65 балла.

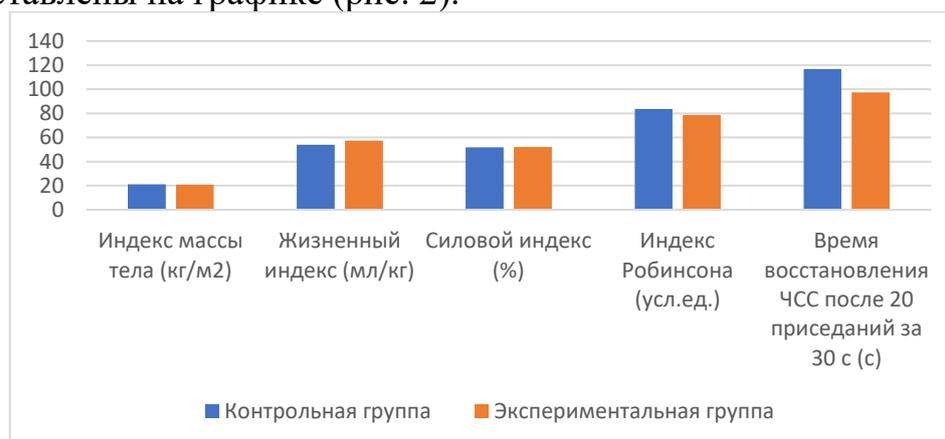
Средние значения результатов уровня здоровья студенток 17-19 лет после эксперимента за тест «Индекс массы тела ( $m^2$ )» у контрольной группы показали 20,9 кг/ $m^2$ , у экспериментальной – 20,7 кг/ $m^2$ ; «Жизненный индекс (Мл/кг)» у контрольной группы показали 54,0 мл/кг, у экспериментальной – 57,4 мл/кг; за тест «Силовой индекс (%)» у контрольной группы составили 51,7 %, у экспериментальной – 57,66 %; за тест «Индекс Робинсона (усл.ед.)» у контрольной группы составили 83,5 усл.ед., у экспериментальной – 78,55 усл.ед.; за тест «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)» у контрольной группы показали 116,75 с, у экспериментальной – 97,3 с. Результаты контрольных тестирований контрольной и экспериментальной группы после эксперимента представлены в Таблице 1.

Таблица 1

**Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента**

Контрольные тесты	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	t рас.	t таб. 0,05	P
Индекс массы тела (кг/ $m^2$ )	20,93±0,53	20,69±0,37	0,37	2,02	<
Жизненный индекс (мл/кг)	53,98±1,67	57,45±1,53	1,53	2,02	<
Силовой индекс (%)	51,72±1,46	52,01±3,00	0,09	2,02	<
Индекс Робинсона (усл.ед.)	83,50±14,53	78,55±13,46	0,25	2,02	<
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)	116,75±6,88	97,30±4,15	2,42	2,02	>

Наглядные показатели уровня физического здоровья девушек студенток 17-19 лет в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента представлены на графике (рис. 2).



**Рис. 2. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента**

Получив результаты тестирования студенток 17-19 лет после проведения педагогического эксперимента была проведена оценка уровня здоровья по Г.Л.

Апанасенко, Р.Г. Науменко. Средняя оценка результатов после эксперимента за тест «Индекс массы тела ( $m^2$ )» у контрольной группы составила -0,4 балла, у экспериментальной – -0,1 балла; за тест «Жизненный индекс (Мл/кг)» у контрольной группы составила 1,9 балла, у экспериментальной – 2,45 балла; за тест «Силовой индекс (%)» у контрольной группы составила 1,1 балла, у экспериментальной – 1,8 балла; за тест «Индекс Робинсона (усл.ед.)» у контрольной группы составила 1,55 балла, у экспериментальной – 2,95 балла; за тест «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)» у контрольной группы составила 2,7 балла, у экспериментальной – 4,0 балла. Общая оценка уровня физического здоровья студенток 17-19 лет обеих групп показала примерно одинаковый уровень: у контрольной группы – 6,85 балла, у экспериментальной – 11,1 балла. Оценка показала, что участницы контрольной и экспериментальной группы имеют уровень физического здоровья ниже среднего и средний соответственно (таблица 2).

Таблица 2

**Оценка уровня физического здоровья девушек после эксперимента (по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко)**

Контрольные тесты	Контрольная группа (среднее значение)	Экспериментальная группа (среднее значение)
Индекс массы тела ( $кг/м^2$ )	-0,4	-0,1
Жизненный индекс (мл/кг)	1,9	2,45
Силовой индекс (%)	1,1	1,8
Индекс Робинсона (усл.ед.)	1,55	2,95
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)	2,7	4
Индекс массы тела ( $кг/м^2$ )	6,85	11,1

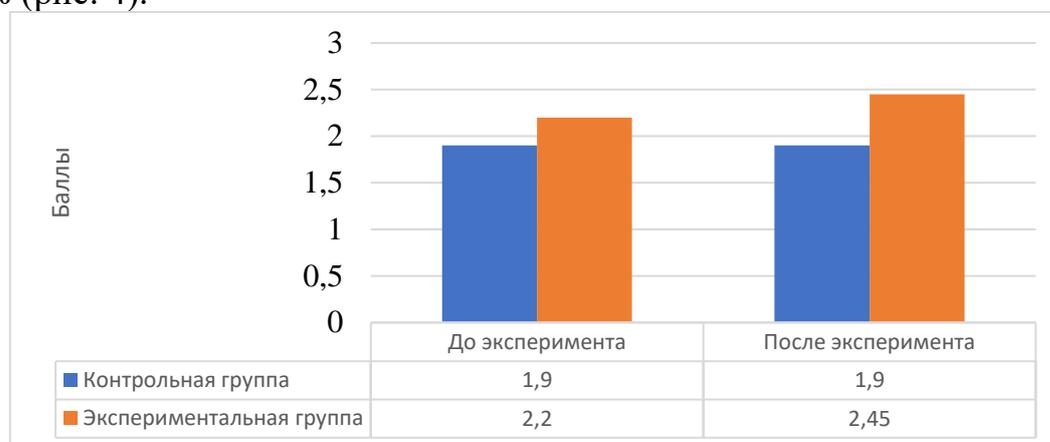
Рассмотрим ниже представленные диаграммы для наглядного оценивания результатов каждого теста отдельно до и после проведения эксперимента.

По результатам теста «Индекс массы тела (масса тела /  $рост^2$ ,  $кг/м^2$ )» студенток 17-19 лет в контрольной группе не было выявлено изменений – -0,4 балла до эксперимента и -0,4 после. В экспериментальной группе изменения были выражены по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента – -0,35 балла до эксперимента и -0,1 после. Величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рис. 3)



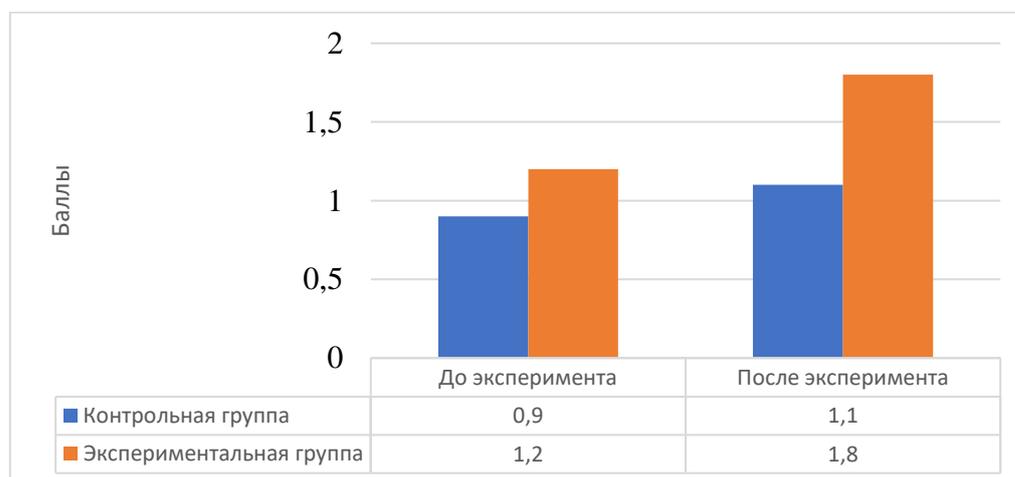
**Рис.3. Прирост результатов в тесте «Индекс массы тела (масса тела /  $рост^2$ ,  $кг/м^2$ )»**

По результатам теста «Жизненный индекс (Мл/кг)» студенток 17-19 лет в контрольной группе не было выявлено изменений – 1,9 балла до эксперимента и 1,9 после, прирост не было выявлено. В экспериментальной группе до эксперимента результат теста составил 2,2 балла, а после 2,45, прирост составил 11,3% (рис. 4).



**Рис. 4. Прирост результатов в тесте «Жизненный индекс (Мл/кг)»**

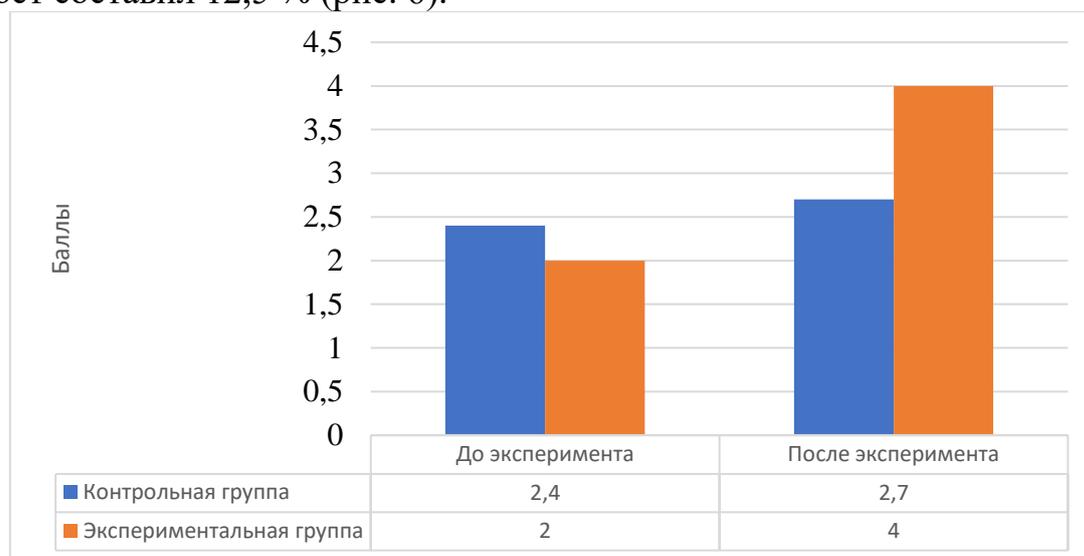
По результатам теста «Силовой индекс (%)» студенток 17-19 лет в контрольной группе результат до эксперимента составил 0,9 балла, после эксперимента 1,1 балла, прирост составил 22,2%. В экспериментальной группе результат до эксперимента 1,2 балла, после эксперимента 1,8, прирост составил 50 % (рис. 4). Увеличение показателя экспериментальной группы свидетельствует о том, что применение фитнес-микс программ прогрессивно повлияло на уровень физического здоровья девушек студентов 17-19 лет.



**Рис. 5. Прирост результатов в тесте «Силовой индекс (%)»**

По результатам теста «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)» средняя оценка до проведения эксперимента у контрольной группы равна 2,4 балла, у экспериментальной 2 балла. Это отражает, что средний уровень функциональных возможностей при оценке данного показателя у контрольной группы был выше на 20%, чем у экспериментальной. После проведения эксперимента, мы наблюдаем активный прогресс в

экспериментальной группе, средняя оценка увеличилась до 4 баллов, прирост составил 100 %. У контрольной группы результат улучшился до 2,7 баллов, прирост составил 12,5 % (рис. 6).



**Рис. 6. Прирост результатов в тесте «Силовой индекс (%)»**

На основании проведенного эксперимента, можно сделать вывод о том, что применяемые нами фитнес-микс программы у студентов 17-19 лет в экспериментальной группе является более эффективной и обоснованной, чем в контрольной группе, может выступать как эффективное дополнительное оздоровительное направление физической культуры для студенческой молодежи в высшем учебном заведении.

#### **ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность // Теория и практика физической культуры. -1988 №4. С. 29-31.
2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазаква. – Ставрополь: СКФУ, 2019. – 140 с.
3. Мельникова, Т.И. Фитнес в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова. – Санкт-Петербург: Северо-Западный институт управления – филиал РАНХиГС, 2023. – 52 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). – 2008. – № 11 (68). – 182 – 190 с.
5. Солдатова, С.О, Современные фитнес-технологии в физическом воспитании студенток ВУЗа: учебно-методическое пособие / С.О, Солдатова, Г.Ф. Хамидуллина, Е. Г. Лифанова. – Казань: ООО "РИЦ "Школа", 2020. – 87 с.
6. Теория и методика современных фитнес технологий: учебно-методическое пособие / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова, Л.А. Новикова, К.Г. Клецов. – М.: ООО "Издательство "КноРус", 2022. – 214 с.
7. Хамидуллина, Г.Ф. Фитнес в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Хамидуллина, А.А. Закирова. – Казань: ООО "РИЦ "Школа", 2023. – 84 с
8. Чернышова, Е.Н. Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие / Е.Н. Чернышова, Е.Н. Карасева. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. – 140 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

**Богодухова А.В.**

*Муниципального Автономного дошкольного учреждения г. Иркутска детский сад №51*

**Романова С.В.**

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

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема подготовки к школьному обучению старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Физическая культура разбирается как вспомогательное средство для успешного освоения двигательной и интеллектуальной сферы дошкольников.

**Ключевые слова.** Адаптивная физическая культура, старший дошкольник, школьное обучение, мелкая моторика, нарушения речи.

## THE USE OF PHYSICAL EDUCATION IN TEACHING CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

**Bogodukhova A.V.**

*Municipal Autonomous preschool institution of Irkutsk kindergarten No. 51*

**Romanova S.V.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture, Sports and Biomedical Disciplines*

**Abstrakt.** The article is devoted to the problem of preparing senior preschoolers with severe speech disorders for school education. Physical education is considered as an auxiliary tool for the successful development of the motor and intellectual sphere of preschoolers.

**Keywords.** adaptive physical education, senior preschooler, school education, fine motor skills, speech disorders.

**Актуальность** проблемы обусловлена распространением Федерального Закона «Об образовании» на уровне дошкольных организаций, подразумевая под собой систему коррекционно-развивающего обучения, с целью обеспечения качества образования во всех сферах деятельности ребенка. Успешность освоения программ дошкольного, а в следствии и начального образования во многом зависит от физического воспитания. Освоение ребенком двигательных умений и навыков, формирование двигательных качеств и знаний о здоровом образе жизни, обеспечивают благоприятные предпосылки для гармоничного развития личности дошкольника [1,4].

Однако процесс физического воспитания старших дошкольников с является проблематичным в условиях возникновения различных патологий

среди детей, что оказывает существенное влияние на уровень физического развития. В последние годы наблюдаются увеличение количества детей с тяжелыми нарушениями речи. У таких детей наблюдается ограниченность средств общения и отставание психофизического развития. Недоразвитие речевой деятельности накладывает отпечаток на интеллектуальную, эмоционально-волевою и сенсорную сферу ребенка. Ряд ученых отмечают неустойчивость внимания, сниженную психическую и физическую работоспособность, низкий уровень владения координацией и мелкой моторикой, что в свою очередь сказывается на выполнении заданий по пространственно-временным параметрам с нарушенной последовательностью и в следствии этого наблюдается низкий уровень самоконтроля и саморегуляции [6].

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся детей в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам. Отмечается ряд закономерностей в отставании их физического развития.

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости [1].

Изучение анамнеза детей с речевой патологией, особенности моторного развития наблюдаются у них с самого раннего возраста: позже возрастных нормативных сроков начинают удерживать голову, сидеть, стоять и т.д., у них с запозданием формируются локомоторные функции (лазание, ходьба, прыжки и др.). Родители таких детей отмечают задержку у них формирования манипуляторных действий с игрушками, трудности в овладении навыками самообслуживания и т.д. [8;9].

Несовершенство мелкой моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков рисования, аппликацией, конструирования. Таким образом, у детей с ТНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики пальцев рук. Названные отклонения в двигательной сфере наиболее ярко проявляются у детей с дизартрией. Однако, нередки случаи, когда указанные трудности характерны и для детей с другими патологиями [7].

Нарушения же моторики могут создать трудности в овладении письменной речью, привести к возникновению негативного отношения к учебе, к осложнениям в адаптационный период к школьным условиям.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия. При формировании двигательных умений и навыков, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти, что способствует преодолению дизартрических проявлений у детей с нарушениями речи [2].

Важным средством развития тонкой моторики рук служат упражнения с предметами, поскольку именно предметно-манипуляторная деятельность лежит, в основе развития двигательных функций рук.

Развитие мелкой моторики детей обусловлена тем, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Всестороннее представление об окружающем предметном мире у человека не может сложиться без тактильно – двигательного восприятия, так как оно лежит в основе чувственного познания. Именно с помощью тактильно – двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположении в пространстве.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школе и именно в этой области дошкольники испытывают серьезные трудности. Мелкая моторика — совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. В применении к моторным навыкам руки и пальцев часто связывают с термином «ловкость» [5].

Как известно, в своих трудах В. А. Сухомлинский писал: «ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться». По мнению М. М. Кольцовой, уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук: при палильном развитии движений пальцев соответствующих возрасту ребенка, речевое развитие его будет в пределах нормы, и, наоборот, если развитие движений пальцев отстает, задерживается и развитие речи. С этой точки зрения, двигательную проекционную область кисти руки можно считать еще одной речевой зоной мозга [2;3;9].

При работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи, в качестве одного из средств физической культуры важно применять комплексы дыхательной гимнастики.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом. Правильное носовое дыхание способствует развитию дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение [7].

В системе физического воспитания в дошкольных учреждениях рекомендуется использование музыкального оборудования, в целях формирования ритмически точных двигательных действий. К одним из таких систематических упражнений в музыкальном сопровождении относится логоритмика. Популярность и эффективность логоритмики связана с тем, что занятия проходят в игровой форме по принципу подражания.

При регулярном включении элементов логоритмики в игровую деятельность ребенка, можно достичь заметных результатов. Такая терапия помогает дошкольнику легче ориентироваться в пространстве и координировать свои движения во взаимосвязи с речью и музыкой, улучшает общую и мелкую моторику, снимает психоэмоциональное напряжение, учит правильному дыханию, совершенствует фонематический слух [2,7].

Полноценное решение задач физического развития достигается лишь при комплексном использовании всех средств, поскольку каждое из них разнообразно воздействует на организм.

1) Гигиенические факторы (распорядок занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) увеличивают результативность влияния физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей проявляются позитивные эмоции, увеличивается работоспособность, облегчается овладение данными упражнениями и развиваются физические качества. Гигиенические факторы обладают и самостоятельным значением: они содействуют нормальной работоспособности всех органов и систем.

2) Естественные силы природы (вода, солнце, воздух) увеличивают действенность воздействия физических упражнений на организм ребенка. В период занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей проявляются позитивные эмоции, значительно поглощается кислород, повышается обмен веществ, увеличиваются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода применяются для закаливания организма, для увеличения приспособляемости организма к увеличенной и уменьшенной температуре. В последствии тренируется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность вовремя реагировать на резкие и стремительные изменения метеорологических факторов.

При этом совмещение природных сил с физическими упражнениями усиливает эффект закаливания. Природные силы применяются и как независимое средство. Вода используется для очищения кожи от загрязнения, для расширения.

3) Физические упражнения специфичное средство физического воспитания, применяемое для постановления оздоровительных,

образовательных и воспитательных задач. Вследствие этого физические упражнения обширно используются в различные периоды существования человека.

4) Танцевальные упражнения, аккомпанирование музыкой, содействуют развитию навыков точной осанки, формированию физических качеств (быстрота, ловкость и др., кроме того ритмичности, плавности, непосредственности, выразительности движений, возбуждают позитивные эмоции.

Движения, вступающие в разнообразные виды деятельности, проявляют положительное воздействие на организм ребенка, если придерживается правильная осанка и дозировка физической нагрузки на ребенка.

5) Массаж, оказывая влияние на кожу, воздействует на весь организм человека в целом. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний, расширяются капилляры кожи, увеличивается кровообращение, теплоотдача. Под воздействием массажа совершенствуется секреторная функция сальных и потовых желез, увеличиваются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и увеличивается их сократительная способность; стремительнее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность [1,4,6].

На наш взгляд, решение столь актуальной на данном этапе педагогической науки предполагает комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса, предусматривающий логопедическое воздействие не только на специальных занятиях, но и в ходе всей образовательной деятельности, в том числе на занятиях по физической культуре. Это обусловлено естественной потребностью дошкольников в движении и активном общении в социуме. Главной составляющей социализации ребенка, является его становление как полноправного члена общества, однако, такое положение практически невозможно без активного вмешательства физической культуры в жизнедеятельность растущего организма.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Кириллова, Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3-7 лет. – СПб.: ООО «Детство-пресс», 2013 – 128 с.
2. Кольцова, М.М. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг / М.М. Кольцова, М.С. Рузина. - Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 224 с.
3. Османова, Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. / Г.А. Османова. - СПб.: КАРО, 2014. – 158 с.
4. Средства и методы адаптивной физической культуры в обучении детей дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья: методические рекомендации / Сост. Н.П. Курнакова. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2022. – 52 с.
5. Тимофеева, Е.Ю. Пальчиковые шаги. Упражнения на развитие мелкой моторики. / Е. Ю. Тимофеева, Е. И. Чернова. – СПб: Корона-Принт, 2021. – 32 с.
6. Триандафилиди, К.А. Адаптационные возможности физической культуры при подготовке к школе / К.А. Триандафилиди, Т.А. Сапегина // Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург. – 2018. - №3(20). С. 842-845.

7. Филатова Ю. О. Логоритмика: Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи: Учебно-методическое пособие / под редакцией Л. И. Беляковой. – М.: Национальный книжный центр, 2017. – 208 с.

8. Филичева Т.Б. Психолого-педагогическая характеристика детей с общим недоразвитием речи. / Т.Б. Филичева, Т.В. Туманова // Логопедия. – 2010. – №2. – С. 57-68.

9. Шашкина Г.Р. Логопедическая работа с дошкольниками: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Г.Р. Шашкина, Л.П. Зернова, И.А. Зимица. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240 с.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**Бородулин Д.В.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние подобранного нами комплекса упражнений на развитие специальных координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки. После проведения исследования на одной группе занимающихся была показана динамика роста показателей по контрольным тестам по сравнению с изначальными результатами. Подобранный комплекс упражнений положительно влияет на укрепление и развитие координационной базы хоккеиста. Если включить данный комплекс упражнений в учебно-тренировочный процесс для хоккеистов на начальном этапе подготовки, то можно повлиять со стороны динамики на фундамент координации, что позволит в дальнейшем решать более сложные двигательные задачи в игровой деятельности.

**Ключевые слова:** хоккей с мячом, координационные способности, юноши 8-10 лет.

## **DEVELOPMENT OF SPECIAL COORDINATION ABILITIES OF HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING**

**Borodulin D.V.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture and Health Disciplines*

**Annotation.** This article examines the impact of the selected set of exercises on the development of special coordination abilities in hockey players at the initial stage of training. After conducting a study on one group of students, the dynamics of the growth of indicators for control tests compared with the initial results was shown. The selected set of exercises has a positive effect on strengthening and developing the coordination base of a hockey player. If you include this set of exercises in the training process for hockey players at the initial stage of preparation, then you can influence

the dynamics on the foundation of coordination, which will allow you to further solve more complex motor tasks in gaming activities.

**Keywords:** bandy, coordination abilities, boys 8-10 years old.

«Фундамент» координационных способностей можно заложить в раннем детстве. В этот период происходит активное развитие координационной базы, поэтому его часто называют "периодом расцвета". Самое главное не упустить возможности для развития координации на начальном этапе подготовки, тем самым тренеры и родители должны сделать все возможное для того, чтобы этот период был максимально продуктивным. Для достижения такой цели нужно постоянно искать новые методы помощи детям в контролировании своих основных звеньев тела при выполнении любого двигательного действия. Степень развития координационных способностей в юном возрасте оказывает значительное влияние на скорость осваивания новых элементов и комбинаций при более старшем возрасте. Благоприятный старт позволяет быстрее осваивать программу соответствующего уровня сложности [1].

Согласно мнению В.И. Козловского и В.П. Савина, экспертов в области хоккея с мячом в России, «игровой процесс хоккея с мячом отличается разнообразием и сложностью движений, которые выполняются с высокой скоростью и быстротой перемещения тела при использовании специфических позиций как начальных, так и промежуточных». Важным аспектом является постоянное изменение игровых условий на поле за счет быстрых решений со стороны команды или контакта со своим оппонентом - все это требует от игроков высочайшей координации движений для успешного выполнения технико-тактических двигательных действий на льду [4,6].

На начальном этапе обучения необходимо одновременное развитие физических качеств и двигательной подготовленности, чтобы достичь высокой точности движений. Данное сочетание позволяет закладывать основы для формирования сложных форм движений, четкой ориентации в пространстве и времени, а также максимальной координации различных видов действий. Умение успешно контролировать свои действия, точно ориентироваться в игровых ситуациях и рационально выполнять соответствующие задачи является основой для достижения высоких результатов на соревнованиях, поэтому разработка методик по улучшению координационной подготовки имеет большое значение как теоретический, так и прикладной аспекты тренировочного процесса. В настоящее время это является одной из самых актуальных проблем в работе тренерских штабов по хоккею с мячом [2,5].

Целью исследования является: выявить уровень развития специальных координационных способностей при помощи контрольных заданий до внедрения комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс, направленного на развитие специальных координационных способностей, и после. Сделать сравнительную характеристику и сформулировать выводы о динамике роста показателей посредством подобранного комплекса упражнения.

Исследование проводилось на базе секционной группы детей по хоккею с мячом в Ледовом дворце «Байкал» с октября 2022 года по март 2023 года. В практической работе участвовали 10 занимающихся, группа начальной подготовки.

В педагогическое тестирование входило три основных теста: челночный бег 3 отрезка по 10 метров; прыжки в длину лицом и спиной вперед; метание малого мяча в цель. Данные тесты взяты за основу из примерной учебно-тренировочной программы по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ О.З. Зиганшина, так как они раскрывают полный объем координационной базы, на сколько занимающийся готов к решению различных координационных задач [3].

Педагогический эксперимент заключается в следующем: с октября 2022 года по март 2023 года на тренировочных занятиях, был включен подобранный комплекс упражнений, направленный на развитие специальных координационных способностей. У хоккеистов начального этапа подготовки каждую неделю было 3 занятия, одно из них в спортивном зале. Всего было 72 проведенных занятий с использованием комплекса упражнений, направленных на развитие координационной базы. Упражнения в себя включают работу как в спортивном зале так и на льду, с использованием различного инвентаря. Комплекс включает в себя такие упражнения, как: упражнения с мячами в зале, упражнения с изменением направления бега на льду, упражнения игровой ситуации на льду, челночный бег в разных вариациях на льду, упражнения с жонглированием мяча, эстафеты и подвижные игры [4,6].

Первоначально провели входное тестирование, для того чтобы иметь представление об уровне, на данный момент, развития специальных координационных способностей у занимающихся. В педагогическое тестирование входили следующие нормативы: челночный бег 3 отрезка по 10 метров; прыжки в длину с места лицом и спиной вперед; метание малого мяча в цель.

Начиналось педагогическое тестирование с теста челночный бег 3 отрезка по 10 метров, потому что целесообразней всего провести норматив по бегу в первую очередь, чтобы показать лучший результат не на фоне утомления.

Следующий этап педагогического тестирования, заключался в проведении еще одного норматива - прыжки в длину с места лицом и спиной вперед. Измерение проводилось до перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного занимающимся любой частью тела.

На заключительном этапе педагогического тестирования провели третье испытание - метание малого в цель. Данный тест провели в конце, так как он не требует больших физических усилий, тем самым позволяет показать результат без влияния каких-либо факторов. Проводилось испытание по следующей методике: каждый из участников занимает позицию на расстоянии шести метров от закрепленного на стене гимнастического обруча. У каждого занимающегося по пять бросков, засчитывается количество попаданий в обруч.

Результаты входного тестирования, переведенных в средние значения, представлены в таблице ниже.

Таблица 1

**Показатели средних значений в входном тестировании**

Тесты	Статистические показатели			
	$\bar{X}$	$\sigma_x$	m	$\bar{X} \pm m$
Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (секунды)	8,88	0,61	0,2	8,88±0,2
Прыжок в длину с места лицом деленное на результат спиной вперед (метры)	80/117=0,68	0,05	0,02	0,68±0,02
Метание малого мяча в цель (количество раз)	1,6	0,97	0,32	1,6±0,32

После получения результатов входного тестирования, преступили к проведению педагогического эксперимента, с интегрированием подобранного комплекса упражнений в тренировочный процесс. Всего за время проведения педагогического эксперимента у занимающихся прошло 72 занятия. На каждом из занятия использовался не весь подобранный комплекс упражнений, виды упражнений включались поэтапно в течении 6 месяцев. Первые два месяца (октябрь-ноябрь) включались упражнения в зале с предметами, упражнения на льду с изменением направления и подвижные игры.

Упражнения в зале с предметами использовались для подготовки психомоторной функции мозга к более сложным координированным упражнениям на льду. Данные упражнения выполнялись занимающимся в первые недели с большими не точностями, а именно не правильной ловлей мяча, не правильностью техникой выполнения. По истечению месяца, упражнения выполнялись с правильной техникой и были исключены не точности в технике выполнения. Данный комплекс проводился на каждом занятии в вводно-подготовительной части тренировочного занятия.

Упражнения на льду с изменением направления использовались для развития у хоккеистов чувства пространственной характеристики специальных координационных способностей. Занимающиеся на определенных отрезках меняли технику передвижения на коньках, а именно передвигались: спиной, лицом вперед, поворот, рывок по прямой, рывки по сигналу. В первый месяц у хоккеистов не всегда получалось качественно менять технику передвижения на коньках, наблюдались технические ошибки, запинались, падали на лед. В ноябре месяце данный комплекс упражнений выполнялся с незначительными ошибками, но степень овладения данным комплексом увеличилась. Комплекс проводился с чередованием, два раза в неделю обязательно в вводно-подготовительной части тренировочного занятия, а именно во время общеразвивающих упражнений в движении.

В первые два месяца педагогического эксперимента мы интегрировали подвижные игры. Подвижные игры для младшего школьного возраста являются

эмоциональной разгрузкой после тренировочного процесса, также они более доступные для хоккеистов на начальном этапе подготовки. Посредством подвижных игр, можно не в полной мере, но влиять на развитие специальных координационных способностей. В первую неделю занимающимся трудно было понять правила игр «Третий лишний» и «Салки», также не все сразу могли скоординировать свои действия в рамках правил игры. Постепенно хоккеисты привыкали к играм и через месяц проведения их на тренировочном процессе уже без особых затруднений решали поставленные перед ними координационные задачи.

После двух месяцев педагогического эксперимента, мы интегрировали еще несколько видов упражнений. В течении следующих двух месяцев декабрь 2022 года-январь 2023 года, были включены следующие упражнения в совокупности с первоначальными упражнениями: упражнения игровой ситуации на льду и челночный бег на льду в разных вариациях. В начале каждого занятия в вводно-подготовительной части также включали упражнения с предметами и в заключительной части тренировочного занятия продолжали использовать подвижные игры.

Упражнения игровой ситуации на льду использовались для развития пространственных характеристик координационных способностей. Здесь важное значение имеет то, что такие упражнения дают возможность включить занимающихся в реальные условия, которые могут произойти во время игры в хоккей с мячом. В первые недели у занимающихся не совсем получалось выполнить упражнения, многие не могли в движении перепрыгнуть через бортики, не понимали как правильно регулировать основные звенья тела для решения координационной задачи. При выполнении упражнения, когда по сигналу нужно было упасть на колени и резко встать, для занимающихся было тяжело подниматься с колен без опоры на лед. После месяца выполнения упражнений, наблюдался прогресс в технике выполнения и все меньше было затруднений. Повышение техники выполнения можно связать с тем, что упражнения выполнялись в совокупности с упражнениями связанными с изменениями направления бега. Не маленькую роль здесь также сыграли подвижные игры, так как на протяжении 4 месяцев они дают определенный эффект на занимающихся, создают условия для устойчивого формирования координационных способностей.

Челночный бег в разных вариациях применялся в основной части тренировочного занятия в виде эстафет. Данный комплекс упражнений формирует у занимающихся умения: контролировать свои основные звенья тела в пространстве; чувствовать пространственно-временные характеристики; контролировать движения ног в единстве с ведением мяча на клюшке. В первый месяц показатели челночного бега были на низком уровне, но в январе показатели улучшились до среднего уровня, это можно связать с тем, что вместе со всем были интегрированы упражнения с изменением направления в совокупности с упражнениями игровой ситуации, тем самым наблюдался

прогресс в движениях занимающихся, уже более уверенно чувствовали основные звенья своего тела и передвигались на коньках с минимум ошибок.

В заключительные два месяца (февраль – март) педагогического эксперимента в совокупности со всеми упражнениями мы включили в общий комплекс еще несколько видов упражнений: жонглирование мяча на клюшке с продвижением на коньках и эстафеты с ведением мяча на клюшке.

Задания, связанные с жонглированием мяча, использовались в заключительной части тренировочного занятия. При проведении данного вида упражнений необходимо помнить, что:

1. Жонглирование (держание мяча в воздухе) помогает развивать важные качества, которые пригодятся в игре.

2. Жонглирование не самоцель. Когда игрок уверенно выполняет задания по жонглированию, он эту уверенность владения мячом переносит в игру и пополняет свою базу технических приемов.

Первые две недели у занимающихся наблюдались ошибки в технике выполнения жонглирования мяча, а именно: не правильно накидывали мяч на перо клюшки; не держался мяч на клюшке, чтобы была возможность его набить; в движении мяч постоянно скатывался или отскакивал от клюшки сразу на лед. На протяжении двух месяцев техника выполнения жонглирования мяча на клюшке изменилась в лучшую сторону, занимающиеся научились держать мяч на перо клюшке и набивать среднее количество раз, также в движении хоккеисты редко теряли мячи с клюшки. При выполнении таких упражнений формировалось: пространственная координация, устойчивость в основных звеньях тела при выполнении движения в коньках и жонглирования мяча.

Эстафеты использовались по окончанию основной части тренировочного занятия. Первый месяц занимающиеся проходили эстафеты с нарушением правил: часто сходил мяч с клюшки при беге спиной и лицом вперед. При совокупности всех упражнений подобранного комплекса, эстафеты на последнем месяце педагогического эксперимента выполнялись должным образом, хоккеисты ориентировались в пространстве, выполняли эстафеты с небольшими погрешностями.

Таблица 2

### Показатели средних значений в контрольном тестировании

Тесты	Статистические показатели				
	$\bar{X}$	$\sigma_x$	m	$\bar{X} \pm m$	P
Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (секунды)	8,61	0,44	0,15	$8,61 \pm 0,15$	>0,05
Прыжок в длину с места лицом деленное на результат спиной вперед (метры)	$85/122=0,7$	0,04	0,01	$0,7 \pm 0,01$	>0,05
Метание малого мяча в цель (количество раз)	3,3	0,65	0,22	$3,3 \pm 0,22$	>0,05

По завершению педагогического эксперимента на группе занимающихся, с использованием комплекса упражнений на тренировочных занятиях, было проведено контрольное тестирование, которое было использовано в начале исследования.

По таблице можно сказать, что по показателям среднего арифметического и среднеквадратического отклонения, результаты контрольного тестирования превышают исходные показатели, различия между ними статистически достоверны ( $p > 0,05$ ). Например, средний показатель теста челночный бег в входном тестировании составляет  $8,88 \pm 0,2$ , а в контрольном  $8,61 \pm 0,15$ , общий результат в группе улучшился на 3 %.

По тесту прыжки в длину с места, среднее исходное значение было равным  $- 0,68 \pm 0,02$ , а в контрольном измерении  $0,7 \pm 0,01$ , в данном тесте также виден общий прирост результатов, а именно на 3 %, тем самым улучшения в показателях дают с уверенностью говорить о благоприятном влиянии подобранного комплекса упражнений на эффективность применения в тренировочном процессе для развития специальных координационных способностей.

Тест метание малого мяча в цель показал наибольшую разницу между входным и контрольным тестированием. Средний показатель исходного тестирования был равен  $- 1,6 \pm 0,32$ , в контрольном измерении средний результат равен  $- 3,3 \pm 0,22$ . В данном тестировании видна высокая динамика повышения результатов у каждого занимающегося, если брать средний показатель группы, то он улучшился на 52 %. Особенность большого показателя улучшения по данному тесту, по сравнению с другими, можно связать с спецификой подобранных нами упражнениями на развитие координационных способностей, а именно большинство упражнений были связаны с использованием различных предметов, что формировало у занимающихся пространственные характеристики и чувство применяющей силы с предметами.

Следовательно, рассчитанные данные такие как: среднее арифметическое и среднеквадратическое отклонение, дают возможность сделать целостную оценку эффективности использования подобранного комплекса для развития специальных координационных способностей в тренировочном процессе, она является на высоком уровне. Таким образом, можно подвести итог, что подобранный комплекс упражнений, направленный на развитие специальных координационных способностей у занимающихся на начальном этапе подготовки, является хорошим инструментом для развития координационной базы и может использоваться в дальнейшем на тренировочных занятиях для совершенствования специальных координационных способностей.

По итогу проведенного педагогического эксперимента на базе команды начальной подготовки по хоккею с мячом, можно сделать вывод, что подобранный и интегрированный нами комплекс, направленный на развитие специальных координационных способностей, эффективно повлиял на занимающихся. Это можно увидеть по приведенным показателям в контрольном тестировании, по средним величинам в общей группе занимающихся разница

большая по сравнению с исходными данными. Наибольшим уровнем по приросту результатов показал тест метание малого мяча в цель, показатели улучшились на 52 %, что отражает большой уровень эффективности проведения педагогического эксперимента с подобранным комплексом упражнений. По тесту челночный бег составляет прирост на 3 %, что также указывает на действенность упражнений, а по нормативу прыжки в длину с места прирост составляет 3 %.

На протяжении всего педагогического эксперимента не обошлось без сложностей с которыми мы столкнулись при проведении комплекса упражнений на тренировках, основными из них являются:

1. Занимающиеся тяжело воспринимали новые для них упражнения, были погрешности в технике, но со временем хоккеисты привыкали и у них формировалась мышечная память к различным видам двигательных действий.

2. Затруднения в последовательности применения комплекса упражнений на тренировках. Каждый раз когда добавляли новые виды упражнений, были небольшие погрешности в том, в какую часть занятия включить тот или иной комплекс, чтобы было эффективней. По истечении времени все упражнения были грамотно интегрированы в тренировки.

Таким образом, исходя из динамики показателей, можно констатировать, что подобранный нами комплекс упражнений, направленный на развитие специальных координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки, эффективен для использования в тренировочном процессе, тем самым если перед тренером стоит задача развить и совершенствовать координационную базу, то можно в полной мере включать подобранный нами комплекс упражнений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бринза, В.В. Комплексная оценка действий хоккеистов. / В.В.Бринза, Ю.И.Моисеев, В.И.Агеев // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 40 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 144 с.
3. Зиганшин, О.З. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / О.З. Зиганшин, П.Б. Кононенко, А.В. Белозеров – М.: ФХМР, 2013. – 54 с.
4. Козловский, В.И. Учебное пособие по организации и планированию учебно-тренировочного процесса в командах по хоккею с мячом / В.И. Козловский. – М.: МОГИФК, 2016. – 78 с.
5. Павленко, В. Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду / В.Ф. Павленко. – Хабаровск: Альфа, 2015. – 23 с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

# МАЛЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

**Ботвинская К.Н.**

*Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма, Иркутск.*

**Аннотация.** Статья посвящена снижению уровня стрессоустойчивости и физической работоспособности старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ, на котором малые формы физической культуры рассматриваются как одно из средств решения данной проблемы. В статье определены критерии оценки уровня стрессоустойчивости и физической работоспособности (проба Руфье Диксона) и выделены пути работы по данному аспекту, которые могут быть осуществлены малыми формами физической культуры. Авторами предлагаются комплексы физических упражнений для проведения малых форм физической культуры направленные на повышение физической работоспособности, снятие стресса и повышения общего и благоприятного состояния организма.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, физическая работоспособность, малые формы физической культуры, старшеклассник.

## SMALL FORMS OF PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF INCREASING STRESS TOLERANCE AND PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

**Botvinskaya K.N.**

*Irkutsk College of Economics, Service and Tourism, Irkutsk.*

**Annotation.** The article is devoted to reducing the level of stress tolerance and physical performance of high school students at the stage of preparation for the Unified State Exam, where small forms of physical culture are considered as one of the means to solve this problem. The article defines criteria for assessing the level of stress resistance and physical performance (the Rufier Dixon test) and identifies ways of working on this aspect that can be carried out by small forms of physical culture. The authors propose complexes of physical exercises for conducting small forms of physical culture aimed at improving physical performance, relieving stress and improving the overall and favorable state of the body.

**Keywords:** stress resistance, physical performance, small forms of physical culture, high school student.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена тем, что социальная среда проявляет значительное влияние на индивида, обладая колоссальным набором стрессовых факторов. В последние годы в общеобразовательных учреждениях увеличивается процент стрессовых состояний среди старшеклассников выпускных классов, что в следствие приводят к снижению

уровня их стрессоустойчивости и физической работоспособности. Об этом свидетельствуют работы Церковского А. Л. и Кубашичевой Л. Н. [6; 9].

Для современного человека стресс является обычным и повседневным состоянием. Это во многом связано с интенсивностью темпа жизни, накопленной усталостью, рутинностью жизни и т.п. Стресс — это состояние неспецифического напряжения в живой материи, которое проявляется реальными морфологическими изменениями в различных органах и особенно в эндокринных железах, контролируемых передней долей гипофиза [9].

Известно, что при стрессе начинают вырабатываться адреналин и норадреналин, основная функция, которых заставить организм выживать. Благодаря выработку этих гормонов происходит резкий переход из состояния покоя в состояние возбуждения. Данная реакция негативно сказывается на работу сердечно-сосудистой системы, а именно из-за учащенного сердцебиения сердце нетренированного человека начинает работать на пределе.

Причины стресса в подростковом возрасте, на современном этапе хорошо изучены и могут быть разнообразными, некоторые из них представлены в сборнике материалов по XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Также к одним из причин относятся [2; 21]:

- загруженность учебного процесса;
- усиленная подготовка к экзаменам
- конкурентность между сверстниками и т. п.

Именно поэтому при возникновении стресса в организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам. А это означает, что благодаря физическим упражнениям естественным путем происходит выход из стрессового состояния и также они помогают выдержать эмоциональное напряжение.

К признакам стрессового поведения, принято относить следующее [4]:

1. Сложности с концентрацией внимание и сохранения сосредоточенности;
2. Совершение частых ошибок при выполнении какой-либо работы, порой даже самой простой;
3. Ухудшение памяти;
4. Частые признаки усталости;
5. Боли головы, спины, а также области желудка;
6. Торопливая речь;
7. Отсутствие интереса осуществляемой деятельности, снижение заинтересованности происходящего вокруг;
8. Повышенная возбудимость, напряженность и вспыльчивость / плаксивость;
9. Потеря чувства юмора;
10. Потеря аппетита;

Физические упражнения приносят расслабляющий эффект, который возникает после их выполнения и длится до нескольких часов. Для того чтобы расслабляющий эффект продлился как можно дольше рекомендуется регулярно выполнять физическую нагрузку. Помимо этого, физическая нагрузка оказывает

благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, так как с их помощью происходит повышения уровня химических веществ: таких как эндорфин и серотонин способствующие улучшению настроения. [3].

Малые формы физической культуры — это комплексы физических упражнений от 1 до 5 минут. Они имеют узкую направленность на решение конкретных задач, низкую физическую нагрузку. Узкая направленность и малая нагрузка делают эти формы доступными для людей с различным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности [5].

Изучением стрессоустойчивости занимались многие авторы, каждый из них давал отличительную трактовку этого термина. Некоторые из них связывали стрессоустойчивость с темпераментами, опираясь на предположение, что их характеристика оказывает влияние на степени эмоциональные переживаний, такие как Макаренко С. А., Теплов Б. М., Вяткин Б. А. Другие, Левитов Н. Д., Маклаков А. Г. Марищук В. Л., говорили, что стрессоустойчивость – это воспроизведение волевых характеристик личности. Также они утверждали, что стрессоустойчивость – это возможность управления появившимися эмоциями при решении возникающих (социальных, психологических и т. д.) задач. Следующее определение выделил Варданян Б. Х., он говорил, что стрессоустойчивость – это свойство личности, создающее совокупность гармоничного отношения между психической деятельности в стрессовой ситуации и решением этой задачи [8].

Мандель Б. Р. выделил следующее определение стрессоустойчивости, он утверждает, что «Стрессоустойчивость – это набор качеств личности, проявляющейся в способности адаптации организма к постоянно возникающим стрессовым факторам» [4, стр. 30].

В стрессоустойчивости выделяют 3 компонента [4]:

1. ощущение важности своего существования;
2. чувства независимости;
3. способность влиять на собственную жизнь.

Обучающиеся старших классов ведут достаточно активный образ жизни в связи с загруженностью учебного процесса, наполняемостью различного рода дополнительных занятий и факультативов, сталкиваются с ежедневным стрессом в подготовке к экзаменам и выбором дальнейшего рода деятельности. Помимо этого изменение уровня работоспособности может быть связано с возрастно-половыми различиями. Большое значение на изменение уровня работоспособности оказывает режим дня. Редукция уровня работоспособности с увеличением утомления определяется снижением темпа и качества выполняемой деятельности. Столкнувшись с данной проблемой, учащиеся могут испытать еще больший стресс связи с ухудшением успеваемости, нехваткой сил и энергии на привычные, а порой и любимые занятия [4].

Работоспособность – это функциональный потенциал человека, а также совокупность физической, психических и биологических возможностей выполнять различные виды деятельности. В процессе выполнения того или иного задания происходит изменение уровня работоспособности,

показывающий зависимости эффективности затраченного времени и цели требуемого задания [8].

Работоспособность обуславливается следующими факторами [1]:

1. Энергетический потенциал человека;
2. Степень использования энергетических ресурсов;
3. Устойчивость организма к изменениям, происходящим во внутренней среде;
4. Экономичность движений.

По результатам проведенного тестирования на определения уровня стрессоустойчивости старшеклассников можно сделать вывод о том, что результаты экспериментальной группы немного ниже, чем контрольной.

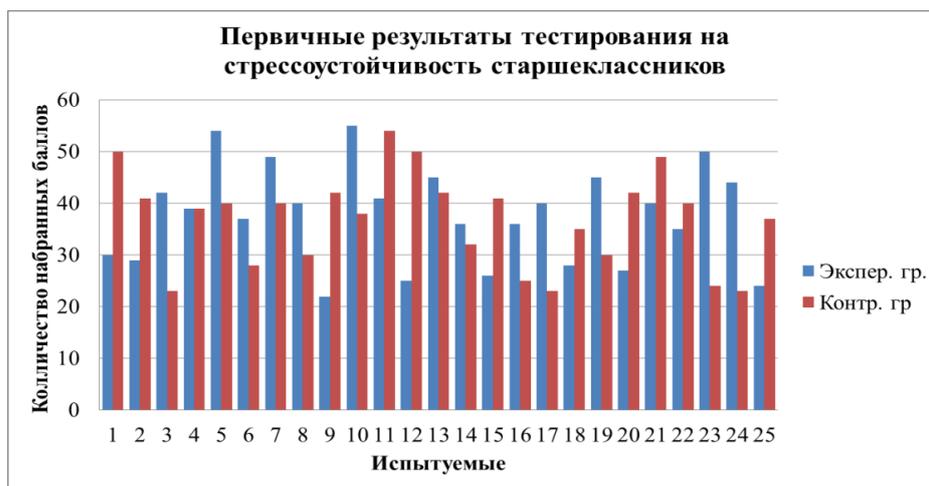


Рис. 1. Первичные результаты определения уровня стрессоустойчивости контрольной и экспериментальной групп

По результатам пробы Руфье на определение физической работоспособности получены результаты, показанные на рисунке 2:



Рис. 2. Первичные результаты на определения уровня физической работоспособности (проба Руфье) контрольной и экспериментальной групп

По результатам пробы Руфье Диксона можно заметить, что уровень физической работоспособности контрольной и экспериментальной групп находится на одном уровне, среднее значение экспериментальной группы составило 6,9, а контрольной – 6,8.

Большинство обучающихся характеризуются средними и низкими уровнями стрессоустойчивости и физической работоспособности.

На основе полученных в ходе диагностики данных можно сделать вывод, что для повышения уровня заявленных в теме показателей у старшеклассников, необходимо адаптировать урок физической культуры и внедрить разработанные комплексы.

В соответствии с целями и задачами нашего исследования были разработаны и внедрены в образовательный процесс комплекс малых форм физической культуры, реализуемых по трем направлениям (табл.1)

Таблица 1

**Комплексы малых форм физической культуры для повышения стрессоустойчивости и физической работоспособности обучающихся старших классов экспериментальной группы**

Комплексы	Упражнения	Направленность
Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для обучающихся экспериментальной группы, разработанный на 1 месяц занятий	В них ходили упражнения на дыхательную гимнастику, стретчинг, шейпинг, аэробику, упражнения для глаз и др.	Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. УУГ способствуют повышению общего тонуса организма, способствуют улучшению настроения, подготавливают организм к предстоящему физическому и умственному напряжению. Поскольку УГГ важно делать сразу после пробуждения до завтрака оценка выполнения проходила при помощи дневника самоконтроля
Комплекс упражнений физкультурных пауз для обучающихся экспериментальной группы, разработанный на 1 месяц занятий		Комплексы упражнений для проведения физкультурных пауз это очень важно для улучшения работоспособности обучающихся на протяжении всего дня...
Комплекс упражнений для обучающихся экспериментальной группы в заключительной части урока, разработанный на 1 месяц занятий		Комплекс упражнений проводился в заключительной части каждого урока по 4 упражнения на каждом занятии.

В работе с обучающимися контрольной группы на занятиях по физической культуре использовались комплексы упражнений по стандартной школьной программе.

Для определения успешности внедрения экспериментальной программы по малым формам физической в процесс обучения, был проведен сравнительный анализ полученных результатов КГ и ЭГ, при помощи t-критерия Стьюдента.

Сравнительный анализ результатов тестирований в начале эксперимента у учащихся 11-го класса контрольной и экспериментальной групп не выявило достоверных различий показателей ( $P > 0,05$ ).

Однако после проведения эксперимента мы обнаружили достоверные различия в пользу ЭГ ( $P < 0,05$ ).

Анализируя результаты исследовательской работы, можно сказать, что использование малых форм физической культуры способствует повышению стрессоустойчивости и физической работоспособности старшеклассников. Разработанные комплексы малых форм физической культуры следует применять уроках по всем дисциплинам, а также в заключительной части урока физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абросимова, Л. И. Определение физической работоспособности подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Новые исследования по возрастной физиологии. 2021. No 2(9). С. 114–117
2. Акарачкова, Е. С. Основы терапии и профилактики стресса и его последствий у детей и подростков / Е.С. Акарачкова, С.В. Вершинина, О.В. Котова, И.В. Рябоконт / Вопросы современной педиатрии. 2013. - Т. 12. - № 3. - С. 38–44.
3. Александрова, Е. А. Как победить стресс / Е.А. Александрова - М.: «Центрполиграф». 2005. – С. 17
4. Игебаева, Ф. А. Значение социально-психологического фактора в развитии предприятий АПК. // Проблемы и перспективы устойчивого развития АПК. Материалы научно-практической конференции. Саратов, 2011. – С.109 – 110.
5. Кадаев, В. А. Влияние физических нагрузок и естественно средовых факторов на физическую и умственную работоспособность студентов: дис. канд. пед. наук / Кадаев В. А. – Сочи, 2018. -124 с.
6. Кубашичева, Л. Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья, 2015. № 9-10. С. 171-173.
7. Маркова, А. П. и др. «Формирование мотивации учения» - М. Просвещение, 2021. – 138 с.
8. Моница, Г. Б. Ресурсы стрессоустойчивости / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала – СПб: Речь. - 2008. – С. 13–15.
9. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета, 2019. Т. 10 №1. С. 6-19.

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

**Буркова А.Н.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** Оздоровительный бег в нашей стране только лишь начал набирать обороты. Ему предстоит еще долго совершенствоваться и развиваться

тогда, как в европейских странах проводимые соревнования по лёгкой атлетике, в том числе марафоны и полумарафоны, собирают огромное количество участников, ведь данный вид спорта пользуется большой популярностью как среди профессиональных легкоатлетов, так и среди любителей бега.

**Ключевые слова:** спортивной подготовки, оздоровительный бег, студенты нефизкультурного профиля.

## **FEATURES OF SPORTS TRAINING OF TRACK AND FIELD STUDENTS STUDYING AT UNIVERSITIES OF A NON-PHYSICAL EDUCATION PROFILE**

**Burkova A.N.**

*Irkutsk State University, Irkutsk*

**Annotation.** Wellness running in our country has just begun to gain momentum. It will have to improve and develop for a long time, whereas in European countries, athletics competitions, including marathons and half marathons, gather a huge number of participants, because this sport is very popular both among professional athletes and among running enthusiasts.

**Keywords:** sports training, wellness running, non-physical education students.

На сегодняшний день направлены огромные усилия на развитие спорта высших достижений, а также на привлечение молодёжи к занятиям физической культурой и массовым спортом. Если говорить о самом легкодоступном виде спорта, который не требует каких-либо специальных умений и навыков и является одним из основных способов передвижения человека в пространстве, на ум сразу придёт бег.

Стоит отметить, что бег положительно влияет как на физическое здоровье организма человека, так и на его психологическую составляющую. Как известно, во время бега у человека повышается уровень гормонов счастья: происходит выработка дофамина и эндорфинов, тем самым улучшается настроение. Кроме того, бег способствует развитию целостной гармоничной личности, т.к. закаляет характер, воспитывает ответственность, самодисциплину, учит преодолевать трудности и многое другое. Нельзя не согласиться с тем, что «феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе» [2, с. 56].

Сфера образования, в том числе и высшего, – это важнейший социальный институт, который играет огромную роль в развитии страны [1, с. 50]. Говоря о развитии легкой атлетике в вузах нефизкультурного профиля в нашей стране, стоит подчеркнуть, что по сравнению со странами Запада и Америки, у нас отношение к студенческому спорту является достаточно размытым, имеет большое число проблем и развито очень слабо [4, с. 82]. Во многих высших

учебных заведениях работают секции по лёгкой атлетике, где занимаются студенты, которые, как правило, ранее не занимались бегом, а то и спортом вовсе. Данные студенты зачастую начинают развиваться как профессиональные легкоатлеты на средних и длинных дистанциях, где преобладает больше выносливость.

Бег на выносливость оказывает влияние на психологию человека. С психологической точки зрения бег дает уверенность и умение выполнять свои обещания, создает прекрасные условия для того, чтобы ставить цели, идти к ним, достигать и в процессе учиться, как мотивировать себя делать то же самое в других видах деятельности.

Отметим, что подготовке студентов-легкоатлетов, обучающимся в вузах нефизкультурного профиля, необходимо уделить особое внимание, т.к. у студентов, ранее не имеющих спортивного опыта, существуют свои проблемы и особенности, которые необходимо учитывать. Данные нюансы могут быть связаны как с их учебной деятельностью, условиями проживания (в общежитии или дома), финансовым положением, что напрямую сказывается на возможность правильно питаться, так и с отсутствием необходимых условий для подготовки профессиональных спортсменов-легкоатлетов в связи с незаинтересованностью в развитии студенческого спорта в учебном заведении ответственных за это лиц.

В связи с этим особенно важен индивидуальный подход к каждому студенту. Правильно выстроенный тренировочный процесс, а также учёт возможностей, специфики и особенностей являются наиболее значимой частью, которая определяет эффективность спортивной подготовки и способствует росту спортивных результатов, а главное существенно повышают уровень функциональной подготовленности. Поэтому тренер, работающий со студентами, должен это учитывать и планировать нагрузку индивидуально, в зависимости от тех или иных условий [3, с. 384].

Таким образом, возникла идея разработать оптимальный тренировочный процесс для повышения уровня спортивной подготовленности студентов в вузах нефизкультурного профиля с уклоном в игровые и соревновательные методы, позволяющими повысить эмоциональную составляющую средствами фартлека.

Была определена и апробирована в тренировочном процессе оптимальная программа по виду спорта «Лёгкая атлетика», на обучающихся в вузах нефизкультурного профиля. На основании исследования были выявлены следующие результаты:

- получены новые данные о динамике показателей физической подготовленности легкоатлетов-средневикиков в результате занятий по разработанной методике;
- обоснованы эффективность разработанной программы с уклоном на фартлек на результаты легкоатлетов-средневикиков.

До внедрения разработанной программы:

№	Число полных лет	Время на		
		800 м.	1500 м.	3000 м.
1	19	2.46.6	5.37.6	14.03.0
2	23	2.34.3	5.17.4	13.35.7
3	22	2.32.8	5.14.8	13.28.7
4	21	2.47.1	5.42.1	14.26.5

Рисунок 1 Начальные результаты тестирования

Спустя 4 месяца после внедрения разработанной программы:

№	Число полных лет	Время на		
		800 м.	1500 м.	3000 м.
1	19	2.38.6	5.29.7	13.48.0
2	23	2.29.3	5.09.9	13.26.7
3	22	2.28.1	5.07.8	13.14.4
4	21	2.41.1	5.36.2	14.04.5

Рисунок 2 Итоговые результаты исследования

Проанализировав полученные результаты, можно заметить эффективность разработанной оптимальной программы и важность проведённых исследований.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бонько Т.И., Ницина О.А., Буркова А.Н. Тенденции и проблемы развития студенческой лёгкой атлетики в вузах нефизкультурного профиля. // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе – Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Иркутск, 25 ноября 2022г.). Иркутск – Изд-во ИГУ, 2022. - С. 50-55.
2. Гадалов А. В. Спорт как социальный феномен воспитания студенческой молодежи и ее адаптации в современно обществе // Вестник спортивной науки. 2019. №2 – С. 56–59.
3. Кузич Н. Н., Сидоревич П. Ф. Роль индивидуализации тренировочных режимов в беге на выносливость // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде – 2013 в Казани: материалы Всерос. науч.-практ. конф. 2013. С. 384–385
4. Лебедева Е. Н., Ницина О. А. Тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательном пространстве вуза // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 80–83.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Буторина З.М.**

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

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос физического развития и функциональные изменения организма младших школьников в процессе занятия плаванием. Представлен материал, раскрывающий эффективность проведения занятий по физической культуре с помощью оздоровительного плавания в системе адаптивного физического воспитания, а также статья раскрывает адаптивные возможности занятий оздоровительным плаванием младших школьников.

**Ключевые слова:** обучающийся младшего школьного возраста, оздоровительное плавание, адаптивное плавание, средства адаптивной физической культуры, психическое и физическое здоровье.

## **HEALTH SWIMMING IN THE SYSTEM OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN**

**Butorina Z.M.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Education, Sports and Medical and Biological Disciplines*

**Abstract.** The article examines the issue of physical development and functional changes in the body of younger schoolchildren in the process of swimming. Material is presented that reveals the effectiveness of physical education classes using recreational swimming in the system of adaptive physical education, as well as an article reveals the adaptive possibilities of recreational swimming for younger schoolchildren.

**Keywords:** a student of primary school age, recreational swimming, adaptive swimming, means of adaptive physical education, mental and physical health.

Весомым условием всестороннего развития целостной личности младшего школьника является достаточная физическая активность. Но в последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и ряда других причин у большинства учащихся отмечается огромный недостаток движения, вызывающий появление малоподвижности. Она может провоцировать многочисленные изменения в их организме не в лучшую сторону.

Исследования специалистов и ученых в этой области свидетельствуют о том, что у обучающихся младшей школы произвольная моторная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19 % от времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %. Общая двигательная активность учеников с поступлением в школу понижается почти на

50 %, идет на убыль от младших классов к старшим. Ученикам не только надлежит ограничивать свою естественную потребность в физической активности, но и длительное время удерживать неудобную для них неподвижную позу, находясь за партой или учебным столом [1,2].

В современной научной литературе неоднократно высказывалась мысль, что наиболее эффективной оздоровительной программой для школьников могут быть регулярные занятия плаванием. Так, известный специалист по обучению детей плаванию Н.Ж. Булгакова, рассматривая физиологические особенности детей и подростков, отмечает: «Важнейшие показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся младшего звена, которые в свою очередь говорят о физической готовности организма ребенка к преодолению нагрузок, изменяются за время обучения в школе, в силу роста и возрастных изменений индивида. Показатели функциональных систем изменяются также под воздействием физических упражнений. Наиболее эффективно способствуют развитию и укреплению этих систем являются систематические занятия плаванием» [4].

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, так как физические действия человека происходят в условиях водной среды. Первая особенность заключается в том, что тело человека находится во взвешенном состоянии, т.е. не имеет твердой опоры. Такое положение увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Поэтому плавание по своим динамическим характеристикам является одним из доступных средств физического воспитания людей различного возраста и подготовленности. Второй характерной особенностью является факт относительной невесомости, ощущения легкости, свободы тела в условиях водной среды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному процессу физического формирования человека. Третья характерная особенность плавания – горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа некоторых внутренних органов при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается [5].

Указанные особенности положительно влияют на физическое и психическое развитие детей, благоприятствует эмоционально-насыщенному фону настроения, двигательной и творческой активности. Водная среда оказывает огромное тонизирующее влияние на нервную систему человека. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость. Систематические занятия плаванием, повышая эмоциональный тонус, вызывают приятное и легкое утомление, хорошее самочувствие и настроение, устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, формируется уверенность в своих силах.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья,

являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье.

Оздоровительное плавание, как вид адаптивной физической культуры, предназначено для удовлетворения комплекса потребностей ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. Оно представляет собой систему специально организованных физических упражнений, проводимых в бассейне. Для младших школьников оно обладает рядом преимуществ:

1. Физическое развитие: способствует развитию всего организма, включая укрепление сердечно-сосудистой системы, лёгких, позвоночника, ног и рук.

2. Психоэмоциональное благополучие: обладает расслабляющим эффектом, способствуя снятию нервного напряжения и стресса. Это особенно важно для младших школьников, которые испытывают стресс из-за учебных нагрузок, периода адаптации и т.п.

3. Социальное взаимодействие: плавание проводится в группе, что способствует развитию коммуникативных навыков и умению работать в коллективе. Обучающиеся могут совместно выполнять задания, поддерживать друг друга и устанавливать новые связи.

4. Профилактика заболеваний: плавание способствует закаливанию и улучшению общего состояния здоровья младших школьников, помогает предотвратить ряд заболеваний, таких как сколиоз, плоскостопие и ожирение.

Изучение техники плавания ребенка с нарушениями состояния здоровья проводится по общему способу обучения плаванию здоровых лиц. Однако, имеет и определенные особенности, которые связаны со снижением общих физических возможностей детей с нарушениями, невозможностью в связи с функциональным дефектом строго следовать технике определенного стиля, наличием у части таких детей болевых ощущений при движениях и ограничения амплитуды движений в суставах, а также их деформацией и др. [6].

Обучающийся, имеющий ограниченные возможности здоровья, не умеющий плавать, боясь воды, совершает ряд некоординированных (рефлекторных) дополнительных движений туловищем и конечностями, снижающих лечебное действие процедуры. Низкий технический уровень плавания ведет к наступлению общего утомления, понижает возможность дифференцированного укрепления определенных мышц, может привести к вредной при некоторых заболеваниях повышенной подвижности позвоночника. Поэтому до использования плавания в оздоровительных целях необходимо обучить ребенка с нарушениями плаванию на груди, спине, используя определенный принятый в спортивном плавании стиль. Это позволит при максимально экономном расходовании сил добиться гармоничного, дифференцированного укрепления определенных мышечных групп, устранения физического дефекта и др. [1,6].

Занятие по обучению плаванию детей с нарушениями проводится в следующей последовательности:

- разучивание техники плавания на суше;
- отработка техники движений рук и ног у бортика;

- выработка совместной взаимосвязанной работы рук и ног при поддержке туловища ребенка пластмассовой изогнутой поверхностью;
- свободное плавание (с плотиком, мячом и без предметов).

При недостаточно укрепленных мышцах спины и живота, определяющих правильное положение тела в воде, и отсутствии у младшего школьника четкой координации движений следует увеличивать время занятий у бортика бассейна, используя надувные круги, фиксируемые на уровне таза, препятствующие излишнему прогибанию в поясничной области и поддерживающие тело школьника в горизонтальном положении.

Выбор стиля плавания определяется поставленной функциональной задачей (оказать общеукрепляющее воздействие на организм обучающегося, улучшить функцию дыхания, укрепить определенные мышечные группы, скорректировать осанку и др.). Так, для устранения сутулости целесообразно обучение плаванию вольным стилем на спине. Такой стиль плавания, как дельфин, в связи с большой общефизической нагрузкой, сложной координацией движений, опасностью излишней мобилизации поясничного отдела позвоночника в лечебной практике менее приемлем.

При занятиях с детьми, имеющими различные физические дефекты, могут быть использованы способы плавания, которые не применяются в настоящее время в спортивных соревнованиях. К ним относятся плавание на боку, плавание стилем брасс на спине и др. Первый из названных способов может быть использован для создания асимметричной нагрузки на мышечную систему, позвоночник, грудную клетку, второй может помочь коррекции отклонений в осанке в сагиттальной плоскости.

Плавание стилем баттерфляй создает большую общефизическую нагрузку на мышцы пояса верхней конечности, спины, активизирует обмен веществ, оказывает тренирующее влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. Для более легкого усвоения координации движений при данном стиле можно использовать работу рук стиля баттерфляй, движения ног стиля брасс.

Наиболее рекомендуемым стилем плавания при дефектах осанки, сколиозе, остаточных явлениях после травм позвоночника является брасс, в силу более правильного устойчивого положения тела в воде, отсутствия дополнительных движений туловища [3].

Включение оздоровительного плавания в систему адаптивного физического воспитания младших школьников значительно улучшает результаты их физического и психологического развития. Это связано с рядом факторов:

1. Индивидуальный подход: адаптивное физическое воспитание позволяет учитывать особенности каждого младшего школьника и его физические возможности. Оздоровительное плавание подходит практически всем обучающимся, вне зависимости от их физического состояния.

2. Развитие физических качеств: через плавание дети могут развивать силовые способности, выносливость, гибкость, координационные способности. В воде движения выполняются плавно, с большой амплитудой, без давления

массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма.

3. Повышение концентрации: целенаправленные занятия плаванием требуют внимания и сосредоточенности, которые направлены на восприятие внешних объектов (объяснения, показа упражнений, сигналы и т.д.) или на самого себя (ощущения, восприятия, переживания, мысли). Внимание усиливает уровень проявления других познавательных способностей.

4. Улучшение морально-волевых качеств: среди основных волевых качеств и черт характера пловцов обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма.

5. Сохранение и повышение уровня здоровья и качества жизни: вода оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, начинают работать не только крупные, но и мелкие мышечные группы, повышается уровень двигательной активности одного из факторов нормального развития ребенка. Кроме того, коррекционные занятия по плаванию оказывают положительное влияние на кардиореспираторную систему, иммунитет, психоэмоциональную сферу; они являются как коррекционным, так и профилактическим средством.

Таким образом, оздоровительное плавание является эффективным средством для полноценного физического и психологического развития детей. Систематические занятия плаванием улучшают физическую форму, укрепляют здоровье и развивают социальные навыки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Антропова, М.В. Развитие ребенка и его здоровье / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. – М.: ВентанаГраф, 2003 – 180 с.
3. Антропова, М.В. Режим дня младшего школьника / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева. – М.: ВентанаГраф, 2002. – 24 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель, 2002. – 160 с.
5. Оздоровительное плавание для людей различного возраста: методические рекомендации для институтов физической культуры. – Смоленск, СГИФК, 1989. – 29 с.
6. Кузич Н. Н., Сидоревич П. Ф. Роль индивидуализации тренировочных режимов в беге на выносливость // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде – 2013 в Казани: материалы Всерос. науч.-практ. конф. 2013. С. 384–385
7. Лебедева Е. Н., Ницина О. А. Тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательном пространстве вуза // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 80–83.

## ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК (ГЕОГРАФИЯ + ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ТЕМЕ «ГИМНАСТИКА: АКРОБАТИКА, АФРИКА»

**Вахрушева О.И. Хохлов А.В.**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования "Пивоваровская средняя общеобразовательная школа"*

**Аннотация.** Осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. *Взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Интеграция осуществляется на **уровне педагогических целей** (ориентация на такие интегральные свойства и характеристики личности, как активность, самостоятельность, креативность).

Уровень интеграции – объединение естественнонаучной и гуманитарной культур, осуществляется поиск в их взаимодействии подходов к целостному видению мира, к раскрытию потенциала предметов.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, география, спорт в школе и здоровье детей.

## INTEGRATED LESSON (GEOGRAPHY + PHYSICAL EDUCATION ON THE TOPIC "GYMNASTICS: ACROBATICS, AFRICA "

**Vakhrusheva O.I. Khokhlov A.V.**

*Municipal educational institution of the Irkutsk regional municipality "Pivovarovskaya secondary school"*

**Annotation.** To exercise mutual control, adequately assess their behavior, coordinate and take different positions in interaction. Interaction – to form your own opinion and position; to coordinate and take different positions in interaction. Integration is carried out at the level of pedagogical goals (orientation to such integral properties and characteristics of personality as activity, independence, creativity).

The level of integration is the unification of natural science and humanitarian cultures, the search is carried out in their interaction for approaches to a holistic vision of the world, to the disclosure of the potential of subjects.

**Keywords.** Physical education, geography, sports at school and children's health.

*Вахрушева Ольга Егоровна, учитель географии и биологии  
Хохлов Андрей Викторович, учитель физической культуры*

**Разделы:**

**Вид урока:** нетрадиционный, урок-соревнование.

**Цель урока:** повторить, обобщить и оценить знания, умения обучающихся по теме “Африка”. Привести в систему знания учащихся по акробатике, через

повторение и обобщение учебного материала. Показать связь физической силы и силы знаний.

### **Задачи по географии:**

*Обучающая:* повторить изученный материал, закрепить знания географической номенклатуры.

*Развивающая:* продолжать развивать умения и навыки работать с тематической, физической картой, с контурной картой, с климатограммами, с дополнительными источниками информации.

*Воспитывающая:*

Создать условия, обеспечивающие успешность творческой деятельности (активность, увлеченность, настойчивость, любознательность).

Воспитывать ответственность, умение работать в группах.

**Оборудование:** карта “Африка. Физическая карта”, раздаточный материал, музыка, “черный ящик”, африканские пословицы и поговорки.

**Методы обучения:** Наглядный, словесный, репродуктивный. Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности (создание ситуации успеха, поощрение). Методы самостоятельной работы, практический.

**Форма урока:** игра.

**Тип урока:** урок обобщения и систематизации знаний.

### **Задачи по физической культуре:**

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.
2. Способствовать развитию силовых качеств.
3. Содействовать формированию здорового образа жизни, потребности систематического занятия физическими упражнениями, доброжелательности, дисциплинированности, чувства коллективизма.

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Гимнастические маты – 6 штук.
2. Гимнастические скамейки – 4 штуки.

### **Ход урока**

#### **I. Подготовительная часть.** (12 – 13 мин).

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока учителями физкультуры и географии.

#### **II. Основная часть.** (27 – 29 мин.)

За правильное выполнение заданий по географии команде даётся жетон.

Дополнительно команда получает жетон, если пришла в эстафете первой.

**Учитель физкультуры.**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>2. Совершенствовать строевые упражнения на месте.</p> <p>3. Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову; на внешней и внутренней стороне стоп, руки на поясе.</p> <p>4. Бег: обычный; приставным шагом правым и левым боком; спиной</p> <p>вперёд; с прямыми ногами вперёд; с прямыми ногами назад; обычный.</p> <p>5. Ходьба. Перестроение в колонну по три в движении.</p> <p>6. ОРУ на месте без предметов.</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – руки вверх;</p> <p>3 – руки вперёд;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>И.п. – о.с. 1—2 – левую назад на носок, руки вверх, прогнуться;</p> <p>3—4 – и.п.</p> <p>И.п. – стойка, руки согнуты перед собой.</p> <p>1— 2 – отведение согнутых рук назад;</p> <p>3—4 – отведение прямых рук влево;</p> <p>5—8 – то же вправо.</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1—левую в сторону на носок, руки вверх;</p> <p>2—наклон влево.</p> <p>3—4 – и.п.</p> <p>5—8 – то же вправо.</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – наклон назад, руки вверх;</p> <p>2 – наклон, руки в стороны;</p> <p>3 – присед, руки вперёд;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1– упор присев;</p> <p>2 – упор лёжа;</p> <p>3 – упор присев;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – 3 – прыжки на месте;</p> <p>4 – прыжок с поворотом на 360°.</p> <p>8. Перестроение в колонну по одному.</p>	<p>10"</p> <p>30"</p> <p>1'</p> <p>40"</p> <p>20"</p> <p>5'</p> <p>6 раз</p> <p>10"</p>	<p>Напомнить инструкцию № 41.</p> <p>Команды налево, направо, кругом.</p> <p>Следить за осанкой, смотреть вперёд.</p> <p>Темп слабосредний.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Команда “В колонну по три налево – Марш!”</p> <p>Прогнуться, посмотреть вверх.</p> <p>Руки не сгибать.</p> <p>Руки точно перед собой.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>Выполнять под счёт.</p> <p>Выполнять под счёт.</p> <p>Команда “В колонну по одному налево в обход шагом – Марш!”</p>

## ***Учитель географии.***

### **Географическая разминка:**

В каком полушарии расположена большая часть материка?

В какой части Африку пересекает нулевой меридиан?

Самая длинная река.

Самая большая пустыня.

Самые молодые горы.

Самые старые горы.

Река пересекающая дважды экватор.

Самая высокая точка материка.

Самое большое по площади озеро материка.

Как называются пересыхающие русла рек Африки?

Какая форма рельефа преобладает в Африке?

Назовите средние высоты континента.

Почему в рельефе материка преобладают равнины?

Объясните существование на берегу Атлантического океана пустыни Намиб.

### ***Конкурс 1: “Черный ящик”.***

Задание по географии. Каждой команде дан чёрный ящик.

#### **Текст для команды 1**

“Голова любит жаркое солнце, а ноги – холодную воду” - так гласит народная мудрость. В тени этого дерева возможно земледелие. Плоды его едят сырыми, вареными, жареными, вяленными. Животные тоже охотно их едят. В некоторых районах Африки ее плоды заменяют деньги. Даже рыбу в оазисах иногда ловят на них.

#### **Текст для команды 2**

Цветы этого дерева распускаются ночью, опыляют их летучие мыши. Его листья отваривают и едят как овощи, его плоды съедобны, из них готовят напиток, похожий на лимонад. Поэтому его называют “лимонадным деревом”. Питательные плоды любят и обезьяны, отсюда другое название: “обезьянье дерево”. Из коры получают необычайно прочные волокна, из которых вырабатывают рыболовные сети, мешки, бумагу и даже одежду. Живет это дерево очень долго и тысячу и три тысячи лет. В дуплах некоторых великанов размещаются бани, тюрьмы, автостанции и т.д.

Команда должна отгадать, что находится в чёрном ящике и записать на лист бумаги.

После чего перейти к спортивной эстафете.

Эстафета. 1-й участник выполняет кувырок вперёд – лечь на гимнастическую скамейку, проползти, подтягиваясь руками (одновременно) – кувырок в стойку на лопатках, перекат в упор присев (М); кувырок вперёд (Д) – оббегает стойку и, возвратившись к команде, передаёт эстафету следующему и т.д.

### ***Конкурс 2: Вокруг Африки.***

Задание по географии. На к/к Африки команды наносят объекты береговой линии.

Гибралтарский пролив. Средиземное море. Суэцкий канал. Красное море. Полуостров Сомали. Остров Мадагаскар. Мозамбикский пролив. Индийский океан. Гвинейский залив. Канарские острова. Аденский залив. Баб-эль-Мандебский пролив. Сомалийское течение. Мозамбикское течение. Течение мыса Игольного. Мыс Игольный. Бенгельское течение. Гвинейское течение. Мыс Альмади. Мыс Рас-Хафун. Канарские острова. Канарское течение.

Эстафета. 1-й участник проползает по гимнастическому мату – выполняет прыжки через скамейку ноги вместе – кувырок назад (М); кувырок назад в полушпагат (Д) – выполняет задание по географии – оббегает стойку и, возвратившись к команде, передаёт эстафету следующему и т.д.

### **Конкурс 3: Географическая почта.**

<b>Внутренние воды</b>	<b>Рельеф</b>
Нил	Атлас
Нигер	Тубкаль
Конго	Эфиопское
Чад	Восточно-Африканское
Виктория	Капские
Тана	Драконовы
Ньяса	Тибести
Танганьика	Ахаггар
Замбези	Килиманджаро
Оранжевая	Камерун
Лимпоп	Кения

Задание по географии. Течением принесло сумку с почтой. Надо ее верно разложить. Одна команда отбирает объекты, относящиеся к внутренним водам Африки, другая – рельеф Африки.

Эстафета. 1-й участник пробегает по гимнастической скамейке – прокатывается боком по гимнастическому мату – выполняет задание по географии – оббегает стойку и возвратившись к команде, передаёт эстафету следующему и т.д.

### **Конкурс 4: Климатические пояса и природные зоны.**

Задание по географии.

Синее море!

Белый пароход!

Говорят, что в Африке лето круглый год!

Говорят, что в Африке круглый год жара.

Разобраться с этим нам пора!

*На контурной карте Африки:*

*Команда 1:* составить карту климатических поясов.

*Команда 2:* составить карту природных зон.

*Задание обеим командам:* определить по климатограммам климатический пояс, дать краткую его характеристику.

**Конкурс 5: Игры народов Африки.**

Каждая команда показывает домашнее задание - народную африканскую игру. “Буйволы в загоне” (Судан).

Ход игры: играют 10 и более человек. Игроки встают в круг и берутся за руки.

Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача – вырваться из круга.

Они с разбега пытаются прорвать круг, поднимая вверх руки. Грубые приёмы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются делать это в другом. Если это им удаётся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

“Африканские салки по кругу” (Танзания).

Ход игры: играют 10 и более человек. Нужен лист от дерева. Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладёт лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом – за ним. Если водящий пробежит круг и его не догонят, он встаёт на свободное место, а преследовавший его игрок становится новым водящим.

### **III. Заключительная часть.**

Подведение итогов. Домашнее задание. Выставление оценок. (3–5 мин).

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Т.В. Власова, М.А. Аршинова, Т.А. Ковалева* Физическая география материков и океанов: Учеб.пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений /– М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. *Грикуров Г.Э., Лейченко Г.Л., Михальский Е.В., Голынский А.В., Масолов В.Н.* Минеральные ресурсы Антарктики: геологические предпосылки и перспективы освоения // Разведка и охрана недр, 2000.
3. *Пучков П.И.* Страны и народы: Австралия и Океания. Антарктида / Издательство: М.: Мысль Серия: Страны и народы, 1981
4. *Б.Б. Вагнер* По океанам и континентам / - М.:Московский Лицей, 2001
5. *В.П.Максаковский* Географическая картина мира / 4-е изд.
6. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 2008. 287с.
7. *Баландин В. П., Тома Ж. Т., Пашин А. А., Педагогические основы теории физической культуры / В. П. Баландин. П.: «ПГУ», 2017. 160с.*
8. *Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 2007. 96с.
9. *БрайентДж. К.* Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2009. 224с.
10. *Визитей Н. Н.* Физическая культура личности. Кишинев: Штинца, 2009. 130с.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА КАК СРЕДСТВО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

**Воднева В.В.**

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

**Аннотация.** Статья посвящается исследованию, направленному на определение влияния подвижных игр с элементами волейбола на техническую подготовку школьников 14-15 лет. В процессе исследования отбирались нормативы для отслеживания прогресса технической подготовки, подвижные игры с их преобразованием и распределением их на две классификации. Исследование было организовано на базе МБОУ Лицей №2 города Иркутск, в нём приняло участие две группы учащихся – 8 «Б» и 8 «В». По завершению проведения занятий с введением подвижных игр были взяты контрольные нормативы, на основе проведенных математических расчетов сделан вывод, что введение подвижных игр в занятия в рамках раздела «Волейбол» оказало эффективное значение в совершенствовании качества приёма и передачи мяча в волейболе.

**Ключевые слова:** подвижные игры, волейбол, верхняя передача, нижний приём, учащиеся.

## OUTDOOR GAMES WITH VOLLEYBALL ELEMENTS AS A MEANS OF TECHNICAL TRAINING FOR SCHOOLCHILDREN AGED 14-15

**Vodneva V.V.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture,  
Sports and Biomedical Disciplines*

**Annotation.** The article is devoted to a study aimed at determining the impact of outdoor games with volleyball elements on the technical training of schoolchildren aged 14-15 years. In the course of the study, standards were selected to track the progress of technical training, outdoor games with their transformation and their distribution into two classifications. The study was organized on the basis of MBOU Lyceum No. 2 in Irkutsk, two groups of students took part in it – 8 "B" and 8 "C". At the end of the classes with the introduction of outdoor games, control standards were taken, based on mathematical calculations, it was concluded that the introduction of outdoor games into classes within the framework of the "Volleyball" section had an effective effect in improving the quality of receiving and passing the ball in volleyball.

**Keywords:** outdoor games, volleyball, upper gear, lower reception, students.

В настоящее время занятия по физической культуре в рамках раздела волейбол имеют однообразие, поскольку учителя используют однотипные методы и формы занятий, не уделяют должного внимания качественному

обучению и внесению разнообразия в свои уроки. В следствие этого у учащихся пропадает интерес к занятиям, мотивация делать качественно упражнения и стремление физически развиваться быстрее наступает утомление, что способствует менее эффективному формированию основных двигательных приёмов игры в волейболе.

Также, современные школьники имеют малую физическую активность из-за развития современных технологий. Они имеют сидячий образ жизни и уже практически не играют в подвижные игры на улице, а игры непосредственно способствуют формированию характера, развитию чувства товарищества, дисциплинированности, воспитывают умение критически оценивать свои поступки, подчинять свои интересы интересам коллектива [6; 7].

В процессе игры учащиеся выполняют достаточно интенсивную физическую работу, однако вследствие высокой эмоциональности и увлечения игрой легко переносят большие нагрузки. Они имеют и большое спортивное значение, так как именно в процессе игры приобретаются элементарные спортивные навыки [1].

На протяжении нашего эксперимента были подобраны и преобразованы подвижные игры, направленные на повышения качества верхней передачи и нижнего приёма, а также нормативы для оценки данных показателей, которые были взяты в начале и в конце педагогического эксперимента.

Эксперимент был организован на базе МБОУ Лицей №2 города Иркутск. Стоит отметить, что подвижные игры с элементами волейбола были выбраны для данного возраста, исходя из бесед с учителем физической культуры, в которой поднимался вопрос того, что в данный лицей поступают учащиеся с 8-ого класса, приходя в него большинство имеют очень низкий уровень игры в волейбол, несмотря на то, что по программам по физической культуре к данному возрасту у учащихся уже должны быть сформированы основные технические элементы в волейболе [2].

В эксперименте приняли участие два класса 8 «Б» и 8 «В», первый – контрольный, второй – экспериментальный. Для экспериментальной группы были подобраны и преобразованы подвижные игры с техническими элементами волейбола – верхняя передача и нижний приём.

Отобранные и преобразованные нами подвижные игры были классифицированы по двум параметрам в таблице 1 [3; 4].

Эксперимент длился 11 недель по 2 занятия в неделю по 40 минут. Подвижные игры в нашем эксперименте занимали 15-25% от времени урока, то есть 5-10 минут, в зависимости от того какая подвижная игра использовалась, что влияло на выбор части урока для её реализации. Игры большой интенсивности использовались в последние 10 минут основной части, игры средней интенсивности – в заключительной части.

Таблица 1

**Классификация подвижных игр, используемых в эксперименте**

Верхняя передача	Нижний приём
Услышь, прими, скажи	Сумей принять
Заморозь взглядом	Волейболы
Волейтеннис	Попробуй попади
Сумей принять	Заморозь взглядом

Важно, чтобы во время проведения игр не нарушалась техника выполнения, следует говорить замечания, поскольку учащиеся на эмоциональном подъеме часто не обращают на это внимание, просто стремятся к победе любыми способами [5].

Таблица 2

**Распределение участников контрольной группы по уровням оценки верхней передачи и нижнего приёма**

КГ – 8 «Б»	До			После		
Через сетку с линии нападения в обруч на противоп. линию (кол-во людей)						
Уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Верхняя передача (ср – 4)	6	4	12	3	4	15
Нижний прием (ср – 4)	8	3	11	5	1	16
В парах до потери мяча (кол-во людей)						
Уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Верхняя передача (ср – 20)	10	2	10	6	0	16
Нижний прием (ср – 17)	14	0	8	12	0	10
В обруч навесу на нападающий удар в 4 зону (кол-во людей)						
Оценка	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Верхняя передача (ср – 5)	10	3	9	5	3	14
Нижний прием (ср – 5)	8	5	9	4	4	14

Для отслеживания прогресса качества технических элементов, нами были отобраны нормативы на верхнюю передачу и нижний прием:

1. Передача через сетку с линии нападения в обруч на противоположной линии нападения. Каждому дается десять попыток, в результаты записывается количество попаданий (на верхнюю передачу и на нижний приём);

2. Передача в парах до потери мяча. Дается две попытки, записывается лучший одинаковый результат каждому из пары (на верхнюю передачу и нижний приём);

3. Передача в обруч навесу на нападающий удар в четвертой зоне. Результат фиксируется за попадания в обруч из десяти попыток (на верхнюю передачу и на нижний приём).

Для отслеживания прогресса нами были рассчитаны три уровня результатов (ниже среднего, средний, выше среднего) на основе показателей «До» через среднее арифметическое обеих групп, получая средний уровень на каждый норматив. В таблице 2 отражены показатели «До» и «После» контрольной группы, в таблице 3 – экспериментальной группы.

Таблица 3

**Распределение участников контрольной группы по уровням оценки верхней передачи и нижнего приёма**

ЭГ – 8 «В»	До			После		
<b>Через сетку с линии нападения в обруч на противоп. линию (кол-во людей)</b>						
Уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Верхняя передача (ср – 4)	15	2	6	8	4	11
Нижний прием (ср – 4)	9	5	9	7	3	13
<b>В парах до потери мяча (кол-во людей)</b>						
Уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Верхняя передача (ср – 20)	15	2	6	13	4	6
Нижний прием (ср – 17)	17	0	6	13	1	9
<b>В обруч навесу на нападающий удар в 4 зону (кол-во людей)</b>						
Оценка	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Верхняя передача (ср – 5)	8	3	12	4	1	18
Нижний прием (ср – 5)	12	3	8	6	4	13

В таблице 4 отражен процентный прирост учащихся на уровне «Выше среднего» и убыток на уровне «Ниже среднего» по окончанию эксперимента. Данные показатели наглядно показывают, что на уровень «Выше среднего» перешли большее количество учащихся в экспериментальной группе в сравнении с контрольной в 5 нормативах из 6.

**Процентное уменьшение и увеличение учащихся на уровнях в сравнении с вводными и контрольными показателями нормативов в контрольной и экспериментальной группах**

	КГ		ЭГ	
<b>Через сетку с линии нападения в обруч на противоп. линию</b>				
	Уровень «Ниже среднего» уменьшился на %	Уровень «Выше среднего» увеличился на %	Уровень «Ниже среднего» уменьшился на %	Уровень «Выше среднего» увеличился на %
Верхняя передача	13%	14%	30%	22%
Нижний прием	13%	23%	9%	26%
<b>2 норматив</b>				
	Уровень «Ниже среднего» уменьшился на %	Уровень «Выше среднего» увеличился на %	Уровень «Ниже среднего» уменьшился на %	Уровень «Выше среднего» увеличился на %
Верхняя передача	19%	27%	9%	0%
Нижний прием	9%	10%	17%	13%
<b>3 норматив</b>				
Оценка	Уровень «Ниже среднего» уменьшился на %	Уровень «Выше среднего» увеличился на %	Уровень «Ниже среднего» уменьшился на %	Уровень «Выше среднего» увеличился на %
Верхняя передача	23%	23%	17%	26%
Нижний прием	18%	20%	26%	22%

Таким образом, можно сделать выводы, что введение подвижных игр в занятия в рамках раздела «Волейбол» оказало эффективное значение в совершенствовании качества приёма и передачи мяча в волейболе. А также, основываясь на положительном эмоциональном фоне учащихся, во время проведения занятий с внедрением разработок, можно сказать о том, что данные средства возбуждают большой интерес к занятиям физической культурой.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Колосова, Г.А. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей юных волейболистов : метод. пособие / Г.А. Колосова. – Кинель-Черкассы : [Б.и.], 2019. – 46 с.
2. Королёв, В.И. Подвижные игры как средство повышения эффективности обучения технике игры в волейболе : творческая работа : метод. Разработка раздела образовательной программы / В.И. Королёв. – [Б. м. : б. и.], 2018. – 19 с.
3. Крикунов, Г.А. Подвижные игры в образовательном процессе / Г.А. Крикунов // E-Scio, 2020. – №11, С. 157–161.

4. Мельников, Ю.А. Подвижные игры в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / Ю.А. Мельников, Феофилактов Н.З. – Ижевск : Удмуртский университет, 2021. – 80 с.

5. Полянская, С.Б. Теория и методика подвижных игр : учеб.-метод. рекомендации для студентов 1 курса профиля подготовки – Физическая культура / С.Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани : [Б.и.] 2018. – 56 с.

6. Попова Е.С. проблема недостаточной физической активности Современных школьников / Попова Е.С., Иванова Н.А. // Проблемы педагогики, 2020. – №6, С. 110–114.

7. Съёмов, С.Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы / С.Г. Съёмов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2018. №8, С. 133–135

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Волчкова Н.А.**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного  
муниципального образования "Пивоваровская средняя общеобразовательная  
школа"*

**Аннотация.** В последние годы учителя и преподаватели физической культуры все чаще и настойчивее говорят о целесообразности использования на уроках музыки. В небольших пробных опытах энтузиасты музыки с определенным успехом применяли ее и на занятиях по тем видам спорта, которые в обыденном сознании с музыкой пока не связаны, - это легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, различные виды борьбы, бокс и некоторые другие.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, музыкальна стимуляция.

## **METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF MUSICAL STIMULATION PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

**Volchkova N.A.**

*MOU Pivovarovskaya secondary school of Irkutsk regional municipality*

**Annotation.** In recent years, teachers and teachers of physical education have been talking more and more insistently about the expediency of using music in lessons. In small trial experiments, music enthusiasts have also used it with some success in classes in those sports that are not yet associated with music in everyday consciousness, such as athletics, football, volleyball, basketball, cross-country skiing, various types of wrestling, boxing and some others.

**Keywords:** physical education, musical stimulation.

В последние годы учителя и преподаватели физической культуры все чаще и настойчивее говорят о целесообразности использования на уроках музыки. В небольших пробных опытах энтузиасты музыки с определенным успехом

применяли ее и на занятиях по тем видам спорта, которые в обыденном сознании с музыкой пока не связаны, - это легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, различные виды борьбы, бокс и некоторые другие.

Однако из-за почти полного отсутствия учебно-методической литературы на эту тему практики затрудняются с поисками ответов на основополагающие вопросы: какую именно музыку, в каких физических упражнениях, как, где и когда целесообразно использовать на уроках? Поэтому это эффективное средство повышения продуктивности и привлекательности уроков физической культуры в наших учебных заведениях используется пока явно недостаточно и без должного результата.

Прикладное применение музыки полезно и необходимо далеко не при всякой выполняемой на уроке работе. В одни виды работ музыкальное сопровождение органически вписывается, существенно повышает их эффективность, помогает учащимся более успешно и с эмоциональным подъемом выполнять предлагаемые учителем задания, в другие - наоборот, не вписывается, неоправданно отвлекает на себя внимание учащихся и мешает выполнению работы (8. с.17).

Музыкальную стимуляцию на уроке целесообразно использовать не постоянно (так она быстро надоедает и теряет свое стимулирующее значение), а эпизодически, лишь в тех работах, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой деятельности.

Лучше всего этим требованиям отвечают учебные задания, выполняемые учащимися во время разминки в вводной части урока, во время совершенствования ранее изученных упражнений или специальных двигательных навыков в основной части, а также во время выполнения двигательных и дыхательных упражнений на расслабление в заключительной части урока. В них, по физиологическому закону доминанты, отвлечение свободного от работы внимания на приятный побочный раздражитель не только не вредит выполняемой деятельности, а, напротив, рефлекторно усиливает и облегчает ее, делает более полным сопутствующее расслабление мышц, не принимающих участия в реализуемом двигательном акте.

А вот те виды урочной деятельности, которые требуют от занимающихся особенно внимательного слежения за рабочей информацией от внешней или внутренней среды, лучше осуществлять в обычных условиях, без побочных раздражителей. Сюда относится специфическая деятельность учащихся во время начального построения к занятию, рапорта, сообщения педагогом задач урока и другой ситуационно необходимой устной информации, а также время изучения и закрепления нового материала, различных игр и соревнований. Здесь музыка, неоправданно отвлекая на себя внимание занимающихся, может снижать активность восприятия ими необходимой рабочей информации и готовность быстрого реагирования на непрерывные изменения в режиме поступающих информационных сигналов. В результате снижается качество выполняемой работы и повышается угроза травматизма, особенно во время напряженных игр

и соревнований, где даже кратковременное отвлечение внимания на побочный раздражитель грозит ошибкой, проигрышем или травмой.

Отбор музыкальных произведений - важнейшее и обязательное условие полезного применения музыки - заключается в том, чтобы подбираемые преподавателем произведения нравились занимающимся. Чем больше используемая на уроке физкультуры музыка нравится учащимся, тем сильнее проявляется ее положительное воздействие на психическое состояние и функциональную деятельность их организма, тем выше их рабочая активность и, следовательно, продуктивность всего урока в целом. И наоборот, не нравящаяся занимающимся музыка вызывает у них отрицательные эмоции, дополнительное утомление, снижение активности и ухудшение рабочих показателей.

Учет этих особенностей требует от организаторов музыки соответствующих знаний и своевременного обеспечения необходимых упреждающих мер.

Текущий учет музыкальных запросов потребителей музыки проводится повседневно в форме свободного заполнения желающими учениками специальных, классных или групповых, командных журналов, педагогических наблюдений, общих и индивидуальных бесед на эту тему.

Поэтапный учет лучше проводить один раз в полугодие или, по крайней мере, в год путем тотального анкетного опроса занимающихся по наиболее интересующим преподавателя вопросам. Используемая для этой цели анкета должна быть немногословной, но ясной и понятной респондентам. Для облегчения заполнения анкеты и экономии расходуемого на это времени к приемлемому большинству предлагаемых вопросов следует привести возможные варианты альтернативных ответов, чтобы опрашиваемому оставалось только подчеркнуть свое личное мнение.

Большое практическое значение имеет правильный, логический обоснованный подбор музыкальных сюжетов, с установкой на опосредованное облегчение решения воспитательных задач урока. Например, учитель, помня о необходимости воспитывать у своих учеников такие личностные качества, как смелость, настойчивость, умение преодолевать трудности, возникающие на пути к достижению поставленной цели, периодически использует на занятиях преднамеренно затрудненные или усложненные упражнения. Эти упражнения требуют проявления таких качеств: отважные прыжки вниз с относительно высоких подвесных площадок, бесстрашное удерживание равновесия в ходьбе по узкой, значительно приподнятой опоре, смелый, захватывающий дух спуск с крутой горки на лыжах, преодоление различных усложненных препятствий и преград и т. д.

Педагогическая практика показывает, что зачастую результаты настойчивого, прямого и открытого словесного убеждения учителя - не трусить, не бояться трудностей, проявить смелость, показать себя настоящим героем - непропорционально малы по сравнению с затрачиваемыми им усилиями и часть

учащихся, особенно девочки, так и не решаются преодолеть свои страхи, сомнения и нерешительность.

Заблаговременное использование перед такими упражнениями увлекательных музыкальных произведений, тонко и ненавязчиво прославляющих силу духа, смелость, мужество, способность к преодолению своих слабостей в сложных условиях различных жизненных ситуаций, оказывает на учащихся гораздо более глубокое воспитательное воздействие.

Это происходит потому, что в данном случае убеждение осуществляется не открыто, напрямую, а опосредованно, искусно завуалировано и как бы совершенно не заинтересованно, без всякого видимого принуждения или уязвления самолюбия терзающейся сомнениями и страхом личности.

Являясь носителем общественно значимых эстетических и поведенческих ценностей, нравящаяся героическая музыка непроизвольно вызывает у слушателя активный эмоциональный отклик, как бы исподволь мобилизует его собственное желание и волю. Достойный восхищения персонаж музыкального произведения в такие минуты становится идеалом для подражания, невольно возбуждает всплеск личной смелости и решительности. Именно поэтому героическую музыку раньше часто применяли перед военными сражениями и битвами для воспламенения воинской доблести, отваги и храбрости.

Ставя в своей педагогической работе задачи воспитания нравственности, патриотизма и любви к Родине, учителю, народу с соответствующими умными беседами, тактически выгодно использовать и нравящиеся слушателям песни, внешне беспристрастно, но увлекательно повествующие о чистоте и бескорыстии человеческих отношений, о боевых и трудовых подвигах нашего народа, о впечатляющих достижениях и ярких победах наших спортсменов на международной арене.

Особая ценность этого нововведения заключается в том, что внушающие возможности музыки гораздо шире, чем многим из нас кажется.

Музыкальный язык намного образнее, гибче, иносказательнее, эмоционально и эстетически богаче формального мастерского языка, поэтому информация, передаваемая на языке Музыка, гораздо более приятна, доходчива, притягательна, легче запоминается и усваивается, чем информация на официальном языке назидательной речи - педагогической лекции, прямолинейного внушения, руководящего наставления и т. п.

В силу этой психологической закономерности, встретившись на уроках физической культуры с тонким, научно обоснованным подбором приятной музыки, учащиеся невольно становятся не только физически активнее, выносливее и грациознее, но и духовно богаче, лучше, умнее, добрее.

Способствуя более эффективному решению самых разнообразных педагогических задач, музыка тем самым становится верным и надежным помощником преподавателя в деле дальнейшего повышения коэффициента полезного действия проводимых им уроков.

Как известно, начало каждого урока физической культуры характеризуется пониженной работоспособностью учащихся, а ритмика их

двигательной деятельности в это время (после предшествующего урока по другому предмету, ходьбы или поездки в школу и др.) не совпадает с ритмикой учебно-тренировочного процесса. Наличие этих факторов естественно осложняет учебную работу и требует от педагога затраты определенного времени на предварительное вработывание занимающихся, для чего собственно в общепринятой структуре урока и выделяется его вводная часть.

В целях облегчения и непринужденного ускорения процесса вработывания учащихся полезно использовать специальную разновидность музыки (условно назовем ее музыкой вработывания), выполняющую функции произвольного возбуждения двигательной активности на фоне положительных эмоций и гармонического подведения всего организма занимающихся, к высоким физическим нагрузкам запланированным в основной части урока.

Задачи музыки вработывания:

- ▶ поднять настроение учащимся;
- ▶ опосредованно настроить их двигательный аппарат на ритм учебного процесса;
- ▶ внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта;
- ▶ помочь более эффективному решению общих и специальных задач вводной части урока .

Приятным условным сигналом к начальному построению учащихся может служить включение кратковременных (10-20 секунд) музыкальных позывных с заранее оговоренной, нравящейся большинству занимающихся мелодией. Такой условный сигнал рефлексивно поможет более успешному отвлечению учащихся от посторонних мыслей, дел и забот и ненавязчиво настроит их на организованное начало урока на фоне положительных эмоций, закономерно улучшающих субъективное отношение к предстоящей учебной деятельности.

Прием рапорта, сообщение задач урока и ситуационно необходимые организационные беседы с занимающимися лучше осуществлять в обычных условиях без музыки. В это время преподаватель может дать и краткие устные инструкции о порядке проведения оставшейся вводной части методом показа, поскольку речевые указания во время музыкального звучания затруднительны и взаимодействуют с ним как конкурирующие, мешающие друг другу шумовые помехи, раздражающие как педагога, так и учащихся.

Программа, предназначенная для музыкальной стимуляции разминки, составляется в основном из спортивных, народных или эстрадно-танцевальных мелодий с близкими и понятными занимающимся темами, с четким и ясным ритмическим рисунком, органически соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений. Такая музыка побуждает учащихся подсознательно "укладывать" определенные структурные элементы выполняемых ими упражнений в строгие рамки времени, ограниченные музыкальным мотивом, музыкальной фразой или музыкальным предложением.

Динамические оттенки целенаправленно подбираемой преподавателем музыки (нарастания или ослабления громкости, плавность или прерывность

звучания и тд.) произвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых при этом двигательных действий. Произвольно возникающая гармония прекрасной музыки и пластики собственного тела, доставляет занимающимся дополнительное эстетическое удовольствие, повышает удовлетворенность выполняемой физической работой и усиливает мотивацию к активизации разминки, от успешности которой в немалой степени зависит результативность всего последующего урока.

Для более эффективного решения типовых задач разминки особенности подбираемого для ее стимуляции музыкального материала должны характеризоваться яркостью и логичностью структурных построений, изредка медленным, а чаще умеренным и оживленным движением, преимущественно короткими музыкальными фразами, четким членением на мотивы.

Немаловажное значение для опосредованного музыкального управления процессом разминки имеет усиленное подчеркивание пульса мелодии и строгая размеренность темпа. Наиболее предпочтительными темпами исполнения произведений музыки вработывания являются умеренные, умеренно-быстрые и быстрые темпы.

Смена темпов исполнения произведений музыки вработывания по возможности должна отражать запланированную преподавателем динамику темпов рабочей деятельности учащихся во время разминки.

Характер, структура и содержание музыки вработывания в значительной степени обуславливаются общими и частными задачами вводной части конкретно стимулируемого урока, а также составом и последовательностью выполняемых в ней упражнений.

Согласно положениям теории и методики физического воспитания в средних и средних специальных учебных заведениях, задачи вводной части урока физкультуры, как правило, решаются путем выполнения легко дозируемых, простых и не требующих большой концентрации внимания двигательных актов, преимущественно циклического характера. К ним относятся различные разновидности ходьбы, бега, прыжков, подскоков, общеразвивающие гимнастические упражнения, танцевальные элементы и специальные подводящие упражнения. Они известны учащимся из прошлых занятий и потому не нуждаются в специальном разучивании. К ним подбирается соответствующая музыка.

Всевозможные разновидности ходьбы (обычная, строевая, спортивная и др.), а также различные гимнастические упражнения во время ходьбы успешно стимулируются мелодиями из таких видов современного марша, как спортивный, строевой, походный (или скорый).

Надо сказать, что вообще жанр марша как таковой исторически сложился в инструментальной музыке в связи с поставленной перед ней когда-то задачей не только действенной, но и приятной синхронизации движения большого числа людей. Поэтому для физической культуры и спорта в прикладном отношении марш является одним из наиболее ценных музыкальных жанров. Произведения

этого жанра отличаются довольно привлекательным четким ритмом и строгим постоянством темпа, не меняющимся на протяжении всего сочинения. Им свойственен бодрый, изначально активный характер музыкального движения.

Помимо целенаправленной организации сопутствующих мышечных движений они призваны вселять в занимающихся упорядоченное оживление, уверенность в своих силах и энергичный психологический настрой на предстоящую двигательную деятельность.

Темпы исполнения стимулирующей ходьбы музыки зависят от запланированного преподавателем темпа движения учащихся. Медленная ходьба составляет 50-60 шагов в минуту, умеренная ходьба-100 шагов, бодрая строевая маршировка-150 шагов в минуту. Соответствующее число звуковых пульсаций в данную единицу времени определяет и темп стимулирующей эту ходьбу музыки.

Бег умеренной интенсивности хорошо стимулируется мелодиями, исполняемыми в темпах 160-180, а быстрый бег инициируется музыкальным темпом, соответствующим около 200 ударов метронома в минуту.

Частые и небольшие прыжки и подскоки успешно поддерживаются музыкой типа польки, а намеренно затянутые, широкие или высокие прыжки - музыкой типа гавота.

При выполнении общеразвивающих и специально подводящих упражнений произвольная музыкальная стимуляция осуществляется следующим образом:

- упражнения, характеризующиеся закругленностью линий, мягкостью переходов, плавностью и шириной амплитуды движений ( сюда относятся большинство упражнений для развития гибкости и силы, выполняемых в медленном или умеренном темпе), стимулируются музыкой трехдольного размера (типа вальса);

- упражнения порывистого, рывкообразного характера, с четкими переходами или с акцентом усилия на определенную фазу движения. К ним относится большинство скоростно-силовых упражнений, а также упражнения на растягивание мышц и суставных связок, осуществляемые рывками, в энергичном темпе. Они стимулируются музыкой четырехдольного размера (типа марша).

В контексте опосредованного повышения эффективности вводной части урока физической культуры в функции музыки вработывания входит и искусно завуалированное управление направленностью внимания занимающихся.

Для этого специально подобранная музыка сначала максимально отвлекает их внимание от всего постороннего и ненужного, приковывая его к себе заманчивой новизной и красочностью своего содержания. А затем постепенно высвобождает и мягко переключает на выполняемые упражнения, тем самым, побуждая учащихся более активно участвовать в планомерно усложняющейся учебной работе. Достигается это путем искусной и целенаправленной группировки подбираемого музыкального материала.

Начало или даже вся первая половина музыки составляется из наиболее ярких, выразительных либо новых, неожиданных музыкальных произведений,

невольно притягивающих к себе внимание занимающихся. Затем в программу планомерно включаются несколько менее яркие и уже знакомые слушателям мелодии, не требующие такого пристального внимания.

А самые последние минуты музыки вработывания состоят из неоднократно слышанной инструментальной музыки, не несущей в себе какой-либо текстовой информации и, следовательно, еще меньше занимающей внимание, которым преподавателю только и остается воспользоваться по своему дальнейшему усмотрению.

В итоге занимающиеся ненавязчиво, но целеустремленно подводятся к основной части урока на фоне хорошего настроения, повышенной работоспособности и непроизвольного освобождения от посторонних мыслей и забот, обычно еще долго мешающих им сосредоточиться на решении главных задач урока и таким образом подрывающих его продуктивность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Видякин, М.В. Начинаящему учителю физкультуры Волгоград.: "Учитель", 2004-153 с.
2. Дмитриева, Л.Г., Черноиваненко, Н.М. Методика музыкального воспитания в школе: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений, - Второе издание, стереотип - М.: Изд. центр "Академия", 1998-240с.
3. Дубровин, И.В. и др. Психология: Учеб. для студентов средних педагогических учебных заведений (И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.И. Пригожан.),-Второе издание, стереотип - М: Изд. центр "Академия", 2003-464с.
4. Загвязинский, В.И. Теория обучения: современная интерпретация - М.: Изд. Центр "Академия", 2001 - 192 с.
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учебник для студентов ВУЗов - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000-304с, ноты.
6. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся педагогических училищ - Пятое изд., дополнительное. М.: Просвещение, 1980. - 304 с., ил.
7. Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров, А.Ю. Педагогический словарь, М.: Асадегша, 2000,- 176с.
8. Коджаспиров, Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура! - М.: Просвещение, 1999-238с
9. Крутецкий, В.А. Психология: Учебник для учащихся педагогических училищ - М.: Просвещение, 1980 - 352с, ил.

### **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ РОУП- СКИППИНГП НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Вотякова Т.В., Осинцева О.В.**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного  
муниципального образования "Пивоваровская средняя общеобразовательная  
школа"*

**Аннотация.** Специалистами в области физической культуры и спорта, психологами и физиологами доказано, что физическое воспитание оказывает

разностороннее благоприятное влияние на личность и организм ребенка только в том случае, если оно осуществляется на научной основе.

Однако в настоящее время школьное физическое воспитание не в полной мере отвечает современным требованиям. Низкий уровень материально-технической базы многих школ, преобладание занятий умственного труда приводит к распространению гиподинамии у детей. Средства физической культуры, предлагаемые на традиционных уроках, например, снарядная гимнастика, кроссовый бег, являются зачастую непосильными для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, могут привести к срыву адаптации у школьников, в результате чего снижается интерес к занятиям, желание посещать уроки.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, скоростно-силовых способностей, роуп-скиппинг, физической культуры

## **THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS THROUGH THE USE OF ROPE-SKIPPING ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

**Votyakova T.V. Osintseva O.V.**

*Municipal educational institution of the Irkutsk regional municipality  
"Pivovarovskaya secondary school"*

**Annotation.** Experts in the field of physical culture and sports, psychologists and physiologists have proven that physical education has a versatile beneficial effect on the personality and body of a child only if it is carried out on a scientific basis. However, currently, school physical education does not fully meet modern requirements. The low level of the material and technical base of many schools, the predominance of intellectual work leads to the spread of physical inactivity in children. The means of physical culture offered in traditional lessons, for example, projectile gymnastics, cross-country running, are often too much for children with a low level of physical fitness, can lead to disruption of adaptation in schoolchildren, as a result of which interest in classes decreases, the desire to attend lessons.

**Keywords:** physical education, speed and strength abilities, rope skipping, physical education

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считаются прыжковые упражнения. Рядом исследований установлено, что прыгучесть – это комплексное физическое качество. Прыгучесть - это способность спортсмена к выполнению прыжков с большой высотой подъема ОЦТ (общий центр тяжести) или с высокой дальностью без разбега. Она зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что в свою очередь связано с уровнем взрывной силы спортсмена.

Среди огромного арсенала физических упражнений, развивающих прыгучесть, самыми простыми и интересными являются прыжки на скакалке.

Скакалка - это удобный, недорогой, портативный тренажер; простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо ограничений.

Традиционные прыжки на скакалке, сложные комбинации прыжков, выполнение акробатических, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах - одно из популярных средств двигательной активности и вид спорта, получивший название роуп - скиппинг. Индивидуальный подход, возможность четко дозировать нагрузку на различные мышечные группы, развивать такие двигательные качества как, ловкость и координация, скоростно-силовые качества и выносливость, постепенность в освоении элементов роуп - скиппинга, повышенный интерес к таким занятиям учащихся, позволяют широко использовать скакалку как средство рекреации. Простота, доступность, высокая эмоциональность – все это дает возможность использовать этот вид двигательной активности на уроках физической культуры в учреждениях образования.

Использование же данной технологии в физическом воспитании детей оказывает позитивное влияние на формирование личности ребенка в целом, посредством структурных компонентов, составляющих основу физической культуры личности. По мнению Л.П. Матвеева, к таким компонентам относятся следующие.

1. Базисный компонент, который предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

2. Поведенческий компонент, направленный на формирование умений самостоятельно заниматься физической культурой, ее внедрение в повседневную деятельность учащихся, овладение организационно-методическими умениями.

3. Социально-ценностный компонент, который характеризуется стремлением к гармоничному физическому развитию, формированием определенной системы ценностных ориентаций, развитием самосознания и мышления, которые изменяют взгляды человека на образ жизни и состояние собственного здоровья, способствуют становлению индивидуальности, формируют личностные потребности, социальные отношения и нормы поведения в обществе.

Таким образом, роуп - скиппинг развивает не только физические, но и коммуникативные навыки детей, учит их работать в группе, взаимодействовать друг с другом, способствует повышению самооценки, а, следовательно, является средством самовоспитания - деятельности индивида по изменению своей личности. Это дает основания утверждать, что никакая внешняя система воздействий не достигнет цели, если не найдет у самой личности поддержки, ответных усилий, направленных на воспитание.

В связи с этим определилось направление нашего исследования, которое состоит в разработке системы прыжковых упражнений и обоснования методики их использования в процессе развития основных физических качеств обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Базой исследования явилась: МОУ ИРМО «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа», 5 классы

Был проведен социологический опрос учащихся. Количество респондентов составило 325 человек - обучающиеся с 5-го по 11 класс. Целью исследования стало определение степени удовлетворенности обучающихся содержанием уроков физической культуры. Учащимся был задан вопрос «Что тебя не устраивает на уроке физкультуры?». Среди полученных ответов наибольшую значимость для нас имели те, в которых были высказаны интересы и предпочтения детей по использованию средств, а не методик преподавания (Рис.1).

Интерес представляет также тот факт, что учащиеся 7-10 классов выразили потребность в разнообразии содержания уроков физической культуры: 28,2% высказали желание о том, чтобы на уроках физкультуры было больше подвижных игр, 25,2% - чтобы в зале звучала музыка; 9,8% детей привлекают соревновательные моменты. Таким образом, опрос учащихся показал, что с возрастом у них возрастает желание заниматься активными видами физической культуры, что соответствует потребностям личности в самовыражении и самосовершенствовании, но при этом интерес к соревновательным моментам, которые имеют место в ходе уроков, падает.

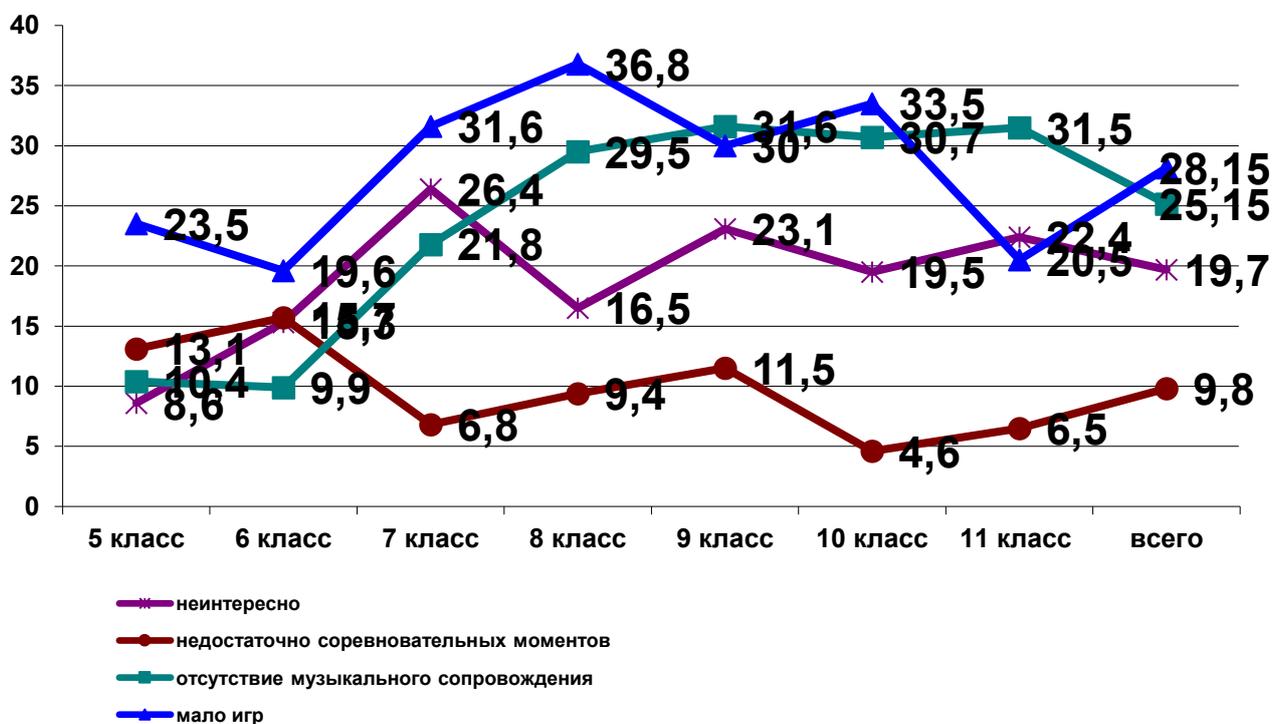


Рисунок 1. Результаты социологического опроса

Проведенный анализ позволил сконцентрировать внимание на исследовании проблемы развития двигательной активности учащихся на уроках физической культуры. Для чего в соответствии с темой и целью исследования были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, из числа учащихся 5-х классов школы в количестве 110 человек.

В контрольной группе уроки и внеурочные занятия по физической культуре проводились по традиционным методикам без изменений. В экспериментальной группе, начиная с сентября 2022 года, в содержание занятий вводились прыжковые упражнения с последующим усложнением и изучением элементов роуп - скиппинга. Для чего была разработана классификация базовых двигательных координаций по их общим, специфическим признакам и свойствам в роуп - скиппинге, основанная на правилах проведения соревнований по роуп - скиппингу. Была создана программа прыжковой подготовки (табл. 1).

Таблица 1

### Содержание программного материала на базе прыжковых упражнений

Средства	Задачи	Методические указания
Прыжковые упражнения на месте	Ознакомить учащихся с прыжковыми упражнениями	Выполняются в облегченных условиях
Прыжковые упражнения в движении	Развить способность организма ориентироваться в пространстве	Используются отметки на расстоянии до 60 см друг от друга
Специальные прыжковые упражнения	Формировать двигательные прыжковые навыки	Работа в невысоком темпе (50% от максимального)
Тестирование	Выявить влияние прыжковых упражнений на развитие физических качеств	Максимальный темп выполнения упражнений

Проводимая в рамках эксперимента работа впоследствии стала основанием для разработки модульной программы на основе использования элементов роуп - скиппинга, которая может быть реализована за счет 3-его часа физической культуры .

Таблица 2

### Батарея тестов физической подготовленности

Физическое качество	Упражнение (тест)
<b>быстрота</b>	Бег 30 м (сек)
<b>сила</b>	Мальчики: подтягивание на перекладине; Девочки: подъем туловища из положения лежа на полу руки в «замок» за головой, колени согнуты (количество раз за 30 сек)
<b>выносливость</b>	Бег 1000 м (мин, сек)
<b>гибкость</b>	Наклон вперед, сидя на полу, расстояние между пятками 30 см (см)
<b>скоростная сила</b>	Прыжок в длину с места (см)

В процессе исследования развития скоростно-силовых способностей обучающихся посредством применения элементов роуп - скиппинга на уроках физической культуры использовались различные тестовые технологии. Приоритет составили тесты, которые позволяют отслеживать 5-ть основных физических качеств: быстроту, силу, скоростную силу, выносливость и гибкость (таблица 2). Тестирование проводится как среди учащихся экспериментальной, так и контрольной групп два раза в год – в сентябре и мае.

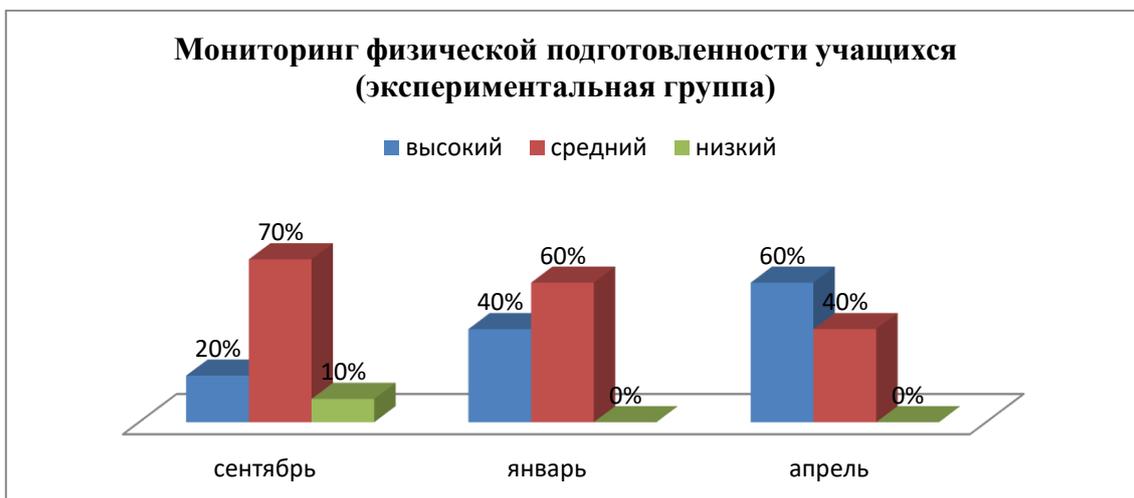


Рисунок 2. Мониторинг физической подготовленности учащихся (экспериментальная группа)

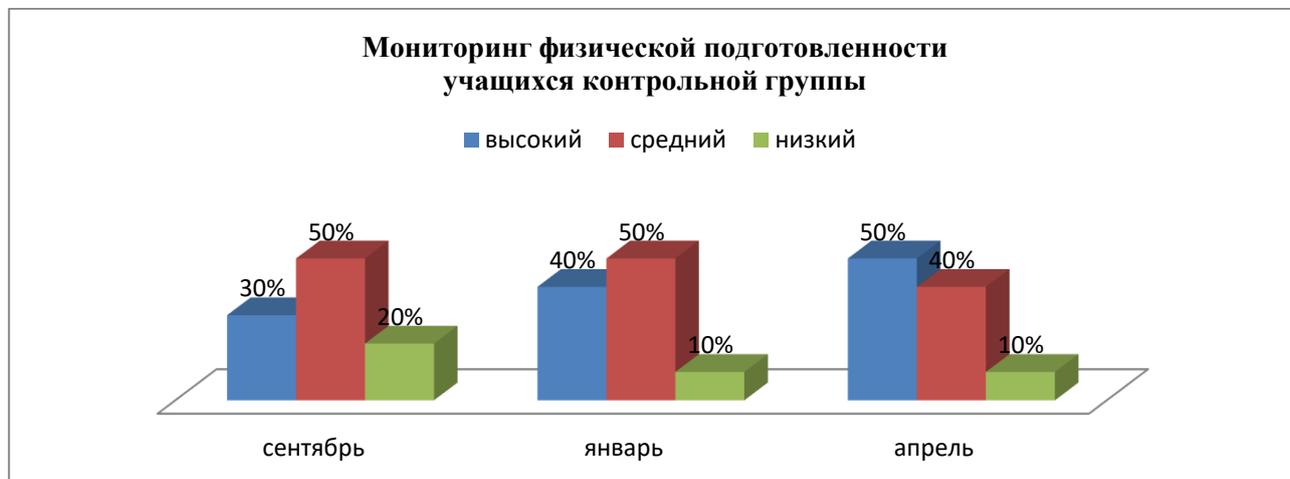


Рисунок 2. Мониторинг физической подготовленности учащихся(контрольная группа)

Как видно из диаграммы 2 и 3 итоговой диагностики показатели проведенного тестирования в конце эксперимента, в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Мониторинг физической подготовленности показал, что на начало опытно-поисковой работы показатели физической подготовленности в среднем в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной, но по окончании

второго этапа разница значительно увеличилась. При этом позитивная динамика прослеживается в обеих группах, что служит подтверждением эффективности разработанной методики обучения применяемой на уроках, которая позволила повысить показатели по пяти основным качествам (гибкость, быстрота, выносливость, скоростная сила, сила) у учащихся экспериментального класса. В контрольном классе эти показатели выросли не на много.

В процессе исследования в экспериментальной группе методом хронометрирования был также проведен сравнительный анализ уроков физической культуры. Все уроки носили образовательную направленность разучивания двигательных действий и формирования знаний.

Таблица 3

### Метод хронометрирования уроков различной направленности

Направленность урока	Виды занятости (в минутах)				Моторная плотность (%)	Общая плотность урока (%)
	Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Простой		
<b>Гимнастика</b>	10	20	7	8	44,4	82,2
<b>Спортивные игры</b>	9	28	4	4	62,2	91,1
<b>Легкая атлетика</b>	8	30	3	4	66,6	91,1
<b>Роуп-скиппинг</b>	13	27	3	2	60	95,5

Вспомогательные действия включали перестроения и организационные моменты уроков. Простой - время, которое было затрачено на ожидание очереди и смену спортивного инвентаря или оборудования. Интервалы отдыха суммировались со временем выполнения упражнений, т.к. проводились в активной форме.

Так при проведении урока гимнастики по теме «Обучение технике опорных прыжков» моторная плотность составила всего 44,4% от всего времени урока, а время на ожидание очереди при поточном выполнении упражнений - 8 минут (17,7%), поскольку потребовались дополнительные перестроения.

На уроке спортивных игр учащиеся обучались технике броска в два шага после ведения в баскетболе. При работе в парах время простоя было сокращено до 4 минут (8,8%) и моторная плотность урока составила 62,2%. Урок был эмоционально окрашен, но во время проведения подвижной игры «Школьный баскетбол» наиболее активные дети выложились полностью, а пассивные ученики старались держаться в стороне.

При проведении урока легкой атлетики по теме «Обучение стартовому разгону» плотность урока была высокой – 66,6%. Применялись методы целостно-конструктивного и стандартно-повторного упражнения, которые в своей основе не требуют длительных объяснений (17,7%). Но при этом урок отличался низкой эмоциональностью и монотонностью.

При проведении урока со скакалками моторная плотность была высокой – 60%, благодаря фронтальному и групповому способу организации обучающихся. В уроке использовалось большое количество разнообразных прыжковых упражнений, которые были доступны всем ученикам, ожидание очереди в таком уроке составило 2 минуты (4,4%) во время проведения эстафеты со скакалками. Учащиеся получали строго дозированную, адресную нагрузку. Осуществлялся дифференцированный подход для сильных и для слабых учеников. Урок проводился эмоционально, под музыкальное сопровождение. Несмотря на большее время (13 минут – 28,8%), затраченное на показ и объяснение выполнения базовых прыжков роуп - скиппинга, общая плотность урока составила 95,5%, что значительно превышает плотность уроков, проводимых в рамках эксперимента.

В процессе исследования установлено следующее.

1. Прыжковые упражнения при использовании в физическом воспитании школьников обеспечивают комплексное развитие основных двигательных способностей и, прежде всего, следующих качеств: быстроты, силы, способностей к пространственно-временному управлению движениями (последовательности и согласованности включения в работу разных групп мышц и частей тела, ритм движений), волевых качеств. Прыжковые упражнения вызывают наибольший эффект в физической подготовленности, формировании структурных сторон организма, повышении функциональных возможностей и уровня здоровья детей и подростков.

2. Большинство учащихся сознательно относятся к урокам физкультуры и готовы высказать свои предпочтения и интересы. Наибольшей популярностью среди учащихся пользуются спортивно-оздоровительные, развлекательные виды двигательной деятельности.

3. Использование серии дозированных прыжковых упражнений со скакалкой в ходе уроков физической культуры способствовало повышению уровня физической подготовленности школьников, учебной мотивации, развитию коммуникативных навыков; позволило также строго дозировать физическую нагрузку на организм обучающихся, осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход.

Осуществляемая в рамках исследования деятельность позволила сформулировать основные **выводы и рекомендации:**

На уроках физической культуры с использованием методики развития скоростно-силовых способностей обучающихся, основанной на прыжковых упражнениях целесообразно применять:

- фронтальный метод: выполнение задания всеми учащимися одновременно;

- поточный метод: выполнение упражнений, двигаясь, друг за другом;
- повторный метод: выполнение упражнений повторно в облегченных или затрудненных условиях;
- круговой метод: выполнение упражнений, который предполагает выполнение учащимися комплекса упражнений, чередуемых с ходьбой или бегом;
- групповой способ организации учащихся: при изучении нового материала, повторении его и совершенствовании ранее изученных двигательных действий.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Байбородова Л.В., Рожков М.И. Теория и методика воспитания: учебное пособие. – М.: ВЛАДОС. 2004. - 384 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. . ФиС, 1985. - 176 с.
3. Гальперин С. И. Физиологические аспекты спортивного обучения детей и подростков // Теория и практика физической культуры. 1973. - № 12 .-С. 39-43.
4. Гандельсман, А. Б. Дыхание / А. Б. Гандельсман // Физиология человека / под ред. Зимкина. -М.: Физкультура и спорт, 1975. С. 259-281.
5. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика: Уч-к для ин-ов физ. культ. М.: ФиС, 1979. - 264 с.
6. Коробков А.В. и др. Методика оценки физической подготовленности спортсмена / Под ред. проф. А.В.Коробкова. М.: ФиС, 1963. - 152 с.
7. Кузнецов С. П., Коряк Ю. А., Кошелева Л. Н. Скоростные и скоростно-силовые свойства мышц и их связь со спортивными результатами начинающих легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. -1979,-№6.-С. 37-38.
8. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. М.: ФАР, 2002. - Т. 1. - 230 с.
9. Лях В. И., Мейксон Г.Б., Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. М.: ФиС, 1992. - 48 с.
10. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методы физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов. -М.: Просвещение, 1991. 192 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. М.: ФиС, 1991. - 544 с.

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

**Грехнёва В.Н.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности развития гибкости у старших дошкольников средствами гимнастических упражнений с элементами акробатики. Развитие гибкости, во-первых, по причине того, что старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным (сенситивным) для её развития, во-вторых, в стандарте дошкольного образования делается акцент

именно на развитие гибкости. Мы так же учитывали, что ведущим типом деятельности в данном возрасте является игровая, и все наши комплексы были выстроены в контексте игровой деятельности.

Результаты исследования могут использовать не только педагоги, но и родители во время семейных занятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, гибкость, старшие дошкольники

## **FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN THROUGH GYMNASTIC EXERCISES WITH ELEMENTS OF ACROBATICS**

**Grekhneva V.N.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute*

**Annotation.** The article examines the peculiarities of developing flexibility in older preschoolers through gymnastic exercises with elements of acrobatics. We turned to the topic of developing flexibility, firstly, because the senior preschool age is the most favorable (sensitive) for its development, and secondly, the standard of preschool education places emphasis on the development of flexibility. We also took into account that the leading type of activity at this age is play, and all our complexes were built in the context of play activity.

The results of the study may be useful for teachers, educators and instructors in the field of stretching who are interested in improving the effectiveness of the teaching process and achieving results.

Приступая к развитию гибкости и подвижности суставов у детей, мы исходили из того, что необходимо воздействовать, прежде всего, на те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно важных двигательных действиях, куда относятся плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, а также сочленения кисти.

В процессе занятий мы отметили, что дети легко переходят из одной позы в другую, но для этого необходимо, чтобы была необходимая эластичность и гибкость позвоночника, подвижность суставов, оптимальный жизненный тонус. Но, несмотря на природную гибкость, без соответствующей тренировки после 4-5,5 лет уровень природной гибкости начинает заметно падать.

В образовательной организации, в которой проводилась экспериментальная работа, занятия проводятся три раза в неделю, два раза в спортивном зале (проводит инструктор по физической культуре), и один раз на улице (проводит воспитатель группы). Их продолжительность, как и, впрочем, всех остальных занятий, проводимых в детском саду, до 30 минут. Это как правило, связано с тем, что достаточно сложно удержать внимание ребенка более длительное время. В педагогическом эксперименте принимали участие дети в

возрасте 5-6 лет, в количестве пятнадцати человек, составившие экспериментальную группу.

Перед началом экспериментальной работы по развитию гибкости, мы изучили и апробировали способы её оценки. Для оценки уровня гибкости нами были отобраны четыре игровых тестовых задания, которые позволяли оценивать разные её проявления у детей 5-6 лет.

При организации тестирования мы в обязательном порядке соблюдали следующие правила:

- испытания проводились до обеда, в специализированном зале;
- все испытуемые были в спортивной облегчённой одежде;
- испытуемые не были уставшими, и были предупреждены заранее;
- перед началом была организована разогревающая разминка;
- создана соответствующую спокойная и доброжелательная обстановка.

При проведении тестирования мы учитывали естественное стремление каждого показать самый лучший результат, поэтому на выполнение для каждого участника давалось по 2-3 попытки. Время между попытками было достаточным для восстановления.

Таким образом, описанные выше тестовые методики предоставляют объективную возможность оценить уровень гибкости детей дошкольного возраста в начале и в конце экспериментальной работы, а также определять динамику развития гибкости детей в контрольной и экспериментальной группах. Мы изучили и использовали теоретические и практические материалы таких авторов как Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина, Е.А. Сулим, А.Г. Назарова и другие.

Педагогическое тестирование проводились во время одного из занятий по расписанию, в условиях игровой спортивной площадки. Перед проведением тестов была проведена специальная игровая разминка в течение 7-10 минут с включением ходьбы, бега, прыжков, а также общеразвивающих упражнений.

Для нашего исследования мы использовали диагностические тесты, взятые методики Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, которые были адаптированы для дошкольников, и которые были просты в выполнении процедуры, организации и обработке результатов в условиях ДОУ, и, что самое главное позволяющее представлять их детям в форме игры, что полностью соответствует содержанию отобранных нами игровых средств, и ребёнок как бы продолжает играть выполняя тесты.

Как мы уже отмечали, проведение данных тестов не требует специального оборудования, доступно, простой информативно. Дадим более подробную и развёрнутую характеристику каждого из тестов.

**Тест № 1. «Достань до кончика хвоста».** (сама линейка оформлена в виде хвоста, в котором имеется шкала, хвост закреплен)

Тест представляет собой наклон туловища вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке: испытуемый становится на гимнастическую скамейку, после чего выполняет наклон туловища вниз, затем выполняет наклон вниз, стараясь не сгибать ноги в коленях. С помощью «хвоста» - линейки,

которая устанавливается перпендикулярно скамейке, фиксируется уровень, до которого смог доставить ребенок кончиками своих пальцев обеих рук.

Инструкция для ребенка: «Тебе надо достать до кончика хвоста или коснуться его как можно ниже кончиками пальцев, не сгибая коленей». При этом полученный результат уровня гибкости измеряется в сантиметрах по балльной шкале.

Результат, при котором испытуемый, стоя на прямых ногах, не дотянулся до основания «хвоста», от любого отрицательного значения до нуля, означает низкий уровень, и оценивается в 1 балл; касание основания хвоста, или любой положительный результат до 5 см., это средний уровень оценка 2 балла, более 5 см. - ниже уровня гимнастической скамьи означает высокий уровень и оценивается в 3 балла.

#### **Тест № 2. «Дотянись до банана».**

Процедура состоит из наклона туловища вперед из положения, при котором ребенок сидит на полу, где необходимо начертить центральную и перпендикулярную линию. Когда ребенок сидит, то ступни его ног должны касаться перпендикулярной линии, при этом ноги важно выпрямить в коленях, а ступни держать практически вертикально, при этом расстояние между ними должно быть 20-30 см.

При выполнении нужно трижды подряд наклониться вперед, а на четвертом наклоне задержать руки на максимально возможной отметке, где в качестве ориентира лежит спелый банан. Результат фиксируется с помощью перпендикулярной линии, на которой есть сантиметровая шкала, при касании ее кончиками пальцев рук, при этом ноги в коленях не сгибаются.

Инструкция для ребенка: «надо очень постараться достать кончиками пальцев этот красивый, спелый банан, и оттолкнуть его кончиками пальцев как можно дальше. Для этого ты должен как можно дальше наклониться вперед, не сгибая коленей».

Критерии оценки:

Высокий уровень 3 балла - наклон туловища вперед на 6 - 12 см;

Средний уровень 2 балла - наклон туловища вперед 3- 6 см;

Низкий уровень 1 балл - наклон вперед от 2 см и меньше.

#### **Тест № 3. «Натянутый лук».**

Тест предназначен для определения подвижности позвоночника при наклоне назад, и выполняется из исходного положения стоя.

Перед началом выполнения теста необходимо измерить расстояние от седьмого шейного позвонка до границы крестца и копчика в положении стоя прямо. После этого, измерять это же расстояние нужно посредством пригибания туловища назад, при этом ноги должны оставаться прямыми. Полученная разница в измерениях в сантиметрах указывает на степень подвижности позвоночника при наклоне туловища назад. Тест выполняется напротив горки матов и с обязательной страховкой двумя инструкторами.

Инструкция для детей: «Ты видел натянутый лук? Покажи, какой он руками. А теперь попробуй сделать натянутый лук с помощью своего тела, для

этого нужно прогнуться, прогнуться назад как можно дальше, не отрывая ноги от пола». Не бойся я буду тебя поддерживать и страховать, но старайся устоять на ногах и не упасть!

Критерии оценки:

Высокий уровень 3 балла – разница составляет 10 - 12 см;

Средний уровень 2 балла - разница составляет от 6 до 8 см;

Низкий уровень 1 балл - разница составляет менее 6 см;

Тест №4 «Отличный шпагат»

Тест предназначен для определения подвижности тазобедренных суставов при разведении ног в стороны, и выполняется из исходного положения стоя.

Процедура выполнения: И.п. - выпад правой, левая нога прямая, руками упор спереди; - сохраняя выпад переносим упор руками в бедро впереди стоящей ноги и стабилизируем корпус; - фиксация положения; – продольный шпагат с опорой на руки; - фиксация положения

Уровень подвижности в данных суставах оценивается по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Измеряется в сантиметрах (далее см).

Критерии оценки:

Высокий уровень 3 балла – расстояние составляет 0 - 5 см;

Средний уровень 2 балла - расстояние составляет от 6 до 10 см;

Низкий уровень 1 балл - расстояние составляет более 12 см.

Как и предполагается в начале эксперимента, нами было проведено констатирующее тестирование, по результатам которого мы получили информацию об исходном уровне развития гибкости детей контрольной и экспериментальной группы.

Нами была использована уровневая оценка результатов, в каждом испытании был выделен высокий, средний и низкий уровень развития отдельного проявления гибкости как двигательного качества, после чего все результаты складывались и осуществлялась комплексная оценка уровня развития гибкости, как интегрированный показатель подготовленности.

За результат, соответствующий низкому уровню, давался один балл, за средний уровень – два балла, высокий оценивался в три балла. При комплексной оценке низкому уровню соответствовал результат от 4 до 6 баллов, среднему от 7 до 9 баллов, высокому более 10 баллов.

Оценивая результаты тест № 1. «Достань до кончика хвоста», мы установили, что количество детей в экспериментальной группе, имеющих низкий уровень, составило 12 человек (60%); средний 5 человек (25%); высокий 3 человека (15%).

В контрольной группе результаты значительно не отличались: низкий уровень был у 13 человек (65%), средний у 6 человек (30%), высокий у 1 человека (5 %). Ниже в таблице приведен сравнительный анализ результатов, показанных в тесте №1 в обеих группах.

Оценивая уровень развития гибкости с помощью теста № 2 «Дотянись до банана», мы установили, что количество детей в экспериментальной группе,

имеющих низкий уровень развития данного проявления гибкости, составил 10 человек (50%); средний 8 человек (40%); высокий 2 человека (10%).

В контрольной группе результаты значительно не отличались: низкий уровень у 10 человек (50%), средний у 8 человек (40%), высокий у 2 человек (10%). Ниже в таблице приведен сравнительный анализ результатов по развитию скоростно - силовых качеств в обеих группах.

Оценивая качество гибкость, с помощью третьего теста «Натянутый лук» мы установили, что количество детей в экспериментальной группе, имеющих низкий уровень развития гибкости, составило 9 человек (45%); средний 8 человек (40%); высокий 3 человека (15%).

В контрольной группе результаты значительно не отличались: низкий уровень у 10 человек (50%), средний у 7 человек (35%), высокий у 3 человек (15%). Ниже в таблице приведен сравнительный анализ результатов по развитию гибкости в обеих группах.

Оценивая качество гибкости с помощью теста №4 «Отличный шпагат», мы установили, что количество детей в экспериментальной группе, имеющих низкий уровень развития выносливости, составило 12 человек (60%); средний 5 человек (25%); высокий 3 человека (15%).

В контрольной группе результаты значительно не отличались: низкий уровень у 13 человек (65%), средний у 6 человек (30%), высокий у 1 человека (5%). Ниже в таблице приведен сравнительный анализ результатов по развитию гибкости в обеих группах.

После проведения всех испытаний, нами была проведена уровневая комплексная оценка развития гибкости, для чего была разработана уровневая шкала низкому уровню соответствовала оценка в 1 балл, среднему - два балла, высокому – 3 балла.

Общее количество испытаний было равно четырем, минимальная оценка 4 балла, максимальная -12 баллов. Низкий уровень составил от 4 -до 6 баллов, средний от 7 до 9 баллов, высокий свыше 9 баллов (Табл.1).

Перед началом исследования у контрольной и экспериментальной группы были проведены контрольные тесты, которые позволили оценить уровень развития гибкости.

Таблица 1

**Сравнительный анализ результатов комплексного развития гибкости у детей в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента**

№	Уровень	КГ (кол-во человек)	КГ (в %)	ЭГ (кол-во человек)	ЭГ (в %)
1	Высокий	2	10	2	10
2	Средний	6	30	5	25
3	Низкий	12	60	13	65

В экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе исследования полученные результаты, статистически не достоверные (по

критерию Т–Стьюдента), расхождения результатов незначительны, группы по всем исследуемым показателям однородны.

Рассмотрим результаты тестирования развития гибкости у старших дошкольников в Таблице 2.

Таблица 2

**Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента**

Контрольные тесты	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	t рас.	P
Достань до кончика хвоста, см	-0,75 ± 2,51	-0,55 ± 3,81	0,04	<
Дотянись до банана, см	1,75 ± 03,68	1,95 ± 3,87	0,04	<
Натянутый лук, см	4,65 ± 1,9	4,95 ± 2,89	0,09	<
Отличный шпагат, см	11,9 ± 3,37	10,15 ± 10,07	0,16	<

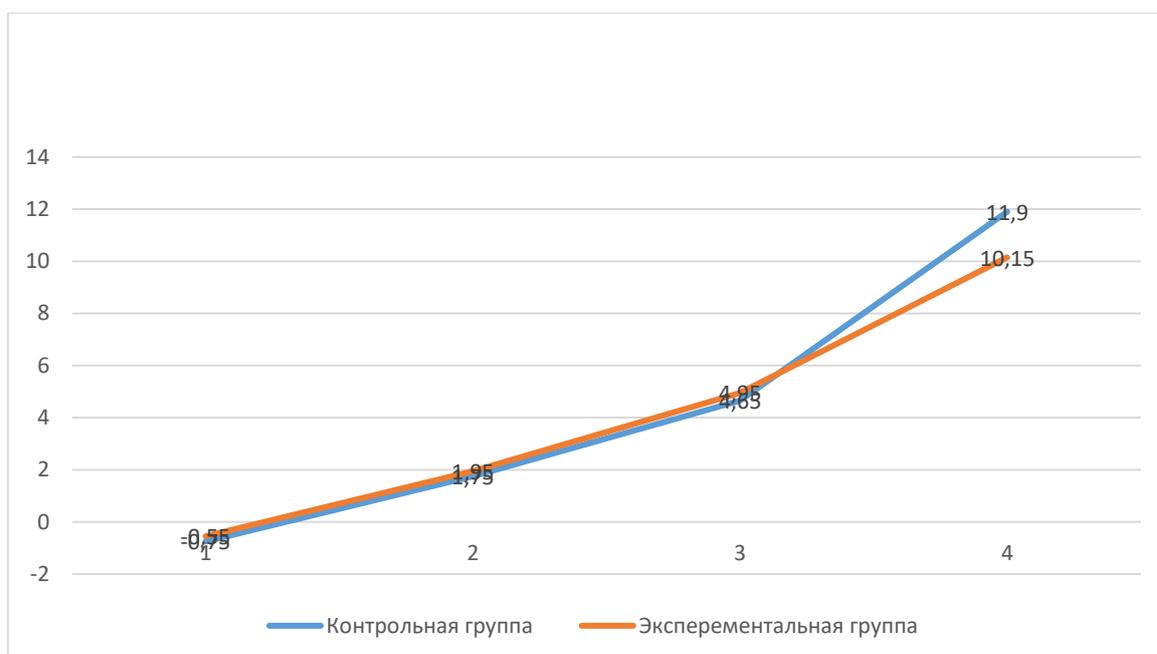
Анализ результатов проведенных тестирований для определения уровня развития скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости у бегунов на короткие дистанции до проведения педагогического эксперимента позволяет сделать следующий вывод: в контрольной и экспериментальной группе различия по t–критерию Стьюдента статистически недостоверны, это означает, что развитие гибкости старших дошкольников находится на одном уровне.

Наглядные показатели в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента представлены на графике (рис. 1).

Таблица 3

**Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента**

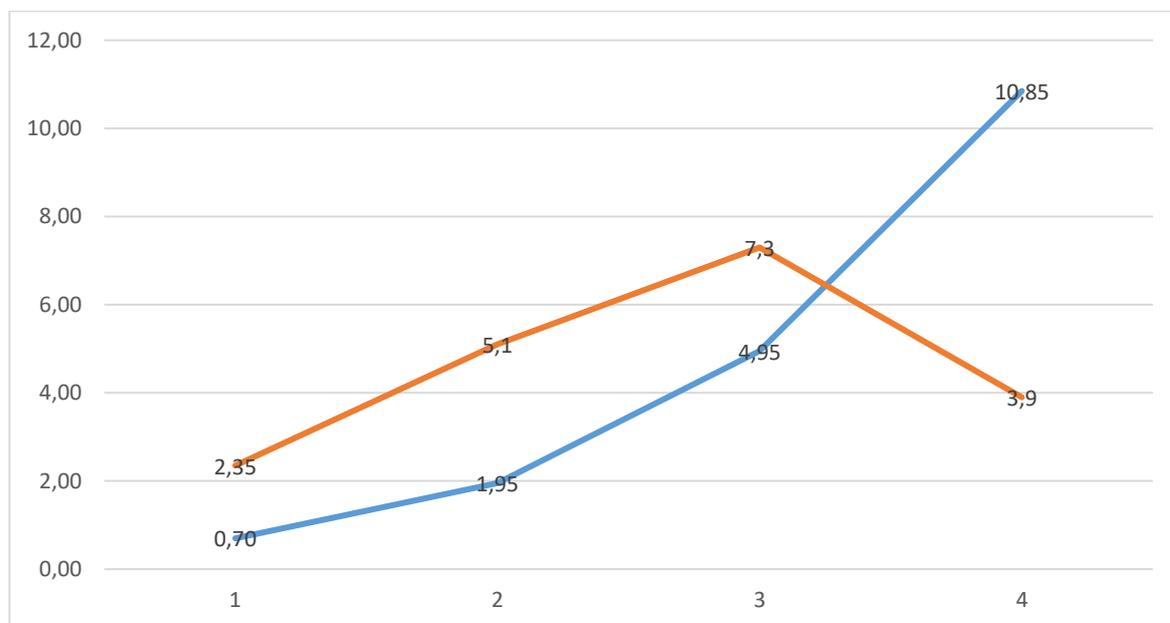
Контрольные тесты	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	t рас.	P
Достань до кончика хвоста, см	0,7 ± 2,7	2,35 ± 5,89	0,25	>
Дотянись до банана, см	1,95 ± 3,07	5,1 ± 5,08	0,53	>
Натянутый лук, см	4,95 ± 1,91	7,3 ± 3,77	0,56	>
Отличный шпагат, см	10,85 ± 3,38	3,9 ± 7,46	0,85	>



**Рис. 1. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента**

Результаты контрольных тестирований контрольной и экспериментальной группы после эксперимента представлены в Таблице 3.

Наглядные показатели физической подготовленности бегунов на короткие дистанции в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента представлены на графике (рис. 4).



**Рис. 2. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента**

Таким образом, сочетание различных блоков упражнений позволило успешно развивать различные виды гибкости, сохранять интерес к её развитию длительное время, позволило нам создать банки упражнений и игр для каждого блока и разработать практические рекомендации, которые могут использовать не только педагоги, но и родители во время семейных занятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. ФГОС ДО [Электронный ресурс]. – URL: <http://d25101.edu35.ru/ourchhome/obraz-standarty/128-fgos-do> (дата обращения: 19.12.2020).
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2016. – 863 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: 63 Физкультура и спорт, 1991. – 142 с.
4. Москаленко, Е.А. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е.А. Москаленко //Обучение и воспитание: методика и практика.- 2014. -№ 11. -С. 125- 128.
5. Жданов С. И. Теоретические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов. – Орск: Издательство ОГТИ, 2016. – 147 с.
6. Голубева О.В. Средства и методы развития гибкости у детей дошкольного возраста / О.В. Голубева. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/h7PNg> (дата обращения: 03.01.2021).
7. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев, Олимпийская литература 2001. – 213 с.
8. Казакевич Н. В. Ритмическая гимнастика / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – Санкт- Петербург: Изд-во «Познание»,2017. – 312с.
9. Давыдова С.С. Изменение мануальной асимметрии в онтогенезе при разных уровнях физической активности / С.С. Давыдова, В.С. Сычёв // Вестник психофизиологии. –2018. – №1. – С. 116-119.

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Дандаров В.А.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности развития скоростно-силовых способностей обучающихся старших классов. В качестве основного средства развития данных способностей в нашей работе выступает баскетбол. Проведя исследования, нами было установлено, что комплекс упражнений из раздела «Баскетбол» дал положительные результаты касемо развития скоростно- силовых способностей старшеклассников. Данные комплексы могут использовать тренера по данной специализации.

**Ключевые слова:** баскетбол, скоростно- силовые способности, обучающиеся старших классов.

# FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES BY MEANS OF BASKETBALL IN HIGH SCHOOL STUDENTS

**Dandarov V.A.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture and Health Disciplines*

**Annotation.** This article discusses the features of the development of speed and strength abilities of high school students. Basketball is the main means of developing these abilities in our work. After conducting research, we found that a set of exercises from the Basketball section gave positive results with regard to the development of speed and strength abilities of high school students. These complexes can use a trainer in this specialization.

**Keywords:** basketball, speed and strength abilities, high school students.

Скоростно–силовые качества – одно из важнейших физических качеств, которое проявляется как в профессиональной, спортивной деятельности, так и в повседневной жизни людей. Они отражают общий уровень работоспособности человека и функционирование его организма [20]. По-мнению Губы В.П. скоростно–силовые качества – это способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Баскетбол может выступать средством развития данным качеств по двум основополагающим факторам.

Первая - следует понимать, что, современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются передвижения по площадке, такие как бег, ходьба и прыжки и действия с мячом. И от того, насколько баскетболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи. На развитие специальной подготовки и соответственно на спортивный результат, влияет методика развития скоростно – силовых качеств, которая предусматривает определенный порядок применения средств и методов тренировки, введение последовательной аэробной работы той или иной направленности [4].

Вторая - во время игрового процесса и в ходе борьбы на площадке, баскетболисты выполняют множество действий скоростно-силовой направленности, в связи, с чем можно с уверенностью говорить о специфике скоростно-силовой подготовленности конкретного спортсмена.

Обобщая данные литературных источников, можно констатировать, что скоростно – силовые качества имеют период наиболее чувствительного развития

с 9 до 19 лет, а по некоторым данным и до 20 лет. Отсюда следует, что в старших классах довольно актуален вопрос развития скоростно-силовых способностей.

В школьной программе баскетбол начинает изучаться с пятого класса. В старшей школе внимание уделяется совершенствованию технических приемов. Педагогам и тренерам важно не просто давать возможность детям играть в баскетбол, а делать так, чтобы игра казалась более зрелищной и была интересной. Для этого необходимо обучать всем техническим действиям, предусмотренных школьной программой. Однако, используя более эффективные методы обучения можно добиться наибольших результатов.

Целью является: повысить уровень развития скоростно силовых качеств у обучающихся старших классов средствами баскетбола.

Для достижения цели нами было проведено тестирование соответственно подобранному диагностическому инструментарию:

1. Прыжок в длину с места;
2. Прыжок в высоту с места;
3. Бросок набивного мяча весом 1кг. на дальность.

Наше исследование проводилось на базе МБОУ средней общеобразовательной школы №3 города Иркутска на уроках физической культуры. Всего в исследовании приняло участие 40 человек, обучающиеся 10 «А» и «Б» классов. 10 «А» в количестве 20 человек составили контрольную группу, а обучающиеся 10 «Б» класса в количестве 20 человек – экспериментальную группу. Возраст испытуемых - 15-16 лет. 10 «А» класс выступал в качестве контрольной группы и занимался по общеобразовательной программе. Здесь уроки основывались на базовых и стандартных (классических) упражнениях из раздела баскетбол. Обучающиеся 10 «Б» класса выступили в качестве экспериментальной группы, на уроках внедрялись разработанные нами комплексы упражнений, а также исключались отдельные, ранее запланированные упражнения.

Констатирующий этап эксперимента показал следующие результаты:

После проведения констатирующего этапа исследования нами было выявлено следующее. В нормативе «прыжок в высоту с места» в контрольной группе были получены следующие результаты:

- высокий уровень был выявлен у 5 обучающихся (25%);
- средний уровень был выявлен у 8 обучающихся(40%);
- низкий уровень был выявлен у 7 обучающихся(35%).

По нормативу «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 8 обучающихся(40%);
- средний уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);
- низкий уровень был выявлен у 8 обучающихся(40%).

По нормативу «Бросок набивного мяча весом 1кг. на дальность» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);
- средний уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);

-низкий уровень был выявлен у 12 обучающихся(60%).

Уровень физической подготовленности контрольной группы в процентном соотношении представлен на рисунке 1.

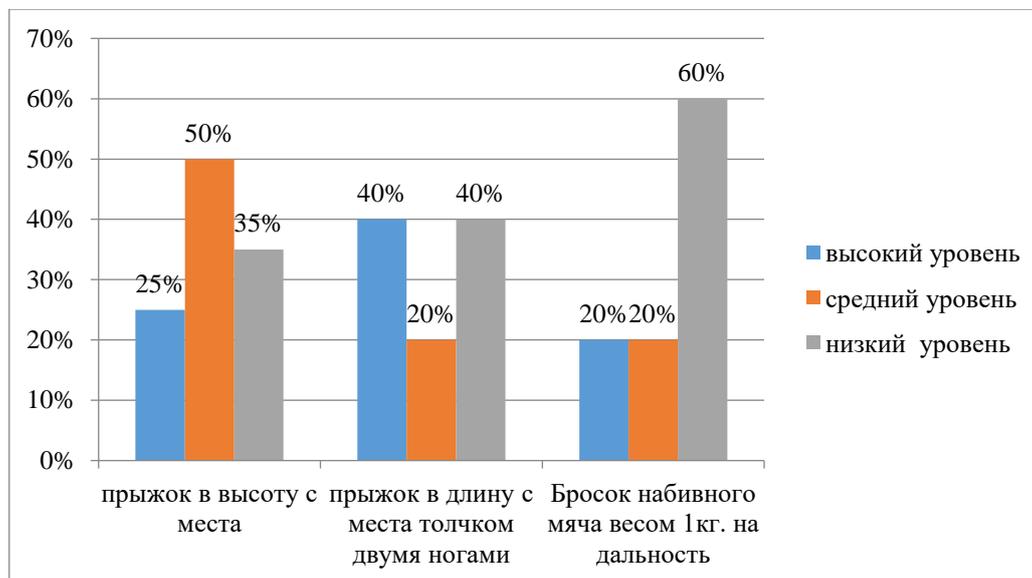


Рис.1. Уровень физической подготовленности контрольной группы

В нормативе «прыжок в высоту с места» в экспериментальной группе были получены следующие результаты:

- высокий уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);
- средний уровень был выявлен у 10 обучающихся(50%);
- низкий уровень был выявлен у 6 обучающихся(30%).

По нормативу «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 6 обучающихся(30%);
- средний уровень был выявлен у 5 обучающихся(25%);
- низкий уровень был выявлен у 9 обучающихся(45%).

По нормативу «Бросок набивного мяча весом 1кг. на дальность» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);
- средний уровень был выявлен у 6 обучающихся(30%);
- низкий уровень был выявлен у 10 обучающихся(50%).

Уровень физической подготовленности экспериментальной группы в процентном соотношении представлен на рисунке 1.2.

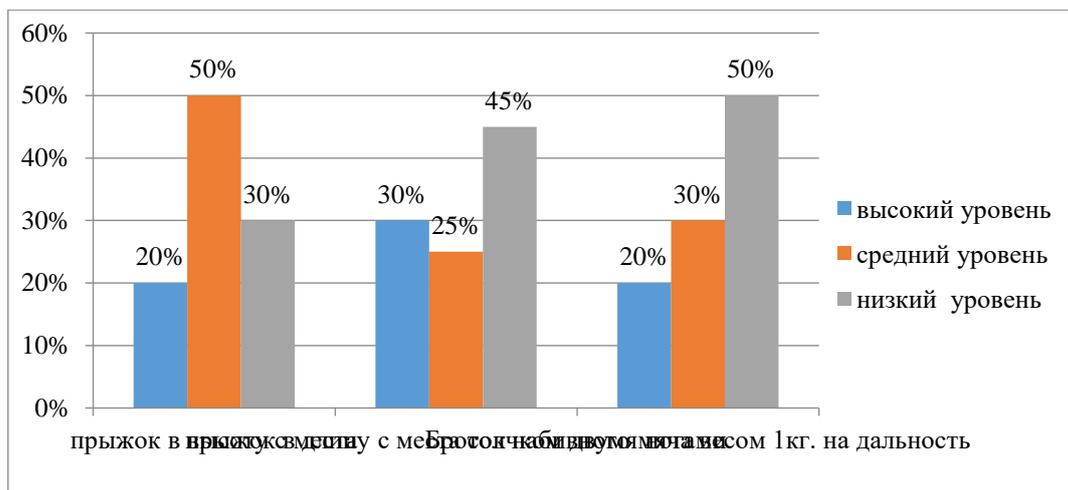


Рис.2. Уровень физической подготовленности экспериментальной группы

Проведя констатирующий этап, в уроки экспериментальной группы нами были внедрены следующие упражнения:

1. Прыжковые упражнения:

- прыжки из положения «упор присев» с продвижением вперед;
- прыжки через скамейку слева направо;
- подбор мяча после броска в кольцо;
- бросок мяча в кольцо в прыжке (от 15 повторений).

2. Специальные упражнения:

- ускорение на противоположную сторону площадки за длинной передачей от партнера;
- ведение мяча при выполнении специальных беговых упражнений;
- передача набивного мяча различными способами;
- передачи баскетбольного мяча в прыжке, с последующим ускорением на 3-4 метра назад и возвращением на исходную;
- ловля в прыжке отскакивающего от стены мяча, брошенного из-за спины ловящего;
- ведение мяча спиной вперед с сопротивлением защитника.

Упражнения проводились в основной части урока и носили систематический характер. После внедрения данных упражнений мы провели повторное тестирование по тем же нормативам. В нормативе «прыжок в высоту с места» в контрольной группе были получены следующие результаты:

- высокий уровень был выявлен у 6 обучающихся (30%);
- средний уровень был выявлен у 10 обучающихся (50%);
- низкий уровень был выявлен у 4 обучающихся (20%).

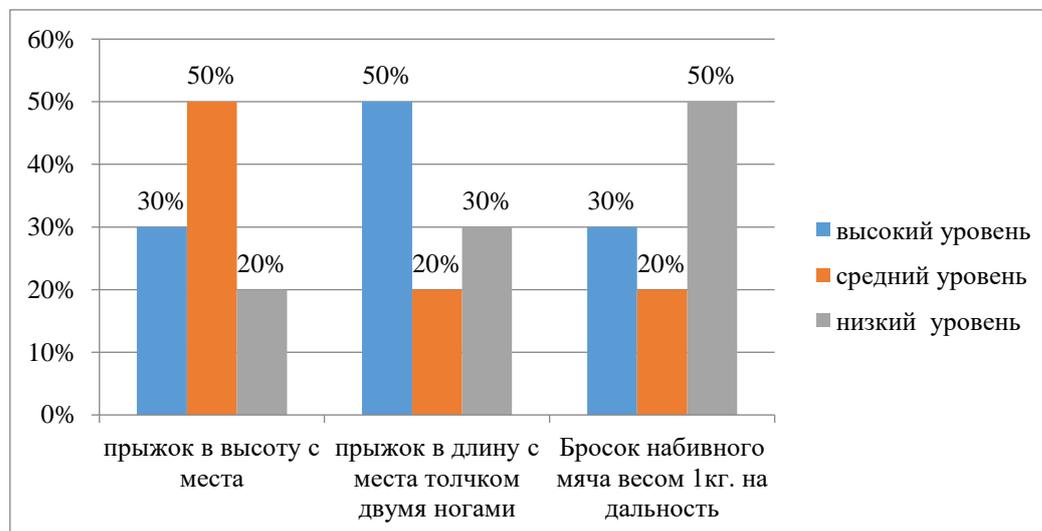
По нормативу «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 10 обучающихся (50%);
- средний уровень был выявлен у 4 обучающихся (20%);
- низкий уровень был выявлен у 6 обучающихся (30%).

По нормативу «Бросок набивного мяча весом 1 кг. на дальность» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 6 обучающихся(30%);
- средний уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);
- низкий уровень был выявлен у 10 обучающихся(50%).

Уровень физической подготовленности контрольной группы в процентном соотношении представлен на рисунке 3.



**Рис.3. Уровень физической подготовленности контрольной группы после комплекса упражнений**

В нормативе «прыжок в высоту с места» в экспериментальной группе были получены следующие результаты:

- высокий уровень был выявлен у 8 обучающихся(40%);
- средний уровень был выявлен у 10 обучающихся(50%);
- низкий уровень был выявлен у 2 обучающихся(10%).

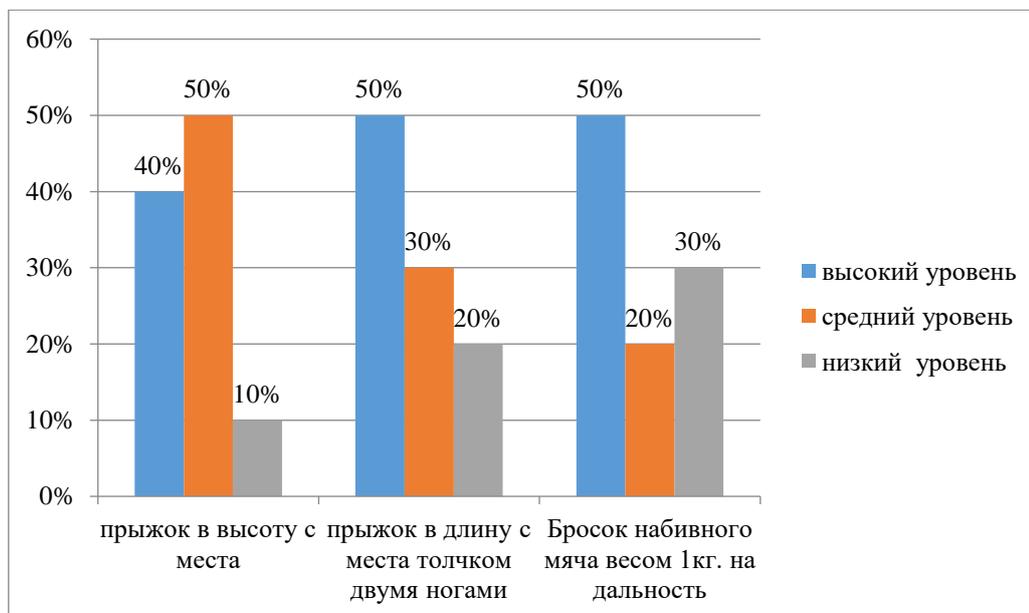
По нормативу «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 10 обучающихся(50%);
- средний уровень был выявлен у 6 обучающихся(30%);
- низкий уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%).

По нормативу «Бросок набивного мяча весом 1кг. на дальность» мы получили следующее:

- высокий уровень был выявлен у 10 обучающихся(50%);
- средний уровень был выявлен у 4 обучающихся(20%);
- низкий уровень был выявлен у 6 обучающихся(30%).

Уровень физической подготовленности экспериментальной группы в процентном соотношении представлен на рисунке 4.



**Рис.4. Уровень физической подготовленности экспериментальной группы.**

Сравнивая результаты до и после проведения эксперимента мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группе прошли значительные изменения, в отличие от контрольной. Так показатели высокого уровня экспериментальной группы в среднем составляют 45%, когда в контрольной-30%.

По нормативу «Прыжок в высоту с места» нам удалось свести к минимуму количество испытуемых с низким уровне, а в контрольной группе по прежнему наблюдается от 4 до 10 человек с низкими показателями.

Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что предложенные нами упражнения благоприятно сказываются на развитии скоростно- силовых качествах старшеклассников.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Л.М. Уроки спортивных игр / Л.М. Андреева. – М. : Сфера, 2016.- 200с.
2. Апасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апасенко. - М. : Академия, 2005.- 20 с.
3. Беляев, А.В. Тренировка разыгрывающего игрока, передачи мяча / А.В. Беляев. - М. : Сфера, 1997. – 440 с.
4. Беляев, А.В., Баскетбол / А.В. Беляев. - М. : Физкультура, образование, наука, 2005. - 368 с.
5. Дихтярев, В.Я. Обучение Баскетболу / В.Я. Дихтярем. - М. : Сфера, 2015. - 83 с.
6. Желнин, С.К. Спортивная игра / С.К. Желнин. – М. : Сфера 2016. - 83 с.
7. Журавлева, В.Н. Здоровье подростков / В.Н. Журавлева. – М. : Сфера, 2020. – 130с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Дубынина Т.Е.**

*МБОУ «СОШ № 9 имени Михаила Ивановича Баркова», г.Братск*

**Аннотация.** В статье представлена специфика формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Определены и обоснованы принципы, содержание, особенности и формы учебно-воспитательного процесса в формировании здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, урок, оздоровление.*

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Dubynina T.E.**

*MBOU "Secondary school No. 9 named after Mikhail Ivanovich Barkov", Bratsk*

**Annotation.** The article presents the specifics of creating a healthy lifestyle through physical culture. The principles, content, features and forms of the educational process in the formation of a healthy lifestyle among students of secondary schools through physical education are determined and justified.

**Key words:** *health, healthy lifestyle, physical education, lesson, recovery.*

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Решением данной проблемы, являются условия эффективности формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры.

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.:

*"здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".*

Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни особенно в школьный период являются систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся (нормальное физическое развитие, становление форм и функций организма, закаливание), но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

использовать их в целях самосовершенствования. Педагогу необходимо выстраивать систему работы по формированию навыков здорового образа жизни на уроках физкультуры и во внеурочной деятельности в разных направлениях, что предполагает охват всех учащихся образовательного учреждения (на разных уровнях).

Наиболее эффективными будут оздоровительные мероприятия:

- ✓ утренняя гимнастика до учебных занятий
- ✓ физкультурные паузы
- ✓ уроки
- ✓ внеклассные мероприятия
- ✓ внеурочная деятельность
- ✓ дополнительное образование.

Следует привлекать, как можно больше родителей, чемпионов, администрацию школы.

*Оздоровление имеет три взаимосвязанных аспекта:*

- ✓ воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни;
- ✓ обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;
- ✓ оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Представляется очевидным, что внедрение здоровьесберегающих технологий в базовые учебные дисциплины начальной школы является наиболее оптимальным способом оздоровления школьников.

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки здоровья. Занятия проходят интересно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

С целью систематизации опыта по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе можно разработать схему различных форм работы по формированию здорового образа жизни в школе:

- ✓ на уроках в качестве разминки использовать элементы нетрадиционных методов обучения (валеология, калланетика, хатха-йога);
- ✓ в основную часть можно включить калланетику (американская гимнастика с мелкими и тонкими движениями, которые воздействуют на глубоко расположенные мышцы). Эти упражнения используются для коррекции фигуры,

- без всякого вреда для здоровья. Этой гимнастикой могут заниматься дети как основной, так и подготовительной, и специальной группы;
- ✓ в заключительную часть можно включить релаксацию под музыку. В конце урока проводить рефлексию, где дети делятся своими ощущениями, высказывают своё мнение об уроке, о своём настроении.

Можно использовать методику проведения бинарных уроков, проводимых совместно с психологом. Данные уроки направлены на коррекцию познавательной и креативной сферы учащихся. Такие уроки необходимо вводить в процесс обучения, так как для детей это интересно, они с удовольствием выполняют всё предложенное. На этих уроках могут заниматься абсолютно все дети. Они не вредят здоровью, а наоборот выполняют профилактическую роль как со стороны физического, так и психического развития. Необходимо стараться разнообразить и внеклассные мероприятия для развития и воспитания всех качеств, необходимых для адаптации ребенка в реальной жизни. Приобщить его к истокам народной культуры, воспитать чувство любви к малой родине, ее истории и культуре, воспитать чувство патриотизма, ответственное бережное отношение к природе, способствовать сплочению семейных отношений, формировать почитание и уважение старшего поколения, выявлять лучшие примеры для подражания и использовать их в своей жизни.

Немаловажным моментом в работе по формированию интереса к здоровому образу жизни является организация различных мероприятий, как среди учащихся, так и с привлечением родителей и всех институтов социума. Эти мероприятия для школьников проводить в преддверии праздников. Таким образом, данное направление деятельности дает возможность сформировать культуру здорового образа жизни у школьников с учетом выявленных организационно-педагогических условий формирования здорового образа: учет возрастных особенностей школьников; внеурочная деятельность должна проводиться с использованием здоровьесберегающих технологий; педагоги, родители и социум должны совместно и целенаправленно работать над формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у школьников.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулахамидова Б.Н., Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. 2023. № 1 (54). С. 15-20.
2. Аркатова Е.В., Формирование здорового образа жизни - главное условие в процессе формирования личности младшего школьника // Научный альманах. 2023. № 1-1 (99). С. 46-48.
3. Лапицкая. М., Физкультура для детей / Е.М. Лапицкая; под. ред: М.М.Безруких. -М.: ЭКСМО, 2009 - 176с
4. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры и спорта, учебное пособие для высших учебных заведений / А.П.Матвеев - М: Спорт, 2021. - 520с

# РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «СТАРТЫ НАДЕЖД» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МБОУШР «ГИМНАЗИЯ»

*Жукова С.Г., Кирик А.В., Латышко Н.Г.  
МБОУ«Гимназия» г. Шелехов, Шелеховского района*

**Аннотация.** Сегодня развитие школьного спорта является одним из приоритетных направлений в системе образования. Разнообразие его форм в полной мере способствует гармоничному развитию личности каждого ребенка, формирует его активную жизненную и гражданскую позицию, мотивирует на участие в деятельности школьных спортивных клубов (далее ШСК), спортивно-массовых мероприятиях, программах воспитания и социализации. Министерство Просвещения Российской Федерации отводит важное место в развитии внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности посредством создания в каждой образовательной организации спортивного клуба.

**Ключевые слова:** школьный спорт, комплекс ГТО, спортивно-массовой работы «Старты надежд».

## THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE SCHOOL SPORTS CLUB "STARTS OF HOPES" IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF MBOUSHR "GYMNASIUM"

*Zhukova S.G., Kirik A.V., Latyshko N.G.  
MBOU"Gymnasium" Shelekhov, Shelekhovsky district*

**Annotation.** Today, the development of school sports is one of the priorities in the education system. The variety of its forms fully contributes to the harmonious development of the personality of each child, forms his active life and civic position, motivates him to participate in the activities of school sports clubs (hereinafter SHSC), mass sports events, education and socialization programs. The Ministry of Education of the Russian Federation assigns an important place in the development of extracurricular physical culture, recreation and mass sports activities through the creation of a sports club in each educational organization.

**Keywords:** school sports, GTO complex, sports and mass work "Starts of hopes".

Занятия физической школьного спорта культурой и спортом, является одним из ярких проявлений современной культуры, которые направлены на формирование навыков ведение здорового образа жизни и воспитание нравственных качеств человека. На базе МБОУШР «Гимназия» в 2021 году был организован школьный спортивный клуб. *«На основе физкультурного комплекса ГТО в конце 70-х гг. появилась новая форма спортивно-массовой работы «Старты надежд» в пионерском лагере «Орлёнок» Шелеховского*

района». В честь этого имени было решено назвать школьный спортивный клуб гимназии «Старты надежд», где каждый учащийся может себя проявить как в роли спортсмена, так и в роли организатора и волонтера мероприятий.

ШСК – это общественное объединение учителей, родителей и обучающихся, способствующий развитию физической культуры, спорта и туризма в школе. Целью ШСК является создание условий по привлечению обучающихся общеобразовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта, формирование творческих и интеллектуальных способностей, индивидуальных потребностей детей.

Школьный спортивный клуб «Старты надежд» является одним из основных направлений воспитательной системы гимназии. Его задачи: организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, реализация программ дополнительного образования, пропаганда здорового образа жизни, развитие сотрудничества между школой, родителями и социумом.

Деятельность ШСК представлена преемственно и интегративно в рамках урочной и внеурочной деятельности. Содержание деятельности ШСК по направлениям многопрофильно и разнообразно с организацией социального партнерства: образовательные организации Шелеховского района, физкультурно-спортивный клуб «Шелехов», спортивная школа «Юность», музей «Спортивная Слава Шелехова», Иркутский региональный волонтерский центр, Ощероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение первых».

Основные направления клуба: организационно-педагогическая; физкультурно-оздоровительная; спортивно-массовая; воспитательная и социальная; информационно-пропагандистская.

В ШСК «Старты надежд» используются такие формы работы, как секции (волейбол, баскетбол); соревнования, товарищеские встречи, походы; спортивно-оздоровительные мероприятия, праздники, дни здоровья; просветительская работа (экскурсии, встречи, лекции, беседы, викторины, мастер-классы, статьи, публикации, посты и т.д.); участие в конкурсах, проектах по пропаганде физической культуры и спорта, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; участие во Всероссийских акциях и декадах, направленных на формирование здорового образа жизни; волонтерская деятельность; олимпиада по физической культуре, проектная и исследовательская деятельность; классные часы, родительские собрания, социальное партнерство. Данные образовательные формы работы актуальны, обогащают знания в области физической культуры и спорта, формируют лидерские качества, компетенции в области исследовательской и творческой деятельности, здорового образа жизни.

Одним из главных результатов деятельности школьного спортивного клуба «Старты надежд» явилось увеличение количества и увлеченность детей, занимающихся физической культурой и спортом, активное участие родительской общественности и педагогов. Учащиеся, педагоги и родители

активно принимают участие в мероприятиях школьного спортивного клуба, что заметно изменило учащихся, раскрыв их творческий, спортивный и лидерский потенциал.

Члены школьного спортивного клуба ведут активную пропаганду здорового образа жизни, организуют спортивные мероприятия с участием детей и родителей, выпускников гимназии, что способствует формированию мотивации у детей и взрослых к совместной спортивной деятельности.

Участвуя в различных мероприятиях, соревнованиях у участников клуба возникают чувство товарищества, сотрудничества, взаимопомощи; формируются нравственные качества: уважение, трудолюбие, любовь, гордость, дружба, здоровье; морально-волевые: смелость, решительность, целеустремленность, ответственность.

Основопологающей целью образования является то, чтобы занятия физической культурой и спортом стали образом жизни современного человека и занимали достойное место в повседневной жизни подрастающего поколения.

В рамках работы школьного спортивного клуба «Старты надежд» при взаимодействии с первичным отделением Ощероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» гимназии в год Семьи реализуется проект семейного сообщества «Родные Любимые» – «Мы за движение!».

В перспективе планируем создать и реализовать проект «ГТО – путь к успеху!», основной целью которого является укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Организация школьного спортивного клуба и содержание его деятельности на базе образовательных организаций — это ключевая форма образовательной деятельности каждого школьника, которая позволяет рассматривать ШСК как основу физического и духовного благополучия всех участников педагогического процесса и развивает качества, которые будут необходимы на протяжении жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова М.В., Захаров В.В. Сборник методических рекомендаций по созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в структуре образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы/ ГБОУ центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: Сборник. – М. УВР ЦОМОФВ, 2014. – 65 с.

2. Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации: [Электронный ресурс]: <https://legalacts.ru/> - Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций (направлены письмом Министерства просвещения РФ от 28 сентября 2021 г. № 06-1400) Режим доступа. URL: <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-sozdaniyu-shkolnykh-sportivnykh-klubov-obshcheobrazovatelnykh-organizatsii/>

3. Единая информационная площадка [Электронный ресурс]: <https://еип-фкис.пф/>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в ред. от 29.12.2022 г.). Режим доступа URL:

<https://еип-фкис.пф/wp-content/uploads/2021/01/2.-Федеральный-закон-от-29.12.2012-N-273-ФЗ-ред.-от-29.12.2022.pdf>

# КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

**Кильберг Е.Н.**

*Фитнес клуб «World Class Lite» г. Иркутск*

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

**Ключевые слова.** Подвижная игра, физическое развитие, двигательная активность.

## THE ROLE OF OUTDOOR PLAY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

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

**Keyword.** Active play, physical development, motor activity.

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

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

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

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность.

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

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

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

Использование подвижных игр для физического развития целесообразно тем, что они благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Они необходимы для адаптации к возрастающим физиологическим нагрузкам на организм ребёнка. Движение и эмоциональный подъём способствует значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме. Кроме того, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать большую физическую нагрузку на ребёнка, что необходимо учитывать при организации занятий и игр. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня.

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

1. Формировать двигательные умения и навыки детей в подвижных играх.
2. Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость и морально-волевые качества: выдержку, настойчивость, умение преодолевать страх и трудности.
3. Побуждать детей к образному самовыражению в подвижной игре.

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

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

При организации подвижных игр в своей работе руководствовалась следующими правилами:

- в игры чаще всего привлекала детей, объединённых общими интересами;
- объясняла, что действовать во время игры надо в соответствии с установленными правилами или согласно договоренности;

- тщательно анализировала причины нарушения правил;
- тактично напоминала детям, чтобы они оказывали помощь или уступали друг другу;
- в процессе игры следила за действиями играющих;
- подводя итоги игры, отмечала тех, кто правильно выполнял движение, соблюдал правила, выручал товарищей;
- значительное внимание уделяла вариантам подвижных игр, позволяющим не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребёнка.

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

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

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в дошкольных учреждениях г. Иркутска: сборник показателей развития муниципальной системы дошкольного образования / Под ред. О.Б. Борзых. – Иркутск: НЦРВХ СО РАМН, 2010. – С.84.
2. Ильина Н.А. Играем в памперсах. – М.: Айрис-пресс, 2005. – С.3.
3. Сборник подвижных игр. / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – С.3.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2016. – 863 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: 63 Физкультура и спорт, 1991. – 142 с.
4. Москаленко, Е.А. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е.А. Москаленко //Обучение и воспитание: методики и практика.- 2014. -№ 11. -С. 125- 128.
5. Жданов С. И. Теоретические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов. – Орск: Издательство ОГТИ, 2016. – 147 с.
6. Голубева О.В. Средства и методы развития гибкости у детей дошкольного возраста / О.В. Голубева. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/h7PNg> (дата обращения: 03.01.2021).

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

**Комарова Е.А.**

*МКОУ «Тэмминская СОШ» с.Тэмь, Братский район*

**Аннотация.** Научная статья посвящена вопросам применения координационной лестницы у школьников разной возрастной категории, для улучшения развития физических качеств таких как координационные, скоростно-силовые и силовые.

Координационная лестница - это эффективное универсальное средство для развития физических качеств, которое активно применяется у учителей физической культуры и у тренеров, которая решает оздоровительные, спортивные задачи в достижении планируемых результатов.

**Ключевые слова:** координационных, скоростно-силовых и силовых качеств, школьников, координационной лестницы.

## THE DEVELOPMENT OF COORDINATION, SPEED-STRENGTH AND STRENGTH QUALITIES IN SCHOOLCHILDREN WITH THE HELP OF A COORDINATION LADDER.

**Komarova E.A.**

*MKOU "Teminskaya SOSh" village of Tem, Bratsky district*

**Abstract** The scientific article is devoted to the application of the coordination ladder in schoolchildren of different age categories, to improve the development of physical qualities such as coordination, speed-strength and strength.

The coordination ladder is an effective universal tool for the development of physical qualities, which is actively used by physical education teachers and coaches, which solves health and sports tasks in achieving the planned results.

**Keywords:** coordination, speed-strength and strength qualities, schoolchildren, coordination ladder.

**Введение.** Изменение в школьной программе по физической культуре усугубило проблему повышения уровня физической подготовленности учащихся, за счет уменьшения количества часов с 3-х на 2 в урочной деятельности. так научные исследования последних лет подтверждают тенденцию ухудшения уровня физических качеств у современных школьников [4, 9]. Одной из причин данного положения является проблема резкого изменения режима двигательной активности учащихся, где с каждым годом обучения растет тенденция ее снижения. Одним из путей повышения и увеличения показателей уровня физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста является оптимизация их двигательной

активности за счет внеурочных и факультативных физкультурно-оздоровительных технологий, которые помимо решения оздоровительной задачи физического воспитания обеспечивают развитие двигательных качеств детей [3,7].

Разработка и внедрение в учебный процесс упражнений на координационной лестнице для школьников разного возраста создает неоспоримый задел в развитии координационных, скоростно-силовых и силовых качеств, являющаяся универсальным средством, несущим огромный потенциал для успешного обучения и воспитания подрастающего поколения, а так же средством повышения уровня физической подготовленности детей. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Упражнения могут выполняться в групповой и индивидуальной работе, на «станции» круговой тренировки, в эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и т.д. Применение координационной лестницы у педагогов и обучающихся вызывает большой интерес, как средство для улучшения физического развития.

Цель этого тренажёра улучшение координационных способностей, развивать скорость, силу и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, формируют правильную осанку, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему.

***Цели занятия:***

- развитие координационных и скоростно-силовых качеств учащихся;
- формировать интерес к занятиям физической культурой;

***Задачи занятия:***

- *Образовательная:*

формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приёмы выполнения упражнений для учащихся;

- развивающая:

развивать умения самостоятельно применять изученный материал в жизни;

- оздоровительная:

активизировать

- разработать комплекс упражнений с тренажером на развитие скоростных и координационных качеств для учащихся.

Характеристика двигательно – координационных способностей:

Двигательно-координационные способности – это комплексные навыки и умения, которые позволяют человеку контролировать свое тело и выполнять различные движения с точностью и эффективностью. Они включают в себя согласованную работу мышц, суставов и нервной системы.

Двигательно-координационные способности включают в себя такие аспекты, как гибкость, сила, выносливость, баланс, реакция, точность движений и координация.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить на три группы:

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного развития;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста
- 7) общей подготовленности занимающихся и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами. Обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений.

В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребёнка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

**Методика использования координационной лестницы в школе помогает:**

- разнообразить занятия;

- повысить мотивацию учеников;
- улучшить концентрацию внимания;
- увеличить моторную плотность занятий;
- развить двигательно-координационные способности.

Правила при выполнении упражнений на координационной лестнице:

- Перед выполнением упражнений обязательно сделать разминку.
- Выполнять комплекс упражнений 2–3 раза в неделю.
- Между подходами делать перерыв 30–60 секунд.
- При каждом повторении менять атаковую ногу (ту, которая первая входит в ячейку).
- Делать упражнения не на прямых ногах, а на согнутых.

Существует множество упражнений с использованием скоростно-координационной лестницы. Часть из них является специализированными, предназначенными для конкретного вида спорта, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса [4].

В результате анализа научно-методической литературы, мною были обобщены и классифицированы упражнения с использованием скоростно-координационной лестницы и отображены в таблице 1.

В таблице 1, видно, что все упражнения на координационной лестнице выполняются в ходьбе, беге или прыжках. Также в последнее время появились различные упражнения для рук, для развития силовых качеств, выполнение упражнений в упорах, оказывает общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоничному развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.

При постепенном усложнении или совершенствовании техники упражнений с использованием лестницы необходимо выполнять следующие правила:

- Изменять направление движений.
- Использовать чередование ведущих ног.
- Дополнительно включать скручивания и повороты.
- Изменять направление движения внутри лестницы и за ее пределами.
- Использовать «остановки» и «старты», что поможет развивать устойчивость.
- Использовать спортивный инвентарь (мяч, гимнастическая палка, ракетка, бита и т.д.), чтобы можно было его включить в программу упражнения [4].

Координационная лестница является эффективным тренажером для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Систематические тренировки и правильно подобранные упражнения помогут развить координацию движений, быстроту, ловкость, силу, выносливость, баланс тела в движении, чувства ритма и т.д.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов, Ю.М. Физическая культура: учебник для Вузов физической культуры / Ю.М. Портнов; под ред. Ю.М. Портнова. – М.: 2002. – 240 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. — 520 с.
3. Сортэл, Н. Физическая культура : первые шаги / Н. Сортэл. – М.: 2002. – 237 с.
4. Руководство к использованию скоростной лестницей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://match-e.ru/UserFiles/File/Ladder%20manual.pdf> .
5. Пирсон, А. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет / А. Пирсон, Д. Хокинс; пер. с англ. Л. И. Заремской. – М.: АСТ:Астрель, 2011. – 320 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТОВ В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Кондобаева Д.А.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация:** В данной статье раскрывается суть дополнительных мероприятий в учебном заведении. Рассматривается сущность разрешения конфликтов и пути их решений.

**Ключевые слова:** конфликты, правила поведения, учащиеся.

## THE STUDY OF THE RULES OF BEHAVIOR IN THE EVENT OF CONFLICTS IN THE SCHOOL COURSE FUNDAMENTALS OF LIFE SAFETY

**Kondobaeva D.A.**

*Irkutsk State University Pedagogical Institute*

**Abstract:** This article reveals the essence of additional activities in an educational institution. The essence of conflict resolution and ways of their solutions are considered.

**Keywords:** conflicts, rules of conduct, students.

В настоящее время проблема конфликта является актуальной как в педагогическом процессе, так и в повседневной жизни. Конфликт является одной из универсальных характеристик мира и основной движущей силой его развития. Это один из наиболее противоречивых феноменов и основных механизмов всех изменений и преобразований. Процесс обучения и воспитания, как и всякое другое развитие, невозможен без противоречий и конфликтов различного

характера. На межличностный конфликт смотрят сегодня как на весьма значимое явление в сфере образования, которое нельзя игнорировать и которому должно быть уделено особое внимание.

Конфликтные процессы мало кто одобряет, но почти все в них участвуют. Конфликты между детьми и подростками в пределах школы, класса чаще всего основаны на эмоциях и личной неприязни. Конфликт обостряется и охватывает все больше людей. Межличностные и межгрупповые конфликты негативно сказываются на всех процессах жизнедеятельности школы. Конфликты между учениками отрицательно влияют как на самих конфликтующих, так и на весь класс, в классе, где сложился неблагоприятный социально-психологический климат, дети плохо усваивают программный материал, простая обида может, в конечном счете, привести к проявлению жестокости в отношении своих противников и т.д.

Конфликты, представляющие собой сложное социально-психологическое явление, весьма многообразны и их можно классифицировать по различным признакам.

В социальной психологии существует многовариантная типология конфликта в зависимости от тех критериев, которые берутся за основу.

1. Так, например, конфликт может быть внутриличностным, межличностным, между личностью и группой, в которую она входит, между организациями или группами одного или различного статуса. Внутриличностный конфликт вызывается различными психологическими факторами внутреннего мира личности: несовместимыми потребностями, интересами, желаниями, чувствами, ценностями, мотивами и т.п.

В зависимости от того, какие внутренние стороны личности вступают в конфликт, выделяют следующие его формы: мотивационный, нравственный, нереализованного желания, ролевой, адаптационный, неадекватной самооценки.

Специфическими особенностями внутриличностного конфликта являются:

- Необычность с точки зрения структуры конфликта. Здесь нет субъектов конфликтного взаимодействия в лице отдельных личностей или групп людей.

- Форма протекания и проявления. Такой конфликт протекает в форме тяжелых переживаний. Он сопровождается специфическими состояниями: страхом, депрессией, стрессом. Часто внутриличностный конфликт выливается в невроз.

- Латентность. Внутриличностный конфликт не всегда легко обнаружить. Часто человек и сам не осознает, что он находится в состоянии конфликта. Более того, иногда он может скрывать свое состояние конфликта под эйфорическим настроением или за активной деятельностью.

Каждый конфликт имеет более или менее четко выраженную структуру. В любом конфликте присутствует объект конфликтной ситуации, связанный либо с организационными и технологическими трудностями, особенностями оплаты труда, либо со спецификой деловых и личных отношений конфликтующих сторон. Следующий элемент конфликта – цели, субъективные

мотивы его участников, обусловленные их взглядами и убеждениями, материальными и духовными интересами.

Несмотря на специфику и многообразие, конфликты имеют в целом общие стадии протекания:

- 1) потенциальное формирование противоречивых интересов, ценностей, норм;
- 2) переход потенциального конфликта в реальный или стадию осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов;
- 3) конфликтные действия;
- 4) снятие или разрешение конфликта;
- 5) послеконфликтную ситуацию, которая может быть функциональной (конструктивной) и дисфункциональной (разрушающей).

Местом проведения исследования была выбрана МБОУ «Тельминская СОШ» поселка «Тельма».

Исследование заключалось в следующем:

- Разработка мероприятия, направленного на профилактику конфликтного поведения детей в различных ситуациях.
- Разработка контрольного теста для определения конфликтности учеников до и после проведения эксперимента.

Наше исследование проходило в три этапа:

- **1 этап** – сбор и анализ литературных источников по теме исследования.
- **2 этап** – на следующем этапе работы нами были определены задачи педагогического эксперимента, составлена программа проведения эксперимента.
- **3 этап** – проведение педагогического эксперимента, с целью снижения конфликтности у обучающихся.

В исследовании приняли участие школьники 7-9 классов из поселка Тельма, общее количество исследуемых 45 человек, все они составили экспериментальную группу.

Мероприятие, которое было включено в эксперимент, называлось «Конфликты и пути их решения».

Цель мероприятия: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие навыков управления межличностными конфликтами;
2. формирование умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
3. Формирование навыков выбора стратегий разрешения межличностных конфликтов.

В данное мероприятие входили такие упражнения как:

1. Упражнение на взаимодействие «Веревочка»
2. Упражнение «Испорченный телефон».
3. Упражнение "Акулы"

#### 4. Упражнение "Дружественная ладошка"

В начале эксперимента было проведено тестирование (приведено ниже), результаты представлены ниже в таблице 1.

Инструкция: При ответе на вопрос выберите один вариант ответа под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса.

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, т. е. к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- А) Нет
- Б) Когда как
- В) Да

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?

- А) Да
- Б) Ответить затрудняюсь
- В) Нет

3. Кто вы в большей степени?

- А) Пацифист
- Б) Принципиальный
- В) Предприимчивый

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

- А) Часто
- Б) Периодически
- В) Редко

5. В случае неудач, какое состояние для вас наиболее характерно?

- А) Пессимизм
- Б) Плохое настроение
- В) Обида на самого себя

6. Характерно ли для вас соблюдать и отстаивать традиции вашего коллектива?

- А) Да
- Б) Скорее да
- В) Нет

7. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

- А) Да
- Б) Скорее да
- В) Нет

8. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего стараетесь изжить в себе:

- А) Раздражительность
- Б) Обидчивость
- В) Нетерпимость критики других

9. С чем вам чаще всего приходится бороться?

- А) С несправедливостью

Б) С непониманием

В) С эгоизмом

10. Что приводит вас к столкновению и конфликтам с людьми?

А) Излишняя инициатива

Б) Излишняя критичность

В) Излишняя прямолинейность

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности: 14—17 баллов — очень низкий; 18—20 баллов — низкий; 21—23 балла — ниже среднего; 24—26 баллов — ближе к среднему; 27—29 баллов — средний; 30—32 балла — ближе к среднему; 33—35 баллов — выше среднего; 36—38 баллов — высокий; 39—42 балла — очень высокий.

Таблица 1.

### Результаты тестирования до и после эксперимента

результаты	до	после
14-17 баллов - очень низкий	-	2 чел
18-20 баллов - низкий	2 чел	7 чел
21—23 балла — ниже среднего	8 чел	15 чел
24—26 баллов — ближе к среднему	16 чел	17 чел
27—29 баллов — средний	12 чел	4 чел
30—32 балла — ближе к среднему	5 чел	-
33—35 баллов — выше среднего	2 чел	-
36—38 баллов — высокий	-	-
39—42 балла — очень высокий	-	-

По обработанным результатам мы видим, что результаты не самые хорошие, и дети не умеют справляться с конфликтными ситуациями.

В таблице мы можем заметить положительную динамику, что может только показать важность включения в учебный процесс таких мероприятий, как вести себя в конфликтных ситуациях.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: Учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 551 с.

2. Барбакова К.Г., Мансуров В.А. Проблема повседневности и поиски альтернативной теории социологии // ФРГ глазами западногерманских социологов: Техника – интеллектуалы - культуры. – М.: Наука, 1989.

3. Бычков В.В. Повседневность. – М.: РОССПЕН, 2003.

4. Горцуев С. А. Анализ способов поведения подростков в конфликтной ситуации [Текст] / С. А. Горцуев // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 13 нояб. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — С. 168–171.

5. Данакин Н.С. Конфликты и технология их предупреждения. – Москва, 1995.

6. Дандарова Ж.К. Психологические особенности личности подростка при различных типах соотношения самооценки и оценки // Дис. канд. псих. наук. М., 1999.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

**Крутикова Ю.Г., Пенанян О.О.**

*МБДОУ г. Иркутска детский сад № 164*

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность использования дыхательных упражнений как необходимое упражнение детям, часто болеющим простудными заболеваниями, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания, а также в коррекционной работе с детьми имеющими нарушения речи.

**Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, дети дошкольного возраста, речевые нарушения.

## BREATHING EXERCISES IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS

**Krutikova Yu.G., Penanyan O.O.**

*MBDOU Irkutsk kindergarten № 164*

**Annotation.** The article considers the possibility of using breathing exercises as a necessary exercise for children who often suffer from colds, as well as recovering from various respiratory diseases, as well as in correctional work with children with speech disorders.

**Keywords:** breathing exercises, preschool children, speech disorders.

Самый драгоценный дар, который получает человек – это здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию. Но и дающий точный прогноз на будущее.

По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей. Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, а также просветительской работы с родителями.

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:

- ухудшение здоровья матери;
- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности, перегрузки;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей и др.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс должно проходить комплексно, чтобы добиться лучшего результата.

В нашем учреждении инструктор по ФИЗО совместно с учителем-логопедом используют такую технологию как дыхательная гимнастика.

Дыхание, единственная вегетативная функция, которую человек может регулировать произвольно. Дыхательная система малышей несовершенна, жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Дыхание детей дошкольного возраста поверхностное, не глубокое, а в процессе речи, так называемое речевое дыхание, по сравнению с физиологическим дыханием в спокойном состоянии имеет существенные отличия. Так, речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинен внутреннему речевому программированию, а значит – семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания. Наряду с биологической функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразующую функцию.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно, по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания. Судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

Дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, т.к. грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются важным условием четкой, правильной речи. Таким образом, детям с нарушениями речи, а также соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью специальных коррекционных физических упражнений.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объем дыхания и нормализовать ритм. Ребенок учится задерживать вдох, добываясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. Во время дыхательной гимнастики нужно следить чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счет, либо музыку в хорошо проветриваемом помещении.

Дыхательная гимнастика может применяться в любой части занятия, как самостоятельный элемент занятия, так и для переключения внимания с одного вида деятельности на другой.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Обязательно провести гигиену полости носа.
3. Дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе производят значительный оздоровительный эффект.
4. Концентрировать внимание необходимо на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
5. Дышать нужно медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.
6. Игровая форма усиливает благотворное воздействие дыхательной гимнастики.

Обучение проводится как с помощью известных методических приемов, так и с использованием разработанной методики Л.И. Беляковой, Н.Н.Гончаровой, Т.Г. Шишковой «Развитие речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи», которая включает отдельные положения дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

I этап Подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания по традиционной методике

Цель: развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания.

II этап Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

III этап Развитие фонационного выдоха

Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха.

IV этап Развитие речевого дыхания

Цель: развитие собственного речевого дыхания.

V этап Развитие речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста

Цель этапа: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения прозаического текста.

Бесспорно, дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания, а также в коррекционной работе с детьми имеющими нарушения речи.

Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм.

Таким образом применение здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-оздоровительного процесса, формирует у дошкольников стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

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

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей 2-е издание, Санкт-Петербург, Корона принт, 2003 год.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ М., 2008 Творческий Центр «Сфера»
3. Ипполитова О.В. Развитие дыхания и коррекция его нарушений у дошкольников с ОВЗ

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Кустова Э.Э.**

*МОУ "Карлукская СОШ" Иркутского районного муниципального образования*

**Аннотация.** Цель статьи заключается в рассмотрении роли учителя физической культуры в образовательном процессе, его значения в формировании личностных качеств учащегося. На страницах будут затронуты такие важные проблемы, как воспитание организационных навыков, активности, находчивости учащегося, а также, то, как накопление и передача личного опыта учителя могут мотивировать учащегося к занятиям физкультурой и спортом на протяжении всей жизни, заинтересовать школьника в здоровом образе жизни, сохранить и укрепить его индивидуальное здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация, учитель, образовательный процесс.

### METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOL

**Kustova E.E.**

**Annotation.** The purpose of the article is to consider the role of a physical education teacher in the educational process, its importance in the formation of personal qualities of a student. The pages will address such important issues as the education of organizational skills, activity, resourcefulness of a student, as well as how the accumulation and transfer of personal experience of a teacher can motivate a student to engage in physical education and sports throughout his life, interest a student in a healthy lifestyle, preserve and strengthen his individual health.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, motivation, teacher, educational process.

Для многих из нас опыт физического воспитания в начальной школе сформировался, из того как мы воспринимали этот предмет. Можно смело заявить, что для подавляющего большинства учеников урок по физической культуре является наиболее интересным. Для меня, занятия отличались от других школьных предметов своим содержанием, организацией и методикой. Именно уроки физкультуры надолго запомнились ярким и красочным содержанием. Они всегда проходили на правильном эмоциональном уровне и добрым отношением между учениками и учителем. Как становятся педагогами. Разные бывают пути. Для некоторых из нас это было больше связано с занятиями спортом, в различных секциях. Поэтому уже сложно представить жизнь без физической активности. Однако изредка бывают моменты, когда во время трудовой деятельности мы сомневаемся, почему вообще выбрали эту профессию - преподаватель физической культуры. Учитель физкультуры и его уроки отличаются от прочих школьных предметов. Ведь физкультурные занятия должны в себе содержать и пользу, и развлечение одновременно.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, 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. Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно -воспитательного процесса, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей и общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы».

Наша цель:

\* Определить, что такое физическое воспитание.

\* Понять роль и преимущества физического воспитания.

\* Рассмотреть, на личном опыте, роль физического воспитания в вашей жизни.

\* Выяснить, какие изменения произошли в физическом воспитании за последние годы.

Итак, что такое физическое воспитание и что оно значит для меня? Наши собственные

ценности и убеждения о физическом воспитании связаны с нашей социализацией в школьной среде (какой опыт мы получили в детстве), значительно влияют на нашу сущность и методы подачи. Заинтересованность ребенка и убеждение его в важности и значимости в занятиях оздоровительной физической культурой.

Учителя физического воспитания должны не только осознавать и признавать свои убеждения и ценности, но также и то, что они могут быть оспорены. Таким образом, отправной точкой для определения физического воспитания должно быть изучение опыта физического воспитания и степень, в котором это может повлиять на наше собственное определение предмета.

Однако на протяжении всего развития данного учебного предмета, физическое воспитание было сосредоточено на физическом, ментальном (эмоциональном и познаваемом) и моральном (включая социальные аспекты) уровне. Физическое воспитание - это больше, чем просто развитие физических навыков. Данный предмет больше ориентирован на развитие личности в целом. Это позволяет ребенку добиться успеха во многих областях развития. Физическое воспитание - это не просто обучение специфическим спортивным навыкам. Хотя успешное участие в физкультуре и спорте может быть первоначальной целью учебной программы, но так же стоит обращать внимание и на развитие способности учеников оценивать свою собственную и чужую работу, повышать ответственность за их собственный прогресс и, наконец, применять свои знания в сложных ситуациях, которые позволяют им развивать то, что обычно называют навыками мышления высшего порядка.

Общее физическое развитие личности можно рассматривать как нечто большее, чем обучение по школьной программе. На самом деле, знания, навыки и понимание того, что они развиваются в течение учебного времени, может быть применено в диапазоне различного контекста, например, во внеурочное время, в любых внеклассных занятиях, в спортивных секциях. Такая предпосылка доказывает то, что, именно физическое воспитание оказывает большее влияние, чем участие в конкретных видах деятельности. Таким образом, можно утверждать (также, как и со всеми остальными предметами учебного плана), что то, чему мы учим в школе - это подготовка для дальнейшей жизни человека. В связи с этим некоторые исследователи заявляют, что вместо физического воспитания учеников, что предполагает «мастерство» измеримого профиля достижений физической активности, следует предпринять шаги по развитию физической грамотности. Можно дать следующее определение физической грамотности: наличие элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, связанных с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности. В соответствии с возможностями каждого человека физическая грамотность может быть описана как мотивация,

уверенность, физическая компетентность, знания и понимание для поддержания физической активности на протяжении всего жизненного цикла.

В определении «физическая грамотность», идентифицирует несколько ключевых признаков такие как: мотивация, уверенность и компетентность, способность взаимодействовать в разных средах, чувство собственного достоинства, взаимодействие с другими людьми и знаний и понимания.

Таким образом, роль физического воспитания сосредоточена на поддержание здоровья, развития навыков и эмоциональных качеств. Однако, традиционный взгляд на эту проблему затрагивает несколько иные признаки физического воспитания, среди которых:

- Здоровье как ресурс
- Содействие целенаправленным физическим занятиям по улучшению качества жизни
- Развитие человека как личности
- Помощь ученикам в формировании своей жизненную цель и позиции.

Так, опираясь на разработку учебного плана, мы можем выделить некоторые из ключевых способов, которыми физическое воспитание поддерживает развитие ребенка.

Главное, что мы должны понять, так это то, что физическое воспитание - это больше, чем просто занятие физической активностью. Когда физическое воспитание находится на высоком уровне, оно способно обеспечить наиболее успешное физическое (и не только) развитие учеников. Поэтому, будучи учителем начального физического воспитания, мы должны постоянно размышлять и анализировать, как мы сами определяем физическое воспитание. Опыт раннего обучения имеет решающее значение для длительного участия детей в физической деятельности. Однако, как было указано ранее в этой статье, при анализе физического образования, важно изучить другие термины, обычно связанные с данным предметом. Например, невозможно представить термин физического воспитания без таких определений, как физическая активность, здоровый образ жизни, школьный спорт, анатомия, здоровье и благополучие. Физическая активность сама по себе является сложной, многомерной дисциплиной.

Можно часто встретить публикации, в которых рекомендованы уровни физической активности. Например рекомендуемый уровень физической активности для детей и молодежи:

- в общей сложности составляет по меньшей мере 60 минут физической активности умеренной интенсивности каждый день. Не реже двух раз в неделю они должны включать упражнения по улучшению здоровья опорно-двигательного аппарата (мероприятия которые производят высокие физические нагрузки на кости), мышечную силу и гибкость. А также, с увеличением уровня детского ожирения акцент делается на школах, чтобы проследить, как правильное питание и физические упражнения влияют на общее состояние здоровья и благополучие.

Обучение начальному физическому воспитанию сосредоточено на то, чтобы ранний опыт являлся положительным. Определение физического воспитания было сформулировано многими способами. Каждое из них содержит различные основные цели и связанные с ними преимущества для объекта обучения. Используя данные приемы физического обучения, мы обосновали физическую культуру как предмет учебной программы в начальной школе.

Ясно, что физическое воспитание может влиять на уровень физической активности. Одна из ключевых характеристик субъекта - влияние. То есть, отношение ученика к физической активности может быть навязано со стороны ближайшего окружения, в том числе и учителей. Если виден положительный результат, вполне вероятно, что ученики будут позитивно относиться к физической культуре. Тем не менее, мы должны признать, что с точки зрения рекомендуемой физической активности мы не ставим перед собой цель достичь какого-либо определенного уровня физического воспитания, так как каждый человек уникален и индивидуален. Стоит отметить, что физическое воспитание не ограничивается школьными занятиями физической культуры. Чтобы учитель создавал мотивационные уровни для развития учеников и обеспечивал устойчивое взаимодействие в рамках их основного опыта, дети должны продолжать участие в физической деятельности не только внутри школы, но и за пределами образовательного учреждения. Поэтому важно, чтобы мы стремились развивать связи с другими спортивными организациями, чтобы поддерживать развитие ребенка вне школьной среды.

\*Департамент образования РФ определил важную цель физического воспитания- формирование у детей здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Примерная учебная программа физического воспитания рассчитана на то, чтобы мотивировать учащихся на успех в физической культуре и спорте. Она должна дать возможность ученикам быть здоровыми, уверенными в своих физических способностях, умело конкурировать в спорте, отсюда и становление характера.

Учебная программа по физическому воспитанию направлена на то, чтобы все ученики:

- развивали свои физические возможности в широком спектре физических упражнений
- были физически активными в течении всей своей жизни
- участвовали в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- вели ЗОЖ.

Работая над построением учебного плана, важно просматривать актуальную литературу в этой области как на национальном, так и на международном уровне. Это позволит нам установить, как преподаватели определяют физическое воспитание, размышляя о том, что оно значит для нас самих.

Физическое воспитание определяется и будет определяться не только как отдельный предмет обучения, но и совокупность различных наук. Поэтому с

физической культурой тесно связаны такие науки, как физика, биология, математика и многие другие. Отправной точкой в понимании того, что из себя представляет физическая культура является анализ того, как образовательная программа физического воспитания эволюционировала с течением времени [1]. Департамент образования определил, что цель физического воспитания и обучения заключается, в первую очередь, в поддержании здоровья учащихся а также в выявлении последствий того, как на здоровье ученика сказывается физическая и умственная нагрузка. Результаты физических упражнений очевидно положительны. Это также связано с умственным и нравственным развитием; в частности, с тем, что правильно подобранные и выполненные упражнения имеют важное значение для развития у детей эмоционального настроения, концентрация, внимательность и контроль над телом.

Ваш опыт преподавания предмета «физическая культура» будет изменяться на разных этапах обучения учащихся (между начальной, средней и старшей школой), а также от того как проходят занятия в урочное и внеурочное (внешкольное) время. Часть этого опыта, будет положительной, а другая возможно и отрицательной. Вы будете проводить различного рода спортивно-развлекательные мероприятия, начиная с внутри школьных, из которых некоторые понравятся вам, а другие - может больше вашим ученикам. Некоторые из проводимых мероприятий ориентированы на мальчиков, а некоторые интересны девочкам. Немалая доля ваших знаний будет основана на опыте коллег, а также собственных убеждениях [1].

Поэтому при написании рабочих программ, учитываются возрастно-половые особенности младших школьников. Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Вот почему мы ставим перед собой цель - предоставить возможность разработать более четкое понимание физического воспитания, как предмета учебной программы. Это позволит нам задуматься о своем собственном опыте и опыте других учителей.

Если мы, практикующие учителя, порой не всегда понимаем, с какой целью, обучаем детей данному предмету, то как наш потенциал отношений, убеждений и ценностей, может повлиять на детей, которых учим? Нам иногда трудно мотивировать не только себя, но и своих учеников.

Поэтому, прежде чем мы начнем рассматривать преподавание физического воспитания в начальной школе мы должны определить и изучить концепцию преподавания данного учебного предмета, понять, как физическое образование развивалось с течением времени. И делая это, мы можем начать размышлять о нашем собственном восприятии предмета и о том, как это может повлиять на нашу работу.

Произошедшие в 1990-е годы в России кардинальные перемены в политической, социально-экономической и других сферах настоятельно требовали адекватных шагов в образовательной сфере [3].

Первым указом президента был указ № 1 «О первоочередных мерах по развитию образования в РСФСР». Разрабатывались программы и учебники нового поколения. Внедрялись новые формы организации учебного процесса, создавались новые образовательные комплексы. и т. д. Сеть образовательных учреждений становилась более разнообразной.

Дальнейшие серьезные изменения произошли в 2015 году с акцентом на развитие знаний и умений, связанных с предметом, большее внимание теперь уделяется приобретению и развитию навыков, выбору и применению их и для развития стратегического мышления, способности составлять ход оптимальных действий. Помимо способности оценивать и улучшать двигательные действия, также уделять большее внимание на развитие знаний, умений и навыков, связанных со здоровьем.

В Министерстве образования и науки Российской Федерации состоялось очередное заседание Экспертного совета по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях, в ходе которого были рассмотрены доработанные и апробированные программы по физической культуре на основе таких видов спорта, как фигурное катание (авторская программа Олимпийского чемпиона Е. Плющенко), легкая атлетика, мини-настольный теннис и др.

При разработке примерных программ по физкультуре Минобрнауки России использует лучший опыт всероссийских спортивных федераций и привлекает к участию знаменитых российских спортсменов. Так, например, уже не первый год большой популярностью в школах пользуется авторская программа президента Всероссийской федерации художественной гимнастики Ирины Винер.

Целью данных программ было :

- успешные учащиеся, которым нравится учиться, добиваться прогресса и достижений определенных целей;
- уверенные люди, живущие по принципу здорового образа жизни;
- ответственные граждане, которые вносят положительный вклад в общество.

Такой подход делает более значимый вклад в развитие физического образования и способствует всестороннему развитию учеников.

Высокое качество физического воспитания отражается в учебной программе, как субъект преподавания высокого уровня. Поэтому школы, демонстрирующие хорошее и качественное преподавание в физическом воспитании демонстрируют следующее:

- Высокие показатели большинства учеников;
- Отношения между учителем и учеником, способствующие вовлечению ребенка в спортивную деятельность;
- Стремление учеников к более высоким достижениям;
- Отличная успеваемость по предмету;

- Моделирование методов обучения.

Как профессионалы, мы должны продвигать высококачественное физическое воспитание в наших образовательных учреждениях. Руководство учебных заведений должно содействовать и отмечать ценность физического воспитания, физической активности и школьного спорта.

Так, обращаясь к зарубежным источникам, отмечаем, что данная проблема существует и в американских школах. Например, AFPE (Американский фонд физического образования) убежден в ценности высококачественного физического воспитания, физической активности и участия в школьном спорте. «Каждый преподаватель имеет возможность внести свой весомый вклад в развитие здоровья, эмоциональное благополучие учеников, а также улучшить образовательную составляющую в школе» [5].

Таким образом, если мы хотим обеспечить качественное физическое воспитание, то, мы должны работать в содружестве внутри и между школами, а также местными спортивными организациями. Благодаря этому будет достигнут успех.

Цель этой статьи состояла в том, чтобы определить ценность физического воспитания еще на начальном этапе обучения и проанализировать изменения физической культуры с течением времени. Это потребовало от нас определения собственных целей в данном предмете и способы их донесения до учащихся.

С точки зрения образования, то, что мы считаем ключевыми результатами, должно быть отражено в том, как мы ведем наши уроки. Кроме того, если мы рассматриваем учащихся в центре образования, то они должны быть в центре процесса планирования. Стало быть, преподаватель должен пересмотреть свое мышление и отношение к предмету.

Поэтому целесообразно время от времени задавать себе следующие вопросы:

- 1 Для чего мы должны преподавать физическую культуру?
- 2 Как я представляю себе образцового учителя физической культуры?
- 3 Что для меня физическое воспитание?
- 4 Что я буду расставлять по приоритетам при обучении физкультуре?
- 5 Какую роль играет мой личный опыт в обучении детей?

Важно признать и оценить, как вы лично определяете и оцениваете ценность вашего влияния на предмет. Иной раз индивидуальное влияние учителя играет большую роль в воспитании ученика, чем вся школа.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуре в начальной школе. Учебно-методическое пособие. М.: ТГУ, 2013. 264 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт, 1991. 544 с.
3. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 187 с.
4. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. Ростов н/Д., 2003. 255 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

**Ливодянская А.А.**

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

**Аннотация.** Статья посвящена сложной проблеме современной школы, процессу адаптации детей на этапе начального обучения, на котором физическая культура рассматривается как одно из средств решения проблемы социальной адаптации первоклассников. В статье определены критерии оценки социальной адаптации и выделены направления работы по социальной адаптации первоклассников, которые могут быть реализованы средствами физической культуры. Авторами предлагается комплекс подвижных игр, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, профилактику тревожности, развитие навыков взаимодействия со сверстниками, гармонизацию эмоционального состояния.

**Ключевые слова.** Социальная адаптация, первоклассник, подвижная игра, тревожность, эмоциональная напряженность, учебная мотивация, физические качества.

## PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SOCIAL ADAPTATION OF FIRST-GRADERS

**Livodyanskaya A.A.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture and Sports and Biomedical Disciplines.*

**Abstract.** The article is devoted to the complex problem of a modern school, the process of adaptation of children at the stage of primary education, at which physical education is considered as one of the means of solving the problem of social adaptation of first-graders. The article defines criteria for assessing social adaptation and highlights areas of work on social adaptation of first-graders that can be implemented by means of physical education. The authors propose a set of outdoor games aimed at relieving psycho-emotional stress, preventing anxiety, developing skills for interacting with peers, and harmonizing the emotional state.

**Keywords.** Social adaptation, first-grader, mobile game, anxiety, emotional tension, learning motivation, physical qualities.

Одной из актуальных проблем на этапе школьного обучения является проблема адаптации первоклассников. Адаптация первоклассников играет значимую роль для перехода ребенка на новую ступень развития, характеризующуюся глубокими изменениями в его психическом развитии и появлением важнейших психических новообразований.

Начало обучения в школе ведет к кардинальным изменениям в жизни ребенка и во многих отношениях представляет собой стрессовую ситуацию. Школа предъявляет новый, усложненный круг требований к психической деятельности ребенка. Положительный эффект приспособления ребенка к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач [4].

Авторы научных работ обращают пристальное внимание на школьную адаптацию, потому что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируются и используются в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера.

Переход к школьному обучению коренным образом изменяет весь образ жизни ребёнка. В этот период в его жизнь входит учение – деятельность ответственная, требующая систематического организованного труда. Поступление в школу знаменует собой и новое положение ребёнка в обществе, что выражается в изменении его конкретных отношений с окружающими людьми [3;6].

В работах М.А. Ростовцевой, адаптация определяется как процесс приспособления человека к окружающей среде, который осуществляется за счет взаимодействующих и взаимодополняющих друг друга процессов ассимиляции или уподобления и аккомодации, то есть, преобразования. Адаптация в связи с разнообразием проявлений и особенностей классифицируется на несколько видов, одни из них является социальная.

Социальная адаптация отражает способности детей осуществлять вхождение в новую социальную среду, занимать свое место в новом коллективе, выстраивать взаимодействие со взрослыми и сверстниками, принимать нормы и правила общения, оказывать помощь и поддержку [5].

Рассматривая особенности социальной адаптации первоклассников, отмечается, что в период адаптации у младших школьников в значительной степени повышается общий уровень стресса. Организм испытывает серьезные функциональные нагрузки, связанные с приспособлением к условиям изменяющейся среды – новому режиму дня, новому виду деятельности. Кроме того, как отмечает А.А. Борисов, у обучающихся в значительной степени повышается психоэмоциональное напряжение, связанное с тем, что они привыкают к новой социальной ситуации, учатся ориентироваться в ней, усваивают необходимые нормы и правила, на фоне чего повышается контроль над своим поведением [2].

В результате, общее состояние первоклассника в период адаптации может характеризоваться разной степенью выраженности напряжения, как психофизического, так и эмоционального, выраженностью различных дисфункциональных состояний в виде потери аппетита, снижения активности, или, наоборот, усиления гиперактивности и так далее. Соответственно, в этот

период важно содействовать адаптации первоклассников и выбирается для этого средства, которые будут эффективны.

Потенциал физического воспитания, с точки зрения социальной адаптации, может быть рассмотрен в нескольких аспектах. К.Н. Бараковских, О.М. Пермяков отмечают, что для первоклассников физическая активность является важной составляющей общего процесса развития. Именно посредством физической активности гармонизируются процессы, связанные с регуляцией поведения, регуляции эмоционального состояния, снятием повышенного психоэмоционального напряжения.

Физические нагрузки, двигательная активность играют важную роль в снятии чрезмерного психоэмоционального напряжения и стресса, содействуют разрядке эмоций, что, в свою очередь, предотвращает усиление тревожности и стресса. Также, на занятиях по физической культуре обучающиеся часто взаимодействуют друг с другом в спортивных и подвижных играх, что помогает более тесному знакомству и формированию навыков межличностного взаимодействия [1].

Для организации исследования нами были определены критерии оценки адаптации. Ими выступали: сформированность школьной мотивации, низкий уровень тревожности, благоприятное эмоциональное состояние, показатели физической подготовленности.

Для диагностики в соответствии с данными критериями нами использовался комплекс методик:

1. Анкета «Мое отношение к школе» (Н.Г. Лусканова), целью которой является выявить уровень сформированности учебной мотивации у первоклассников.

2. Методика оценки эмоционального состояния ребенка (Э.Т. Дорофеева). Цель: оценка эмоционального состояния ребенка через изменение сдвига чувствительности по трем основным цветам (красный, синий, зеленый).

3. Тест тревожности (Р. Теммл, М. Дорки). Данный тест определяет уровень тревожности ребенка с помощью специального проективного теста.

4. Для того, чтобы получить дополнительную информацию о течении адаптации у младших школьников использовалась анкета для родителей (Г. Кумарина).

5. Комплекс тестов на оценку физической подготовленности.

В исследовании приняли участие обучающиеся двух первых классов по 24 человека в каждом.

Первоклассников, у которых социальная адаптация протекает успешно, без всяких затруднений, среди детей двух классов, выявлено не было. В большинстве у обучающихся, социальная адаптация протекает достаточно тяжело, но присутствуют и положительные аспекты. Это 71 % (17 человек) в каждой группе. Они характеризуются тем, что в школу ходят без особой радости, но и негативных реакций не проявляют, школьный режим соответствует распорядку дня, и обучающиеся соблюдают его. На учебные неудачи реагируют достаточно остро, ответственное отношение к учебным занятиям у них не

проявляется, отсутствует желание заводить друзей в классе, делиться школьными впечатлениями. Наибольшее число трудностей связано именно с обучением и выполнением домашних заданий.

Результаты анкеты «Мое отношение к школе» (Н.Г. Лусканова) показали, что у первоклассников наблюдается низкий уровень школьной мотивации у 16 человек в экспериментальной и у 15 человек в контрольных группах. У обучающихся отмечается слабое стремление ходить в школу, отсутствие интереса к школьной жизни и учебной деятельности, стремление к тому, чтобы было больше отдыха и свободного времени, в школе длиннее были перемены, а не урок. Потребность в установлении доброжелательных отношений со сверстниками у обучающихся проявляется слабо.

Диагностика эмоционального состояния первоклассников, показала, что состояние аффективного и функционального возбуждения не выявлено среди обучающихся в обоих классах. У большинства первоклассников выявлены состояние функциональной расслабленности и состояние эмоционального торможения.

По результатам изучения тревожности, было определено, что больший процент составили исследуемые со средним уровнем тревожности: 46% обучающихся (11 чел.) экспериментальной группы, и у 54% обучающихся (13 чел.) контрольной группы.

Для оценки физической подготовленности первоклассников нами использовался комплекс тестов. По результатам проведенного тестирования мы определили уровни развития таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, гибкость и ловкость (табл.1)

Таблица 1

### Результаты диагностики физических качеств первоклассников

№ П/П	Физическое качество	Название теста	Средние показатели исследуемых групп			
			1 «А»		1 «Б»	
			мал.	дев.	мал.	дев.
1	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (с)	10,1	11,3	10,6	11,5
2	Выносливость	Прыжки через скакалку (раз/мин)	84	93	81	90
3	Сила	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (см)	246	194	231	173
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+7	+5	+6
5	Быстрота	Бег 30 м (с)	8,4	9,2	8,9	9,6

Большинство обучающихся характеризуются средними и низкими уровнями развития физических качеств. При проведении тестирования наблюдались ошибки в технике выполнения упражнений, быстрая

утомляемость, нежелание выполнять по правилам, а также осуществлялись лишние движения.

На основе полученных в ходе диагностики данных можно сделать вывод, что для повышения уровня социальной адаптации у первоклассников, необходимо изменить содержание уроков физической культуры, сделать их более привлекательными, доступными и интересными.

В соответствии с целями и задачами нашего исследования были разработаны и внедрены в образовательный процесс комплекс подвижных игр, реализуемых по блокам (табл.2).

При внедрении экспериментальной методики в работу с детьми младшего школьного возраста учитывались анатомо-физиологические особенности исследуемого возраста, уровни развития двигательных и психических способностей.

В работе с детьми контрольной группы на занятиях по физической культуре использовались комплексы упражнений по стандартной школьной программе.

Для определения успешности внедрения экспериментальной программы по подвижным играм в процессе обучения у учащихся начальных классов проведен сравнительный анализ результатов, полученных в КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Таблица 2

**Комплекс подвижных игр для социальной адаптации первоклассников**

Блок	Подвижные игры	Направленность
Снятие психоэмоционального напряжения, профилактика тревожности	«Большой мяч», «Чемпион», «Зайцы в огороде», «Завоевание крепости», «Апельсин и дольки», «Воздушный бой», «Большой мяч», «Дедушка-рожок», «Волк во рву»	Включение в совместную деятельность и посредством игровых действий, снятие психоэмоционального напряжения. Создание положительного эмоционального фона. Снижение рисков для развития тревожности.
Развитие навыков взаимодействия со сверстниками	«Удочка», «Караси и щука», «Кружева», «Попробуй поймай», «Прихлопни комара», «Мяч в кругу», «Зеркальные движения», «Змейка и мыши», «Остров сокровищ», «Имя-движение»	Моделирование ситуаций для взаимодействия с одноклассниками. Формирование интереса к общению друг с другом. Создание условий для сплочения классного коллектива.
Гармонизация эмоционального состояния	«Живые шашки», «Тише едешь – дальше будешь», «Разноцветная передача», «Животные в лесу», «Шариковая цепочка», «Точный взгляд», «Руки!», «Гуси-лебеди», «Запрещённое движение», «Охотники и утки»	Регуляция эмоционального состояния соответственно ситуации. Проявление эмоциональных переживаний обучающихся.

Сравнительный анализ средних результатов двигательного теста в начале эксперимента у учащихся 1-го класса контрольной и экспериментальной групп не выявило достоверных различий показателей ( $P > 0,05$ ).

Однако после проведения эксперимента мы обнаружили достоверные различия в пользу ЭГ ( $P < 0,05$ ).

Анализируя результаты исследовательской работы, можно сказать, что использование подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать повышению уровня социальной адаптации. Разработанный комплекс подвижных игр следует применять на уроках физической культуры в основной и заключительной частях урока в период адаптации первоклассников.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бараковских, К. Н. Роль физической культуры в формировании адаптационных способностей школьников к образовательному процессу / К. Н. Бараковских, О. М. Пермяков // NovaInfo. – 2016. – № 55 – С. 325–329.

2. Борисов, А. А. Сохранение здоровья детей в период адаптации к школе / А. А. Борисов // Педагогика: традиции и инновации : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2012. – С. 74–76.

3. Данилейко, М. С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации / М. С. Данилейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №12 (34). – С. 31–35.

4. Ромашевская, Н. И. Адаптация первоклассников к обучению в школе средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Ромашевская. – Новокузнецк, 2006. – 25 с.

5. Ростовцева, М. А. Методологические подходы к исследованию социальной адаптации личности: монография / М. В. Ростовцева. – Красноярск : СФУ, 2021. – 173 с.

### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Лю-фа М.Э. Творогова В.С. Абрамова О.В.**

*МБОУ г. Иркутска СОШ №30*

**Аннотация.** В статье представлены проблемы сегодняшнего времени формирования мотивации к занятиям физической культуры у школьников в процессе внеурочной деятельности. Разработана методика формирования мотивации школьников 11-13 лет в процессе внеурочной деятельности, включающая в себя технологические операции создания ситуации успеха, формы коллективной деятельности, а также условия при которых учащиеся будут чувствовать себя комфортно в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и организации физкультурно-спортивных мероприятий. Установлено, что мотив – это непосредственный возбудитель поведения человека, причина, толкающая его к действиям. Мотивы возникают под действием потребностей. Рассмотрены проблемы и пути их решения.

**Ключевые слова:** мотивация, внеурочная деятельность, физическая культура, методика воспитания, спорт, здоровье, мотивация к спорту, воспитание.

## **FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 11-13 YEARS OLD DURING EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES**

**Lyu-fa M.E. Tvorogova V.S Abramova O.V**

**Annatocia.** The article presents the problems of today's formation of motivation for physical education classes among schoolchildren in the process of extracurricular activities. A methodology has been developed for developing the motivation of schoolchildren aged 11-13 years in the process of extracurricular activities, which includes technological operations for creating a situation of success, forms of collective activity, as well as conditions under which students will feel comfortable in the process of training sessions, competitive activities and the organization of physical education and sports events . It has been established that a motive is the direct causative agent of human behavior, the reason that pushes him to action. Motives arise under the influence of needs. Problems and ways to solve them are considered.

**Key words:** motivation, extracurricular activities, physical culture, education methods, sports, health, motivation for sports, education.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой обусловлена тем, что наблюдается стремительное ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Последними исследованиями установлено, что 56% учащейся молодежи 6-18 лет имеют низкие показатели физического здоровья и только 8% – высокого. 85% учащихся учреждений общего среднего образования дневное время проводят в статическом положении, а занятия физической культуры компенсируют потребности в двигательной активности всего на 15% [1].

**Цель исследования:** разработка методики формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников 11-13 лет в процессе внеурочной деятельности и выявить ее эффективность.

Перед началом эксперимента было проведено анкетирование для определения уровня мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом в процессе внеурочной деятельности по методике М.М. Безруких.



**Рис. 1. Методика формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников 11-13 лет в процессе внеурочной деятельности**

Таблица 1

**Результаты анкетирования мотивации учащихся на начало эксперимента**

	1 уровень (высокий)		2 уровень (средний)		3 уровень (низкий)		4 уровень (безразличие)		5 уровень (негативное отношение)	
	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%
Контр. группа	3	20	5	33,3	4	26,6	2	13,3	1	6,6
Эксп. группа	4	26,6	6	40	4	26,6	1	6,6	0	0

На основе этих данных, можно сделать вывод, что, как и в контрольной группе, в экспериментальной на начало эксперимента показан средний уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В целом мы пришли к выводу, что необходимо разработать методику, направленную на формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей возраста 11-13 лет, данная методика представлена на рисунке 1. В основу данной методики мы определили два направления организации деятельности по формированию мотивации, такие как, технологические операции создания ситуации успеха и использование в процессе внеурочной деятельности форм коллективной деятельности.

Одним из эффективных способов формирования и сохранения мотивации к тренировочной деятельности у школьников возраста 11-13 лет является создание ситуаций успеха, которые развивают у учащихся познавательные интересы, позволяют ученикам почувствовать удовлетворение от тренировочной деятельности. В нашем случае к ним следует отнести следующие технологические операции создания ситуации успеха:

- снятие страха – помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.
- авансирование успешного результата – помогает тренеру выразить свою твердую убежденность в том, что ученик обязательно справиться с поставленной задачей, он добьется высоких результатов в выбранном виде;
- внесение мотива – показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.
- мобилизация активности или педагогическое внушение – побуждает к выполнению конкретных действий.

Формированию мотивации школьников к занятиям физической культурой во вне учебной деятельности способствует использование педагогом в учебно-воспитательном процессе коллективных форм обучения, для повышения мотивации к занятию физической культурой будет активное применение подвижных игр в которых дети могут взаимодействовать между собой.

К становлению мотивации учения приводят и наблюдения за чужой деятельностью, привлечение учащихся к оценочной деятельности, через организацию рефлексии, использование рефлексивных линеек, отзыв учащихся на действия других, оценка промежуточных достижений.

Конечным этапом работы на внеурочных занятиях является рефлексивно-оценочный, где учащиеся учатся анализировать свои результаты и достижения на внеурочных занятиях, объективно оценивать свой прогресс, прогресс выполнения поставленного в начале тренировки задач.

Для оценки уровня мотивации детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой, было проведено повторное анкетирование в конце четверти.

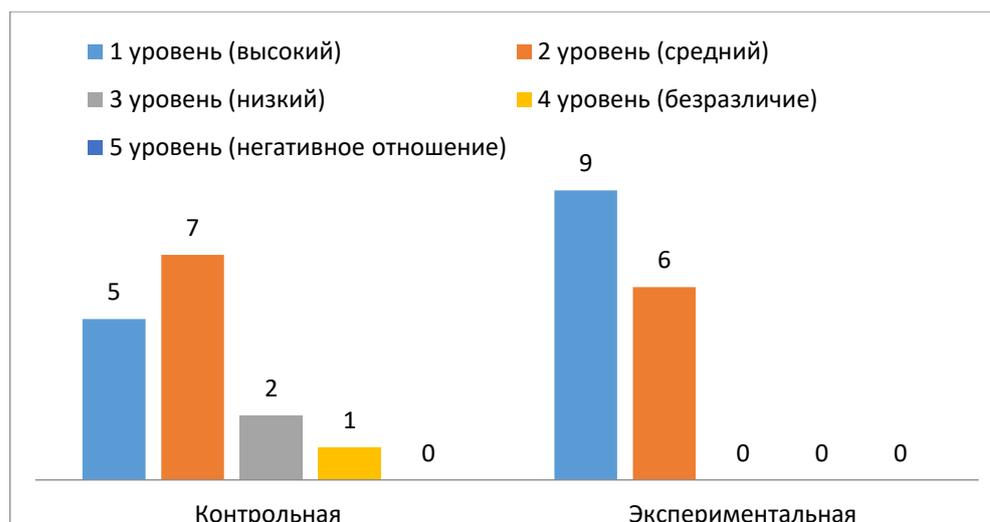
Опрос проводился у учащихся контрольной и экспериментальной групп одновременно в одинаковые сроки. Сначала оценивался ответ на каждый вопрос,

а затем по большинству оценок выводилась итоговая оценка. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты анкетирования учащихся на конец итогового эксперимента**

Результаты мотивации учащихся на конец итогового эксперимента										
Группы	1 уровень (высокий)		2 уровень (средний)		3 уровень (низкий)		4 уровень (безразличие)		5 уровень (негативное отношение)	
	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%	кол-во учеников	%
Контрольная	5	33,3	7	46,6	2	13,3	1	6,6	0	0
Эксп. группа	9	60	6	40	0	0	0	0	0	0



**Рис. 2. Результаты анкетирования сформированности мотивации учащихся к занятиям физической культурой на момент окончания эксперимента**

Надо отметить, что после начала эксперимента у учеников контрольной группы повысилась мотивация к занятиям физической культурой поскольку средний балл после анкетирования поднялся.

**Вывод:** Итак, на основе результатов физического эксперимента, можно сделать вывод, что предложенная методика формирования мотивации к занятиям физической культурой во внеурочной деятельности у детей возраста 11-13 лет показала свою эффективность и позволила существенно поднять уровень мотивации, что было доказано соответствующими исследованиями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Данилко В. М. Мотивация к оздоровительно-рекреационной двигательной активности старшеклассников во время досуга. / В. М. Данилко // Научный журнал НПУ имени М.П. Драгоманова. 2019. - Вып. 5. - С. 102-105.
2. Кузьменков Н.И. Формирование мотивации у учащихся для занятий физической культурой / Н.И. Кузьменков // В сборнике: WORLD SCIENTIFIC DISCOVERIES - 2021. сборник материалов Международной научно-практической конференции. Кемерово, 2021.- С. 27-29.
3. Лоскутова Э.А. К вопросу о формировании интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей среднего школьного возраста / Э.А. Лоскутова // В сборнике: современные тенденции и инновации в области гуманитарных и социальных наук. сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. Йошкар-Ола, 2020. С. 229-233.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОБЖ

**Мирошников А.А.**

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

**Аннотация.** В данной статье рассматривается как использование ИКТ на развитие познавательных способностей у школьников. Также мы рассмотрели методику планирования уроков ОБЖ с использованием информационных технологий. В ходе рассмотрения методик мы выявили основные методы и приемы использования ИКТ на уроках ОБЖ.

**Ключевые слова:** уроки ОБЖ с использованием ИКТ, познавательный интерес.

## THE USE OF ICT TO DEVELOP THE COGNITIVE INTEREST OF SCHOOLCHILDREN IN THE LESSONS OF HOUSING AND COMMUNAL SERVICES

**Miroshnikov A.A.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture, Sports and Biomedical Disciplines*

**Annotation.** This article examines how the use of ICT for the development of cognitive abilities in schoolchildren. We also reviewed the methodology for planning life lessons using information technology. During the review of the methods, we identified the main methods and techniques of using ICT in life lessons.

**Keywords:** life lessons using ICT, cognitive interest.

Актуальность темы исследования не представляет сомнений, поскольку современное общество переживает сложные времена. В мире изменился спектр и характер угроз безопасности личности, обществу, государству. Безопасность

жизни и жизнедеятельности - насущная потребность человека. Негативные воздействия факторов природной среды проявляются главным образом в чрезвычайных ситуациях природного характера. Эти ситуации могут быть как следствием природных, стихийных бедствий, так и производственной деятельности человека. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного характера является составной частью общегосударственных социальных и оборонных мероприятий, что требует от структур государственной власти энергичных мер по созданию эффективной системы защиты граждан, действующей на всех уровнях. Это обуславливает необходимость формирования у детей умений и навыков в области основ безопасности жизнедеятельности. Использование ИКТ технологий открывает для учителя новые возможности в преподавании своего предмета. Изучение любой дисциплины с использованием ИКТ дает детям возможность для размышления и участия в создании элементов урока, что способствует развитию интереса школьников к предмету. Сейчас, в отличие от прошлого, преподаватель не может не использовать разнообразные виды подачи материала, так как ученик изначально готов потреблять информацию в большом объеме. Для улучшения её усвоения учителям и нужны информационно-коммуникативные технологии. Также ИКТ помогают повысить мотивацию школьников на обучение, развить познавательный интерес. Использование новых информационных технологий позволяет существенно повысить интерес детей к учебе, а, следовательно, и улучшить качество знаний учащихся [1].

Информационно-коммуникативные технологии постепенно интегрировались во все сферы жизнедеятельности человека с момента их создания. В связи с этим их использование становится необходимым. Одним из приоритетных направлений информатизации всего общества становится внедрение ИКТ в образовательный процесс.

Согласно современным представлениям, рациональное применение технических средств в учебном процессе способствует активации умственной деятельности учащихся, оказывает благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние и работоспособность, что особенно важно для детей, имеющих низкий исходный уровень работоспособности и низкую мотивацию к учебной деятельности.

Целью является: примеры информационных технологий для развития познавательного интереса у школьников, применяемые на уроках ОБЖ в 7 классе.

Для достижения цели нами были разработаны рекомендации для учителя ОБЖ по следующим направлениям:

1. Проверка домашнего задания;
2. Объяснение нового материала;
3. Закрепление и систематизация знаний;

Первое направление- проверка домашнего задания с использованием ИКТ технологий. С помощью контроля может быть установлена степень усвоения материала: запоминание прочитанного в учебнике, услышанного на уроке,

узнанного при самостоятельной работе, на практическом занятии и воспроизведение знаний при тестировании. Для этого могут быть использованы:

-презентация-контроль - для организации самопроверки, взаимопроверки домашнего задания или заданий для первичного закрепления можно использовать презентацию-тест, в конце указать критерии оценивания работы (PowerPoint);

-презентация-тест с анимацией - содержит формулировку задания и варианты ответа, с помощью анимации отмечается правильный ответ или отбрасываются неверные (PowerPoint);

-презентация-тест с гиперссылками - содержит формулировку задания и варианты ответа, с помощью гиперссылки организуется переход на слайд с информацией о правильности выбора ответа. В случае правильного выбора осуществляется переход на следующий вопрос; если же ответ неправильный, происходит возврат на этот же вопрос (PowerPoint).

Второе направление- изучение нового материала. При изучении нового материала наглядное изображение является зрительной опорой, которая помогает наиболее полно усвоить подаваемый материал. Соотношение между словами учителя и информацией на экране может быть разным, и это определяет пояснения, которые дает учитель. презентация-лекция - демонстрация слайдов, содержащих иллюстрации, тезисы, видеоролики или звук для объяснения нового материала, обобщения, систематизации (PowerPoint), в данном случае используются презентации с целью познакомить учащихся с объектом или явлением, процессом. Нами они используются на уроках изучения ЧС природного и техногенного характера;

-видеофрагменты фильмов. Например, тема «Безопасное питание» - демонстрация фрагмента фильма «Осторожно еда!».

-презентация-модель - с помощью анимации создается модель какого-либо процесса, явления, наглядного решения задачи (PowerPoint), тема «Землетрясения» 7 класс, на экране представлена модель сейсмографа, где можно наглядно продемонстрировать его действие при различном колебании поверхности земли;

-слайд-шоу - демонстрация иллюстраций с минимальным количеством текста, с наложением музыки, с установкой автоматической смены слайдов, иногда с циклическим повторением слайдов (PowerPoint);

-изображение - корректировка фотографий, отсканированных изображений, раскрашивание изображений (PhotoShop);

-коллаж - создание собственных оригинальных ребусов, изображений (PhotoShop);

-видеоклип - на основе фотографий, видео- и звуковых файлов; с использованием эффектов и переходов, создается демонстрационный ролик (Movie Maker).

Систематизация и закрепление материала необходимы для лучшего запоминания и четкого структурирования. С этой целью в конце урока проводим обзор изученного материала, подчеркивая основные положения и их

взаимосвязь. При этом повторение материала происходит не только устно, но и с демонстрацией наиболее важных наглядных пособий на слайдах, выполнение тестов на компьютере. Для этого мы используем:

-презентация-задание - содержит формулировку задания, с помощью анимации организуется поэтапное решение задания и ответ (PowerPoint). Например, собрать аптечку лекарственных растений. На экране изображения растений. Учащимся необходимо выбрать только лекарственные. С помощью анимации дается правильный вариант ответа;

-работа в группе – задание – составить текст для слайдов презентации (PowerPoint);

-выбрать иллюстративное сопровождение для текста (PhotoShop, PowerPoint).

Для того, чтобы отследить эффективность применения данных рекомендаций нами было проведено тестирование среди обучающихся 7 классов средней общеобразовательной школы №11 города Иркутска. Тестирование включало в себя вопросы, направленные на выявление заинтересованности обучающихся на уроках ОБЖ. В исследовании приняло участие два класса- 7 «А» и 7 «Б». в 7 «А» классе уроки ОБЖ проводились с использованием вышеуказанных нами средств, в 7 «Б»- уроки проводились согласно Федеральным образовательным программам (Табл.1).

Таблица 1

**Результаты тестирования в 7-х классах на тему «Заинтересованность на уроках ОБЖ»**

Уровень заинтересованности/класс	7 «А»	7 «Б»
Низкий уровень	10%	35%
Средний уровень	30%	50%
Высокий уровень	60%	15%

Рассматривая таблицу 1.1 мы можем сделать следующие выводы:

-класс, в котором уроки ОБЖ построены на использовании ИКТ, показатели низкого уровня заинтересованности втрое меньше, что объясняет минимальное количество обучающихся, которые не проявляют интерес к изучению предмета;

-в 7 «Б» классе малое количество обучающихся с высоким уровнем заинтересованности- в 4 раза меньше чем в 7 «А». Отсюда следует, что детям более интересны уроки с использованием презентаций, интерактивных заданий, видеофрагментов.

Подводя итог, мы можем сделать вывод о том, что информационные технологии интегрированы во все сферы жизни человека. Их использование актуально везде, в том числе в образовательной среде. Благодаря ИКТ, учитель может сделать урок более интересным, а следовательно материал будет усвоен более глубоко. Проведенное нами исследование среди обучающихся 7 классов дает нам понять, что уроки с использованием ИКТ более интересны для обучающихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Айнштейн В. Информатизация: приобретение и утраты / В. Айнштейн // Высшее образование в России. – 1999 - № 5
2. Апатова Н.В. Информационные технологии в школьном образовании. М., 1994 – 231 с.
3. Бондаренко Е.А., Журин А.А., Милютин И.А. Технические средства обучения в современной школе: Пособие для учителя и директора школы / Под ред. А.А.Журина. М., 2004.- 245 .
4. Гин, А. А. Приемы педагогической техники. — М.: «Вита-Пресс», 9-е изд., 2009-2019 с.
5. Гликман И. Педагогическая технология – это одно из средств педагогической методики // Директор школы.– 2004.– № 7.– с. 46–49.
6. Информационные технологии в образовании: Учебно-методическое пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. - 227 с
7. Корепанова, М.В.: Основы педагогического мастерства. - М.: Академия, 2010-186 с.

### РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА

**Мухабатов А.М.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** Физическая подготовка является одним из самых важных аспектов для соревновательной деятельности у бегунов на длинные дистанции. На сегодняшний день эта тема недостаточно изучена.

**Ключевые слова:** специальная выносливость, бегуны на длинные дистанции, интервальный метод.

### DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF LONG-DISTANCE RUNNERS USING THE INTERVAL METHOD

**Mukhabatov A.M.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute*

**Annotation.** Physical fitness is one of the most important aspects for long-distance runners to compete. To date, this topic has not been sufficiently studied.

**Keywords:** special endurance, long-distance runners, interval method.

Выносливость обеспечивается функциональными возможностями организма. Она обуславливается по большей части деятельностью коры головного мозга, определяющей и регулирующей состояние ЦНС и работоспособность других органов систем, в том числе энергетической.

При прочих равных условиях выносливость в наибольшей мере проявит спортсмен, имеющий лучшую подготовленность соответствующих органов и

функций ЦНС. В конечном счете, даже при самом высоком уровне всех факторов, определяющих выносливость, утомление возникает, прежде всего, в ЦНС. На длинных дистанциях хорошая выносливость так же важна, как и высокий анаэробный порог.

Анаэробный порог - это величина, показывающая, какое количество кислорода может потреблять организм спортсмена без накопления молочной кислоты.

Чем длиннее дистанция, тем меньше процент анаэробных нагрузок в тренировочном плане. Самое главное - найти порог анаэробного обмена (ПАНО), где аэробные нагрузки переходят в анаэробные; и как раз от этой точки отталкиваться при построении тренировочного плана.

Примерно определить уровень ПАНО без специальных приборов можно пробежав час - средний темп будет показателем. Интервальная нагрузка должна составлять 10-15% от суммарного километража: например, при недельном объеме в 70 километров, 7-10 километров должны составлять интервальные тренировки. Интервалы должны быть длиной до 15-20 минут или 5 км - больше не имеет смысла. Отдых 20% от времени интервала; бывает, такого отдыха недостаточно из-за сложных условий, тогда можно делать отдых медленным бегом 200 метров, если интервал до 1000 метров, 400 метров на интервалах от 1000 до 5000 метров, на 3000-5000 метрах можно брать 600 метров, в жару отдых желательно увеличивать. Интервалы бегут без остановки - крайне важное правило, все время нужно бежать в разной интенсивности.

Типичные виды интервальных тренировок на ПАНО:

1. Для полумарафонцев и марафонцев на тренировочном этапе:

- 3-5 по 3000 метров через 400-600 метров
- 2-3 по 5000 метров через 600-800 метров

2. Для бегунов на 10000 метров:

- 10 по 1000 метров через 200-400 метров
- 4-5 по 2000 метров через 200-400 метров
- 2-3 по 3000 метров через 400 метров

3. Для бегунов на 3000-5000 метров на тренировочном этапе:

- 7-9 по 600 метров через 400 метров
- 5-10 по 1000 метров через 400 метров
- 2 по 2000 метров через 600 метров

Вариаций множество, главное соблюдать основные принципы. После пробегания отрезков необходимо продолжать бежать в любом темпе, главное - наличие фазы полета.

Целью исследования была апробация или поиск методов для развития физической подготовки с использованием интервального метода у бегунов на длинные дистанции.

Организация исследования проходила на базе СШОР «Приангарье». В эксперименте приняли участие 26 человек. Было предложено в экспериментальной части внедрить интервальный метод в объеме около 20% от общего плана.

Обработали результаты и у нас получилась хорошая динамика, во всех тестах на основе критерия стьюдента достоверность высокая.

Можно сделать вывод, что внедрение интервального метода позволяет более существенно развить специальную выносливость.

**Результаты тестов в группе бегунов на длинные дистанции 9 месяцев  
после внедрения новой методики (n=26)**

№	Возраст	Расстояние, X метров за 12 минут	Время на 5000 метров	Время на 800 метров (первые и вторые 400 метров)
1.	20	3600	17.24.6	1.02.9/1.04.0
2.	21	3650	17.25.1	1.02.0/1.03.2
3.	20	3810	17.19.2	0.59.5/1.00.5
4.	22	3630	18.05.9	1.05.5/1.08.8
5.	19	3450	18.09.7	1.06.2/1.07.3
6.	20	3620	17.21.1	0.58.6/1.01.7
7.	21	3400	17.55.2	1.08.5/1.10.1
8.	20	3500	16.34.1	1.03.1/1.03.9
9.	21	4050	15.23.1	0.51.2/0.51.3
10.	18	3400	17.36.4	1.02.04/1.07.6
11.	18	3450	18.00.1	1.06.04/1.06.1
12.	19	3550	17.25.5	1.02.4/1.04.1
13.	23	3500	17.31.3	1.02.9/1.03.2
14.	21	4020	15.53.1	0.52.1/0.51.9
15.	20	3750	16.15.5	0.52.5/0.53.2
16.	23	3800	16.15.7	0.53.6/0.52.0
17.	21	3600	16.23.1	0.54.0/0.56.3
18.	21	3500	17.19.9	1.05.00/1.06.5
19.	20	3700	16.29.2	0.55.9/0.55.2
20.	21	3650	15.55.4	0.51.5 /0.51.3
21.	18	3750	16.16.2	0.56.2/0.57.4
22.	19	3900	16.29.1	0.55.7/0.57.2
23.	20	3500	17.26.0	0.58.1/1.00.3
24.	19	3750	16.41.2	0.57.1/0.58.4
25.	20	3800	16.30.1	0.55.7/0.56.5
26.	23	3850	16.29.9	0.55.3/0.56.1

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бойко А. Ф. Основы лёгкой атлетики / А. Ф. Бойко. - М., “Физкультура и спорт”, 1976. – 124 с.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. - М., “Физкультура и спорт”, 1971. - 47 с.
3. Валик Б. В. Тренерам юных легкоатлетов / Б. В. Валик. - М., “Физкультура и спорт”, 1974. -51 с.
4. Воронов, Н. А. Бег в жизни человека / Н. А. Воронов, С. Н. Авдеева, Ч. М. Мусаев. Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. - М., 2017. — 98-100 с.
5. Выносливость и методика ее развития. Т и М ФК (курс лекций): Учебное пособие / под общей ред. Курамшина Ю. Ф., Попова В. И. - С-Пб.: СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999. - 24 с.

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия "Учебники, учебные пособия"/ Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. -12 с.
7. Егер К. Юным спортсменам о тренировке / К. Егер, Г. Оельшлегель. - М., "Физкультура и спорт", 1975. – 72 с.
8. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 74-80 с.
9. Кирьянова, М. А. Реографические показатели спортсменов циклических видов спорта / М. А. Кирьянова, И. Н. Калинина, Л. Г. Харитоновна / Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - 2010. - № 24 (200). - 125-128 с.
10. Книга легкоатлета/Абдулова А. М [и др.]. - М., "Физкультура и спорт", 1971. -34 с.

## **РЕАЛИЗАЦИИ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КАДЕТСКИХ КЛАССАХ**

**Набатов Г.К.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация. Введение.** На сегодняшний день патриотическое воспитание является важной спецификой реализации допризывной подготовки в кадетских классах. Цель исследования заключается в выявлении особенностей подхода к военно-физической подготовке учащихся в кадетских корпусах и школах. Анализируются методы и принципы, используемые при проведении подготовки, а также ее влияние на развитие физических, психологических и дисциплинарных навыков учащихся.

**Методика и организация исследования.** В эксперименте предложен вариант с теоретическим анализом научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, а также тестирование. Для каждого подростка согласно тесту, который он прошел выбирается индивидуально подходящая именно для него программа обучения.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, кадетские классы, средства физической культуры.

## **IMPLEMENTATION OF PRE-CONSCRIPTION TRAINING IN CADET CLASSES**

**Nabatov G.K.**

*Irkutsk State University Irkutsk*

**Annotation.** Today, patriotic education is an important feature of the implementation of pre-conscription training in cadet classes. The purpose of the study is to identify the features of the approach to military physical training of students in cadet corps and schools. The methods and principles used in conducting training are

analyzed, as well as its impact on the development of physical, psychological and disciplinary skills of students.

Methodology and organization of the study. In the experiment, a variant with a theoretical analysis of scientific, methodological and special literature, pedagogical supervision, as well as testing is proposed. For each teenager, according to the test that he passed, an individually suitable training program is selected for him.

**Keywords:** patriotic education, cadet classes, means of physical culture.

## ВВЕДЕНИЕ

Военная подготовка и военно-патриотическое воспитание являются важными аспектами образования в кадетских классах, направленными на формирование физических, моральных и духовных качеств учащихся. В рамках данного исследования рассматривается специфика реализации допризывной подготовки в кадетских образовательных учреждениях.

С учетом значимости военной подготовки для сформированности личности обучающихся в кадетских классах, цель настоящего исследования заключается в анализе методов, принципов и организационных особенностей проведения допризывной подготовки, а также в определении влияния этого процесса на развитие физических, психологических и дисциплинарных навыков учащихся.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наше исследование проводилось на протяжении трех лет на базе Иркутского государственного университета. В эксперименте участвовало 20 школьников в возрасте от 15 до 18 лет.

Наш учебный план был построен на основе специальной разработанной программы формирования и воспитания кадет и прохождения с ними допризывной подготовки в кадетских классах.

Весь процесс подготовки был построен на военно-прикладной подготовке, который является профессиональной ориентацией и подготовкой к осознанному выбору своей профессии, а именно службе своей родине.

Главной задачей является достижение кадетами высокого уровня патриотического воспитания и долга своей родине, а также привитие стремление к повышению своих результатов в любой деятельности.

В структуре организации учебно-воспитательного процесса в кадетских классах определены следующие модули (табл.1).

В содержание отдельных модулей были разработано тематическое наполнение, отражающее специфику специализированных тем военно-физкультурного воспитания подростков.

Поскольку нам было важно сформировать позитивное отношение к данной форме занятий, мы отдельно изучали уровень интереса и мотивации к урокам физической культуры

**Программа  
военно-патриотического воспитания обучающихся кадетских классов**

№ п/п	Наименование дисциплины (раздела)	Теория	Практика	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка			8
1	История России	2	-	2
2	Воинская вежливость и культура общения военнослужащих	2	-	2
3	Общевоинские уставы ВС РФ	2	-	2
4	Основы военного законодательства.	2	-	2
II.	Физическая подготовка			38
1	Теоретическая подготовка	2	-	2
2	Общие положения	2	-	2
3	Гимнастика и атлетическая подготовка	2	4	6
4	Лыжная подготовка	-	4	4
5	Плавание	2	2	4
6	Преодоление препятствий	-	10	10
7	Единоборства и рукопашный бой	-	4	4
8	Спортивные и подвижные игры	-	2	2
9	Комплексная подготовка	-	4	4
III.	Огневая подготовка			12
1	Изучение материальной части оружия	2	-	2
2	Основы стрельбы	-	4	4
3	Приемы и правила стрельбы	-	4	4
4	Контрольные стрельбы	-	2	2
IV.	Строевая подготовка			16
1	Общие положения	2	-	2
2	Строевые приемы и движение без оружия	-	4	4
3	Строевые приемы и движение с оружием	-	2	2
4	Выполнение воинского приветствия	-	2	2
5	Выход из строя и возвращение в строй	-	1	1
6	Подход к начальнику и отход от него	-	1	1
7	Строй и управление ими	-	4	4
V.	Тактическая подготовка			26
1	Введение. Общие положения.	1	-	1
2	Характеристика понятий «охват», «обход», «отход», «удар», «маневр»,	2	-	2
3	Основы современного общевойскового боя	2	-	2
4	Действия солдата-наблюдателя при ведении разведки	2	-	2
5	Отделение в наступлении	1	2	3
6	Отделение в обороне	1	2	3
7	Средства индивидуальной защиты	1	2	3
8	Средства радиосвязи	2	1	3
9	Основы выживания в природных условиях	2	2	4
10	Полевой выход	-	3	3

В связи с этим, в нашем исследовании мы использовали комплекс оценочного инструментария, определяющего уровень физической подготовленности (табл.2) и уровень интереса и мотивации физического воспитания (табл.3) в процессе школьного образования.

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности обучающихся экспериментальной и контрольной группы после эксперимента**

№ п/п	Тест	Этапы	$X \pm m$	Достоверность различий
1	Подтягивание на перекладине	В начале эксп-та	$8,5 \pm 1,23$	$p \leq 0,05$
		В конце эксп-та	$14,3 \pm 3,23$	
2	Подъем силой на перекладине	В начале эксп-та	$9,4 \pm 1,45$	$p \leq 0,05$
		В конце эксп-та	$15,3 \pm 4,32$	
3	Бег на 100 м	В начале эксп-та	$13,1 \pm 3,45$	$p \leq 0,05$
		В конце эксп-та	$13,6 \pm 7,87$	
4	Плавание на 100 м вольным стилем	В начале эксп-та	$36,0 \pm 11,32$	$p \leq 0,05$
		В конце эксп-та	$40,2 \pm 10,45$	
5	Бег на 3 км	В начале эксп-та	$12 \text{ м. } 08 \pm 12,43$	$p \leq 0,05$
		В конце эксп-та	$13 \text{ м. } 04 \pm 10,45$	
6	Лыжная гонка на 5 км	В начале эксп-та	$19 \text{ м. } 48 \pm 13,23$	$p \leq 0,05$
		В конце эксп-та	$21 \text{ м. } 30 \pm 11,34$	

В результатах определяющих развитие скоростных качеств (бег 100 метров) и силовых качеств (Подъем силой на перекладине) были отмечено существенные отличия между результатами экспериментальной и контрольной групп.

Большие различия были определены в развитии выносливости (в экспериментальной группе в конце эксперимента была на 25,4% ( $p < 0,05$ ) и 32,6% ( $p < 0,01$ ) соответственно больше чем в контрольной).

Уровень интереса и мотивации физического воспитания в процессе школьного образования определялся на основе адаптированной методики «Анкета для оценки уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой Н. Г. Лускановой (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели интереса и мотивации физического воспитания младших школьников**

Этапы эксперимента	Различия	
Начало эксперимента: экспериментальная группа – контрольная группа	$\chi^2=8,112$	$p > 0,05$
Экспериментальная группа в начале и конце эксперимента	$\chi^2=23,453$	$p < 0,01$
Конец эксперимента: экспериментальная группа – контрольная группа эксперимента	$\chi^2=16,352$	$p < 0,05$

Анализ усредненных показателей по 10 вопросам анкеты, отражающей уровень интереса и мотивации к занятиям после внедрения военно-патриотического воспитания обучающихся в содержание уроков физической культуры в кадетских классах, показал:

- в начале эксперимента у исследуемых групп не было достоверных отличий;

- в конце эксперимента прирост количества обучающихся экспериментальной группы, имеющих более высокую мотивацию к занятиям физической культурой был на 16,35% больше чем в контрольной;

- самые большие различия были зарегистрированы в экспериментальной группе начало и конец эксперимента (32,17%).

Анализ количества пропусков уроков физической культуры по неважительным причинам показал, что их количество в экспериментальной группе сократилось на 12,4%, в контрольной группе сокращения не было отмечено.

**Выводы.** Регулярное использование и включение в содержание уроков физической культуре военно-патриотического воспитания обучающихся кадетских классов, позволило:

- существенно повысить уровень развития физических качеств;

- придать более высокую значимость физической культуре у школьников, имеющих низкий уровень подготовленности или плохую врожденную способность к двигательной деятельности, за счет легкости и доступности в выполнении упражнений в своём темпе;

- повысить интерес и мотивацию военно-патриотического воспитания обучающихся кадетских классов к занятиям физической культурой за счет использования специализированной программы.

Наше исследование не претендует на полноту изучения проблемы. В частности, отдельных исследований требуют вопросы разработки, детализации и конкретизации игрового содержания, а также учёта индивидуальных особенностей и предпочтений обучающихся в процессе занятий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Мезенцева, В.А. Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе / В.А. Мезенцева, Жукова Е.И. // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 51-53.

2. Русаков А.А. Формирование потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов/А.А. Русаков, С.В. Романова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета, №3 (136) : Научный журнал / Изд-во ВГСПУ «Перемена», Волгоград, 2019. С. 64-69

3. Русаков А.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий студентов с учетом их потребностей / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). С. 274-278

4. Русаков А.А. Потребность как фактор физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза / А.А. Русаков, А.В. Павличенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 237-240.

5. Савко, Э.И. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни / Э.И. Савко, С.В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. - № 4 (11). С. 62-76.

6. Barbuto J. E. and Sholl R. W. (2017) Motivation sources inventory: Development and validation of new scales to measure an integrative taxonomy of motivation. [Electronic resurse] // Psychological Reports. Vol. 82. Is. 3, pp.: 1011–1022.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ВОДЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА СТАНОВЛЕНИЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ**

**Никуткина Е.Г.**

*МАДОУ детский сад комбинированного вида №117 «Теремок», г. Ангарск*

**Аннотация.** В статье раскрывается сущность использования нестандартного оборудования на воде, целью которой является становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Одним из условий данного становления целенаправленности и саморегуляции определена педагогическая технология «Маленький дом большого здоровья», предложенную А.П. Щербак, которая обеспечивает процесс регулируемого изменения физических качеств ребенка.

**Ключевые слова:** целенаправленность, саморегуляция, двигательная активность, нестандартное оборудование, нудолс.

## **THE USE OF NON-STANDARD EQUIPMENT ON THE WATER AS AN EFFECTIVE FORM OF FORMATION OF PURPOSEFULNESS AND SELF- REGULATION IN THE MOTOR SPHERE**

**Nikutkina E.G.**

*MADOU kindergarten of combined type No.117 "Teremok", Angarsk*

**Annotation.** The article reveals the essence of using non-standard equipment on the water, the purpose of which is the formation of purposefulness and self-regulation in the motor sphere. One of the conditions for this formation of purposefulness and self-regulation is the pedagogical technology "Small house of great Health", proposed by A.P. Shcherbak, which provides a process of regulated change in the physical qualities of the child.

**Keywords:** purposefulness, self-regulation, motor activity, non-standard equipment, noodles.

В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования представляется особо актуальным овладение ребенком основными культурными способами

двигательной активности, проявление инициативы и самостоятельности в разных видах двигательной сферы; способность выбирать себе род физических упражнений, участвовать в совместной двигательной деятельности; обладание установкой положительного отношения к физической культуре.

Двигательные задачи – это такие же задачи, для выполнения которых требуется выбор средств, понимание условий, анализ достижений и выбор нового способа действия. При этом решение двигательных задач, например, ныряние, прыжки в воду, лежание на воде, скольжение является для ребенка таким же естественным, как и решение игровых задач.

В движениях ребенок учится выражать свои эмоции. Например: восторг, радость, успех, удивление, удовольствие, восхищение, интерес.

Для достижения цели становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ребенка применяю педагогическую технологию «Маленький дом большого здоровья», предложенную А.П. Щербак, которая обеспечивает процесс регулируемого изменения физических качеств ребенка.

Таблица 1

**Алгоритм, содержание технологии «Маленький дом большого здоровья»,  
А.П. Щербак**

Площадка под строительство	Развивающая среда: спортивный зал и площадка на улице, в бассейне.
Фундамент дома	Знания из области физической культуры.
Каркас дома	Двигательный опыт на репродуктивном уровне.
Стены дома	Способность справляться с возникающей двигательной задачей.
Крыша дома	Саморегуляция собственных действий для сохранения физического благополучия.

Рассмотрим содержание этапов педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья» в практике занятий физической культурой, в частности занятий плаванием.

Развивающая среда бассейна детского сада. Что для этого нужно?

Для этого нужно не так уж и много. Нужно, чтобы оборудование не было однотипным. Оно должно быть интересным, привлекательным для детей, представляющим разные возможности для организации двигательной деятельности воспитанников. Организации образовательного пространства, разнообразие спортивного оборудования и инвентаря, должны обеспечивать двигательную активность детей, участие в подвижных играх и соревнованиях, эмоциональное благополучие детей с предметно -пространственным окружением, ее безопасность.

По мнению А.П.Щербак, фундамент «Дома здоровья» заложен, если ребёнок припоминает соответствующие сведения из области физической культуры. Он понимает употребляемые термины (колонна, шеренга, поворот, ныряние, скольжение, дыхание в воду, погружение, лежание, гребок руками); правила выполнения перестроений, исходных положений при выполнении

упражнений в воде, общеразвивающих физических упражнений, основных видов движений, в том числе в воде (скольжение, ныряние прыжки в воду, лежание); названия физкультурного инвентаря и оборудования (плавательная доска, тонущие игрушки, акваволейбол, подводные арки, плавательные круги и обручи, калабашки, аквагантели, разделительная дорожка, нудолсы); правила поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на занятиях по плаванию; факты из истории спорта и современного олимпийского движения; основные характеристики здорового образа жизни (физическая культура, питание, личная гигиена, режим дня и др.).

В качестве методов и приёмов, направленные на целенаправленность и саморегуляцию двигательной активности, на данном этапе работы с воспитанниками использую, дидактический рассказ, чёткое описание техники выполнения того или иного упражнения с качественно демонстрацией, объяснение, спортивные беседы, инструктирование, спортивные команды и др. Вне непосредственных занятий по плаванию разрабатываю образовательные проекты по ознакомлению дошкольников с плаванием как видом спорта, с достижениями в этой области спортсменов Российской Федерации. Предлагаю информацию о правила поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на занятиях по плаванию в форме интерактивного плаката. Интерактивный плакат- современное многофункциональное наглядное средство передачи информации, имеющее интерактивную навигацию: ссылки, интерактивные кнопки перехода, области текстового и цифрового ввода

В ходе второго этапа педагогической технологии (приобретение двигательного опыта у детей, формирование основ техники выполнения движения) воспитанники постепенно переходят от подчинённого выполнения физических упражнений к самостоятельному выполнению и удовлетворению от выполнения физических упражнений.

Третий этап технологии «Маленький дом большого здоровья» предполагает переход от традиционной репродуктивной технологии формирования у детей двигательных умений и навыков к поисковой, творческой двигательной деятельности, решение проблемных ситуаций в двигательной деятельности:

- выполнение новых общеразвивающих упражнений и основных видов движений, подвижные и творческие игры;
- выполнения физических упражнений в новых конкретных ситуациях;
- выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений с использованием спортивного оборудования, в том числе и нестандартным.

По мнению, А. В. Запорожец, после усвоения детьми новых движений в специальных упражнениях их развитие должно осуществляться в подвижных и творческих играх.

Для повышения интереса и активизации занятий физическими упражнениями, в том числе и занятиями плаванием М.А. Рунова М., Т.И.

Осокина в своих работах рекомендуют использовать нетрадиционное спортивное оборудование.

В работе с дошкольниками, я предлагаю использовать нудолс. Нудолс- (итал.) «макаронины» длинная, яркая, цилиндрическая, легкая нетонущая палка. То есть идеальный как сейчас говорят «аквагаджет», позволяющий воспитанникам реализовать двигательные задачи.

Использование в работе с дошкольниками спортивного оборудования нудлс, обеспечивает организацию широкого разнообразия проблемных ситуаций в двигательной деятельности – решение нестандартных задач, в ряде случаев – имитационное моделирование реальности.

Особенный и многофункциональный инвентарь используется с воспитанниками в нескольких «ролях»:

– как предмет, снаряд для выполнения сюжетного или тематического комплекса общеразвивающих упражнений на разминке на суше. Яркая гибкая палка может превратиться в «окошко», «кресло», «самбреро», «подзорную трубу», «качели», «морской конек», «тоннель», «байдарка», «дельфин», «я плыву», «на буксире», «дружные тройки» и др.;

– как атрибут для проведения подвижных, творческих игр, на суше и на воде. Например, «удочка». Водящий стоит в центре, и вращает нудолс по кругу, дети должны избегать прикосновения снаряда, погружаясь в воду, когда он приближается;

– нудлс как конструктор для создания нестандартного спортивного оборудования. С помощью специальных переходников (коннектор), нудлс можно трансформировать в разные формы, удлинить, сделать обруч, создать тоннель и др.

На занятиях по плаванию предлагаю использовать следующие варианты эффективности использования данного спортивного оборудования:

– объединение нудлс с другими видами спортивного оборудования в определенные комплексы, такие как полоса препятствий, игровые дорожки;

– конструирование нетрадиционного оборудования с применением коннекторов (соединительные части для нудсов- цилиндры). Например, разделительные полосы, арки для ныряния;

– различное пространственное расположение спортивного оборудования, их рациональная смена, чередование. Например, игра «Метание копья», дети на суше выполняют комплекс упражнений с нудолсами, но при спускании в бассейн, он может мешать ребенку, создать небезопасную ситуацию. Поэтому предлагаю детям игру, дети с суши выбрасывают нудлс на водную гладь бассейна. Свободно спускаются, находят свой спортивный снаряд и продолжают выполнять физические упражнения.

Использование нестандартного оборудования на воде эффективная форма становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, а также приобщения воспитанников к занятиям плаванию и повышения интереса, активности и инициативы в двигательной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии /Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Быков, А. В., Шульга, Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие/ А. В. Быков, Т. И. Шульга. – М.: УРАО, 1999. – 168 с.
3. Зайцева, А. А., Конеева, Е. В., Полещук, Н. К., Соллогуб, С. А. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / А. А. Зайцева, Е. В. Конеева, Н. К. Полещук, С. А. Соллогуб. – Калининград, 1997. – 71 с.
4. Запорожец, А. В. Психологическое изучение развития моторики ребёнка-дошкольника / А. В. Запорожец // Вопросы психологии ребёнка дошкольного возраста: сб. ст./ под ред. А. Н. Леонтьева и А. В. Запорожца. – М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. – С. 112-122.
5. Змановский, Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 6. – С.11-17.
6. Кларин, М. В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках / М. В. Кларин. – М.: АРЕНА, 1994. – 222 с.
7. Новиков, А. М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении (деловые советы) / А. М. Новиков. – М.: Профессиональное образование, 1998. – 134 с.
8. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Российская газета. – 31 декабря 2012 г. – № 303.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Носырева Г.В.**

*Иркутский государственный университет Педагогический институт*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается вопрос влияния лыжного спорта на комплексное развитие физических качеств спортсменов. Указывается на положительное влияние лыжного спорта, повышение физической подготовки.

**Ключевые слова:** лыжники-гонщики, физические качества, лыжная подготовка, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка.

## SKI TRAINING AS A MEANS OF COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

**Nosyreva G.V.**

*Irkutsk State University Pedagogical Institute*

**Abstract:** This article examines the issue of the influence of skiing on the complex development of physical qualities of athletes. It indicates the positive impact of skiing, improving physical fitness.

**Keywords:** ski racers, physical qualities, ski training, educational and training process, physical training.

Всестороннее физическое развитие лыжников-гонщиков и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов,

применяемых в процессе учебной, тренировочной и спортивной работы с лыжниками. Все это является основой для дальнейшей спортивной подготовки и достижения главной цели при занятиях лыжным спортом - высоких результатов в соответствии с возрастными особенностями развивающегося организма лыжников. На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка по лыжным гонкам.

Современные заслуги лыжного спорта настолько высоки, что без соответствующей подготовки спортсменов невозможно добиться высоких результатов в более старшем возрасте. Подготовка юных лыжников-гонщиков является одной из основных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране. О правильности концепции спортивной подготовки молодых лыжников-гонщиков ведется много споров. И в зависимости от того, насколько рационально он будет выстраиваться с юных лет, процесс формирования технического мастерства, уровень формирования специальных физических качеств будет определять дальнейший рост спортивно-технических результатов.

В лыжном спорте, обладающем долгу циклическую работу, особенную значимость для достижения отличных спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, а собственно уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовки юных спортсменов-лыжников. В последние годы скопилось много источников литературы по использованию суммирующих и имитационных упражнений в подготовке лыжников-гонщиков на различных этапах подготовки.

Катание на лыжах укрепляет здоровье, развивает физические качества, формирует морально-волевые качества. Катание на лыжах распространено во многих регионах нашей страны. Основная цель занятий – добиться наибольшего физического совершенства, участвуя в соревнованиях различного уровня. Именно на лыжах спортсмены нашей страны добились высоких результатов. Подготовка лыжников – приготовленный специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов.

Исследование проходило в три этапа.

На 1 этапе: нами был проведен анализ научной имеющейся научно-методической литературы по теме исследования. Поставлены цели, задачи, а также определены объект и предмет исследования. Сформирована группа детей в возрасте от 16 до 17 лет для определения развития специальных физических качеств. Также на первом этапе нами были изучены методические приемы, которые позволяют развить специальные физические качества, проведена классификация материала по теме исследования.

На 2 этапе: происходило первичное педагогическое тестирования развития специальных физических качеств по определенным критериям, получение первичных данных.

На 3 этапе: происходила реализация педагогического эксперимента, который представлен внедрением в учебно-тренировочный процесс подобранного нами комплекса упражнений, направленного на развитие специальных физических качеств на основе лыжной подготовки.

На 4 этапе: происходило проведение итогового педагогического тестирования с последующей обработкой данных с целью определения эффективности внедренного нами комплекса упражнений.

Таблица 1.

### Комплекс упражнений на основе лыжной подготовки

Содержание деятельности		Методы	
	Имитационные и подводящие упражнения	Силовые упражнения	
1.	Многоскоки с ноги на ногу (наподобие тройных прыжков).	Поднимание туловища из положения лежа на спине с утяжелителем (плечевой пояс)	Целостно-конструктивного воздействия Словесный Наглядный Строго-регламентированного упражнения
2.	Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, в длину, назад, вправо, влево; то же с поворотом, вверх с поворотом).	Лыжный тренажерный станок (плечевой пояс)	
3.	Отвод ноги в сторону с сопротивлением жгута.	«Лодочка» (мышцы спины и пресса)	
4.	Имитация конькового одновременного двухшажного хода с использованием лыжного экспандера средней жёсткости.	Гиперэкстензия (мышцы спины и пресса)	
5.	Прыжковая имитация подъема в гору с использованием лестницы	Приседания на балансированной подушке (нижний пресс, ноги)	
6.		Приседания в ТРХ	
7.		Приседания с весом (ноги)	
8.		Запрыгивания/зашагивания на высокую платформу (ноги)	

В тренировочный процесс был внедрен специально-разработанный комплекс упражнений, представленный в таблице 1.

В течение 5-ти месяцев все ребята занимались по общей методике тренировок, при этом отдельный комплекс упражнений применялся для экспериментальной группы. В данный комплекс входили упражнения различного характера, например, были включены подводящие и имитационные упражнения с утяжелителями, а также мы включили силовые упражнения.

Перед внедрением в тренировочный цикл специально-разработанного комплекса упражнений нами был предложен комплекс контрольных нормативов, по которым мы определили физическую подготовленность спортсменов до начала эксперимента.

• **Тесты для определения физических качеств спортсмена:**

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
3. Челночный бег 3x10

Суть педагогического исследования состояла в том, чтобы разработать такой комплекс упражнений, который будет направлен на комплексное развитие физических качеств на основе лыжной подготовки лыжников-гонщиков в возрасте 16-17 лет.

Техника выполнения упражнений была уже освоена у спортсменов, поэтому мы разработали и включили в комплекс упражнения, которые следует выполнять в усложненной форме. Для этого мы использовали дополнительный инвентарь, меняли условия выполнения упражнений.

Таблица 2.

**Результаты показателей физических качеств в контрольной группе**

		Контрольная группа							
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Челночный бег 3x10м (секунды)		Результаты (уровень подготовки)	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1.	Валерий	22	23	45	48	7,9	7,8	С	С
2.	Андрей	21	23	44	45	7,5	7,3	В	В
3.	Илья	16	17	39	41	8,1	8,1	С	С
4.	Антон	18	21	45	45	8,1	8,0	С	С
5.	Иван	19	20	38	42	7,8	7,7	С	С
6.	Александр	25	26	36	37	7,9	7,7	С	С
7.	Роман	15	18	48	51	7,2	7,1	С	В
8.	Михаил	23	23	42	41	7,8	7,6	С	С
9.	Сергей	18	19	46	48	7,5	7,4	С	В
10.	Владислав	17	17	51	52	7,9	7,9	С	С
11.	Михаил	17	19	39	40	8,0	7,8	С	С

Таблица 3.

### Результаты показателей физических качеств в экспериментальной группе

Экспериментальная группа									
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Челночный бег 3x10м (секунды)		Результаты (уровень подготовки)	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1.	Иван	23	26	51	57	7,9	7,6	С	В
2.	Алексей	21	25	48	52	7,5	7,1	В	В
3.	Савелий	17	21	39	42	8,0	7,6	С	С
4.	Вячеслав	16	19	34	39	8,1	7,8	С	С
5.	Андрей	19	24	38	45	7,8	7,5	С	В
6.	Артём	14	16	39	45	7,9	7,5	С	В
7.	Павел	16	19	41	46	7,2	6,8	В	В
8.	Виктор	17	18	40	44	7,8	7,4	С	В
9.	Вадим	12	14	37	39	7,5	7,2	С	В
10.	Эдуард	19	24	46	50	7,9	7,6	В	В
11.	Олег	15	18	37	45	8,0	7,6	С	В

Обработав результаты по таблицам 2 и 3, мы можем увидеть какой прогресс наблюдается у экспериментальной группы. Можно сделать вывод, что включение дополнительного специального комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков является неотъемлемой частью при составлении плана тренировок. Для удобного сравнения выстроена диаграмма с процентами по обеим группам, данные показаны на рисунках 1 и 2.

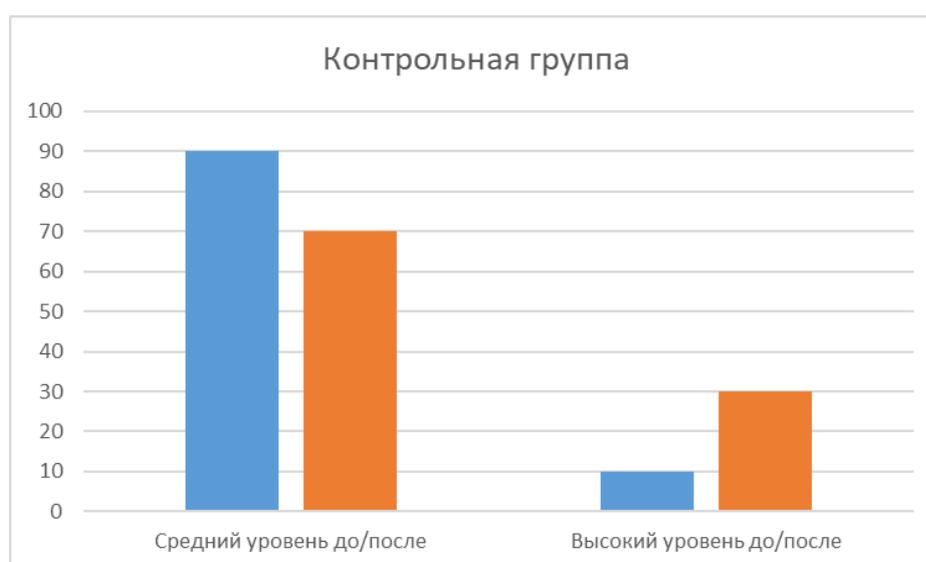
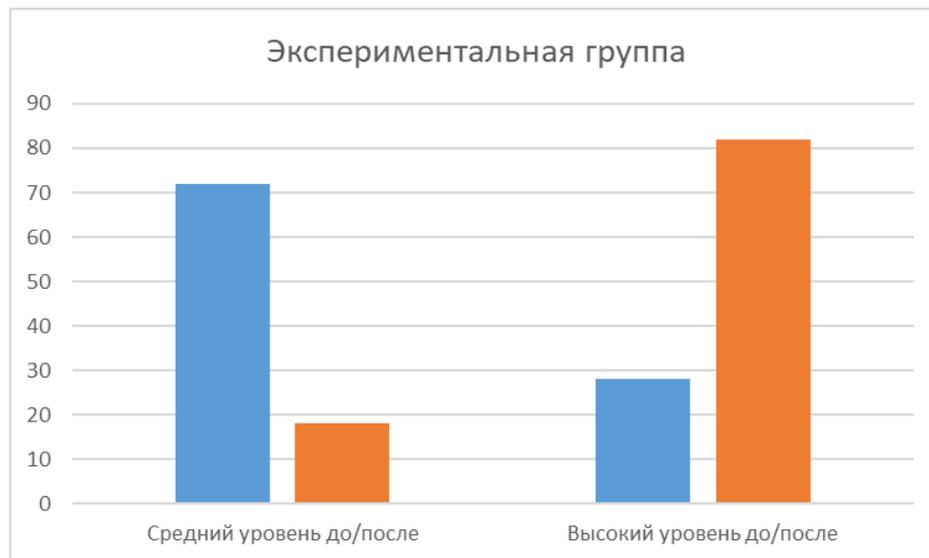


Рис.1. Процентное соотношение показателей в контрольной группе



**Рис.2. Процентное соотношение показателей в экспериментальной группе**

В ходе эксперимента нами установлена важность применения в тренировочном процессе комплекса упражнений с дополнительными весами и различными изменениями при выполнении упражнений для повышения комплексного развития физических качеств спортсмена. Можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс упражнений, использованный на тренировке в ходе педагогического эксперимента, который применялся в тренировках в период педагогического эксперимента оказывает положительное влияние на техническое мастерство спортсменов, а также на улучшение их физических качеств.

Результаты, которые были нами получены в ходе педагогического эксперимента, показали, что подобранные упражнения имеют свою эффективность в применении их в тренировочном процессе. Перспективным представляется доработка учебно-тренировочного процесса и более длительное оказание воздействия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Багин Н.А., Эффективность тренировочных нагрузок и их коррекция в тренировочном процессе лыжников – гонщиков / Н.А. Багин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 33-35.
2. Барчуков И.С., Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М: Академия, 2010. – 528 с.
3. Беляева Н.А., Комплексы упражнений для тренировки лыжников – гонщиков в подготовительном периоде: учеб. пособие / Н.А. Беляева. – М: ГУУ, 2012. – 50 с.
4. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
5. Видякин М.В., Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.
6. Габай Т.В., Педагогическая психология / Т.В. Габай. – М.: Академия, 2008. – 240 с.
7. Гавричков Л.В., Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 112 с

# ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Олейников В.С.

*МБОУ г. Иркутска СОШ №1*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу повышения уровня технической подготовленности учащихся 5-6 классов на уроках физической культуры, а также повышению эффективности процесса физического воспитания. В статье определены критерии оценки уровня технической подготовленности учащихся 5-6 классов, а также выделен вектор работы по данному аспекту. Авторами предлагаются особенности проведения уроков по начальному обучению технике баскетбола.

**Ключевые слова:** баскетбол, техника, подростковый возраст, физическая культура, начальное обучение.

## FEATURES OF INITIAL TRAINING IN BASKETBALL TECHNIQUE FOR STUDENTS OF GRADES 5-6 IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Oleynikov V.S.

*MBOU Irkutsk Secondary School № 1*

**Annotation.** The article is devoted to the issue of increasing the level of technical preparedness of students in grades 5-6 in physical education lessons, as well as improving the effectiveness of the physical education process. The article defines criteria for assessing the level of technical readiness of students in grades 5-6, and also highlights the vector of work on this aspect. The authors propose the features of conducting lessons on the initial training of basketball technique.

**Keywords:** basketball, technique, adolescence, physical education, primary education.

На сегодняшний день в структуре предмета физическая культура в школе использование физических упражнений всё больше направлено не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья занимающихся. Для такой задачи одни из наиболее эффективных средств являются спортивные игры, одной из которых является баскетбол [1,2].

В баскетболе присутствуют естественные движения (ходьба, бег, прыжки), специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, бросок). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

При регулярных занятиях баскетболом активизируются различные мышечные группы, улучшается обмен веществ, стимулируется дыхательная и кровеносная системы. К плюсам можно отнести и отсутствие непрерывности игры и постоянная смена темпа движений, так как в таком темпе различные мышечные группы работают поочередно, а значит есть время для восстановления и повышенного функционирования других мышечных групп.

Благодаря разнообразию технических и тактических действий в баскетболе происходит формирование жизненно необходимых для детей 11-13 лет умений и навыков, развиваются физические и психические качества. Правильно усвоенные двигательные навыки баскетбола, а также упражнения из данного вида спорта помогут поддерживать физическую форму и здоровье на протяжении всей жизни.

Такое влияние баскетбола на организм занимающегося имеет очень важное значение, учитывая особенности организма у подростков:

1) Проходит интенсивный рост организма и увеличение массы тела.

2) Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

3) Интенсивный рост достигает своего пика у девочек около 12 лет, а у мальчиков — около 14 лет.

5) Важнейшей характеристикой физического развития является половое созревание, оцениваемое по развитию репродуктивной системы [5].

Характерные особенности учащихся данного возрастного периода:

- усиление независимости от взрослых, является универсальной целью отрочества;

- негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых [4].

В соответствии с программой по физической культуре, учащиеся овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча, рассматривают подвижные игры с мячом, играют в игры, которые готовят их к игре в баскетбол («Мини-баскетбол», «Мяч ловцу», «Охотники и утки» и т.п.) ещё в начальной школе. Однако, как самостоятельный раздел баскетбол выделяется именно с 5-6 класса. На данном этапе происходит целенаправленное обучение техническим элементам баскетбола, таким как:

овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; освоение ловли и передач мяча; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты.

Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический приём, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей.

С целью повышения эффективности процесса физического воспитания и процесса обучения технике нами был проведён педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие ученики 5-6 классов МБОУ Гимназия №25 г. Иркутска. Все участники эксперимента были разделены на 2 группы: экспериментальная – группа, которая занималась с учётом предложенных нами условий проведения уроков по обучению технике баскетбола, и контрольная – группа, которая занималась по обычному плану. Упражнения подбирались с учётом уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Под каждое из этих условий были разработаны комплекс упражнений, который применялся на протяжении педагогического эксперимента, который проходил с февраля по апрель 2024 года.

Перед началом применения предлагаемых нами комплексов упражнений было проведено входное тестирование уровня технической подготовленности учащихся.

Мы предполагаем, что процесс начального обучения технике игры в баскетбол будет эффективнее, если будут выполнены следующие условия:

1) Упражнения выполняются не только сильнейшей, но и слабейшей рукой (сильнейшей рукой выполняют 2/3 части от общего времени, а слабейшей выполняется 1/3 от общего времени выполнения).

2) Активное применение игрового метода для обучения (использование подвижных игр с мячом).

3) Включение упражнений с мячом во все части урока.

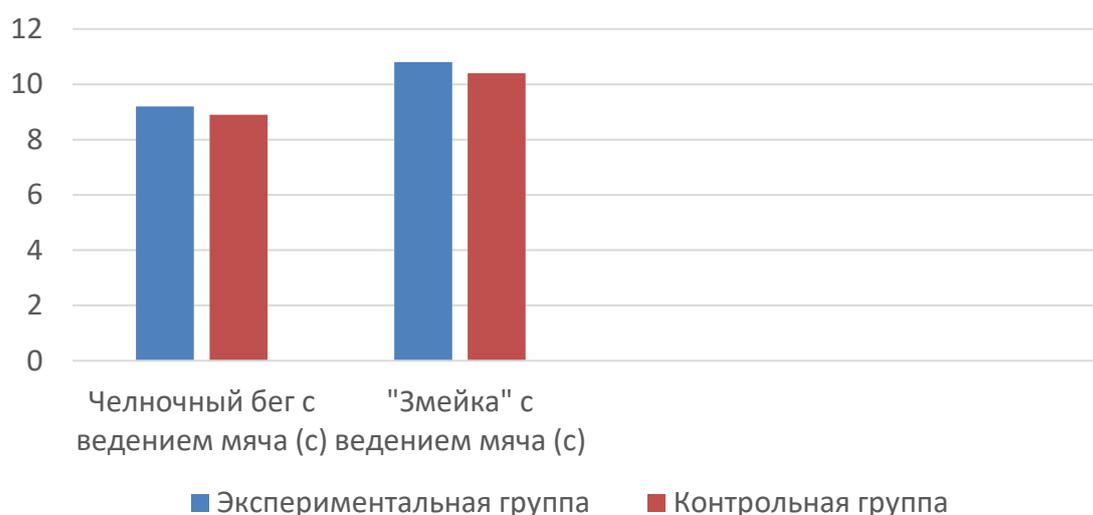
4) Включение упражнений с несколькими мячами.

5) Использование упражнений комплексного характера (упражнений для обучения технике баскетбола) с изменением исходных положений.

Результаты входного тестирования будут представлены на рисунке 1 и рисунке 2.



**Рис. 1. Показатели технической подготовленности (передачи мяча и штрафной бросок) занимающихся контрольной и экспериментальной групп перед началом педагогического эксперимента**



**Рис. 2. Показатели технической подготовленности (челночный бег с ведением мяча, «Змейка» с ведением мяча) занимающихся контрольной и экспериментальной групп перед началом педагогического эксперимента**

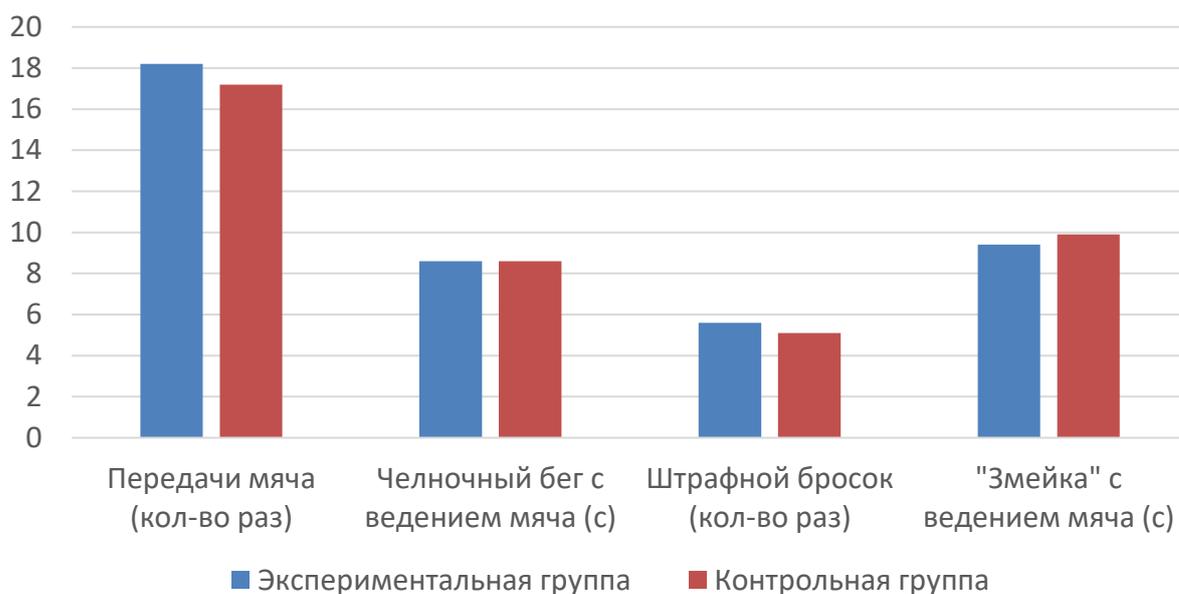
Результаты входного тестирования у контрольной и экспериментальной групп были сопоставимы и близки друг к другу.

После проведённого педагогического тестирования в начале педагогического эксперимента начались уроки в соответствии с разработанным нами экспериментальными комплексами упражнений.

На рисунке 3 и рисунке 4 представлены результаты тестирования, проведённого после исследования.



**Рис. 3. Показатели технической подготовленности (передачи мяча и штрафной бросок) занимающихся контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента**



**Рис. 4. Показатели технической подготовленности (челночный бег с ведением мяча, «Змейка» с ведением мяча) занимающихся контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента**

По результатам итогового тестирования можно наблюдать более значительный прогресс у экспериментальной группы, что может говорить об эффективности предложенных нами комплексов упражнений и о целесообразности добавление в учебный процесс занимающихся вышеуказанных условий.

Таким образом, установленные нами условия выполнения учебных занятий способствовали улучшению технических способностей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). – С.89-91.
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, В.Г. Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 223 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. – 10-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 464 с.
4. Кравцова, Е. Е. Психология и педагогика. Краткий курс. Учебное пособие / Е.Е. Кравцова. - М.: Проспект, 2016. - 320 с.
5. Фаллер, А. Анатомия и физиология человека / А. Фаллер. - М.: Бином. Лаборатория знаний, 2016. - 379 с.

# ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ В ПРОЕКТИРОВАНИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

**Пучкова М.М.**

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

**Аннотация.** Статья посвящена методическим рекомендациям, разработанными в связи с проблемой разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта. Причиной стали изменения в Федеральном законе «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ. В статье определены основные рекомендации по проектированию программ. Развитие сферы дополнительного физкультурно-спортивного образования имеет тенденцию непрерывного усовершенствования его системы. Последние изменения обладают потенциалом улучшить качество образования в области физической культуры и спорта, адаптировать программы спортивной подготовки к текущим потребностям и нормативным требованиям, а также расширить возможности для профессионального развития спортсменов.

**Ключевые слова:** дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, федеральный стандарт спортивной подготовки, методические рекомендации, учебно-тренировочный процесс.

## FEATURES OF THE CONTENT IN THE DESIGN OF LONG-TERM SPORTS TRAINING IN THE CHOSEN SPORT

**Puchkova M.M.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture  
and Sports and Biomedical Disciplines.*

**Annotation.** The article is devoted to methodological recommendations developed in connection with the problem of developing additional educational programs for sports training in a sport. The reason was changes in the Federal Law “On Amendments to the Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation” and the Federal Law “On Education in the Russian Federation” dated April 30, 2021 No. 127-FZ. The article defines the main recommendations for program design. The development of the sphere of additional physical education and sports education tends to continuously improve its system. Recent changes have the potential to improve the quality of education in the field of physical education and sports, adapt sports training programs to current needs and regulatory requirements, and expand opportunities for the professional development of athletes.

**Keywords:** additional educational program for sports training, federal standard for sports training, methodological recommendations, educational and training process.

Одной из актуальных проблем проектирования многолетней спортивной подготовки по виду спорта это изменения, внесенные в Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – закон о физической культуре и спорте) и в Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон об образовании). Тренера, работающие в детско-юношеских спортивных школах, не были подготовлены к ним. [1]

Редакции документов до 2023 года противоречили друг другу. В законе об образовании содержалась отсылка на Приказ Минспорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (далее – ФГТ). В то время как в законе о физической культуре и спорте – на федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта (далее – ФССП). С 1 января 2023 года в силу вступили следующие изменения:

- к дополнительным общеобразовательным программам будут относиться дополнительные образовательные программы спортивной подготовки [1];
- дополнительные предпрофессиональные образовательные программы утратили силу [2];
- организации, реализующие программы спортивной подготовки, будут переведены в статус образовательных [1];
- ФССП будут утверждаться не реже чем 1 раз в 4 года [3];
- срок действия ФССП не превышает 4 года, по истечении указанного срока не применяются [3].

Главной целью изменений является создание связи, сохранение последовательности и обеспечение единого методического сопровождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области дополнительного образования [1]. Важной составляющей является построение процесса спортивной подготовки, которое включает определение целей и задач, планирование тренировочных занятий и соревнований, а также выбор методов и средств тренировки. Реализация процесса подготовки включает в себя проведение тренировок, контроль за выполнением программы и адаптацию ее в случае необходимости. Контроль хода подготовки включает в себя оценку спортивных результатов, анализ ошибок и коррекцию программы тренировок.

Одно из главных изменений в структуре работы – обновление ФССП и создание примерных программ [4]. Цель этого – унифицировать процесс обучения спортсменов в различных регионах страны, обеспечивая им равные возможности для достижения высоких результатов в спорте. Кроме того, внедрение ФССП способствует повышению профессионализма тренерского состава, так как они являются основой для разработки программ тренировок,

планирования спортивной деятельности и оценки результатов спортсменов. Таким образом, тренеры имеют четкие критерии и стандарты, по которым можно оценить эффективность своей работы и прогресс своих подопечных.

В связи с этим, нами была предпринята попытка разработки методических рекомендаций, которые упростят проектирование программ и смогут значительно повлиять на их качество. Цель которой – оказание адресной помощи спортивным школам Иркутской области.

Методические рекомендации разрабатывались в соответствии с:

1. ФССП по избранному виду спорта.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по избранному виду спорта.
3. Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ (с изменениями от 25.12.2023 г.).
4. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 25.12.2023 №684-ФЗ).
5. Федеральный закон от 30.04.2021 №127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 г. №41679).
8. Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 18.09.2013 г. № 1074 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников» 05.04.2016 г. №41679).
9. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Методические рекомендации по своей структуре созданы в формате конструктора, помогающего тренеру-преподавателю спроектировать программу и наполнить ее содержанием по избранному виду спорта.

В содержательную часть методических рекомендаций включены эффективные технологии по формированию современного содержания дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Методические рекомендации помогут тренерам-преподавателям в планировании учебно-тренировочного процесса, разработке годового учебно-

тренировочного плана, учебно-тематического плана каждого этапа спортивной подготовке, перечня оценочных средств аттестации и т.п.

С разработанными методическими рекомендациями можно ознакомиться по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/eBNe/2YVqz99EA> .

Итогом нашего исследования стала реализация методических рекомендаций в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы «Старт» города Черемхово, на основе которых были разработаны дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: бокс, дзюдо, самбо, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, фитнес-аэробика, плавание, лыжные гонки, настольный теннис.

Анализируя результаты исследовательской работы, можно сказать, что использование методических рекомендаций в дополнительных образовательных спортивных организациях будет способствовать повышению уровня компетентности тренерского состава и качества разработки программ. Методические рекомендации не являются нормативным актом, но рекомендуются к использованию при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ [Электронный документ]. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_383365/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_383365/) . – Загл. с экрана.

2. Приказ Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 23.09.2021 г. № 728 [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://base.garant.ru/402913567/> . – Загл. с экрана.

3. Приказ Минспорта «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки» от 18.05.2022 г. № 419 [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://base.garant.ru/404861141/> . – Загл. с экрана.

4. Приказ Минспорта «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 07.07.2022 г. № 579 [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405023159/> . – Загл. с экрана.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Работько Д.В.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье раскрывается значимость развития специальных физических качеств. Внедрение в спортивную подготовку боксеров комплекса упражнений, составленного на основе метода силовой подготовки, будет способствовать развитию специальных физических качеств.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, бокс, метод силовой подготовки, специальные физические качества, скоростно-силовые способности.

## **DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF BOXERS BASED ON STRENGTH TRAINING METHODS**

**Workko D.V.**

*Irkutsk State University Pedagogical Institute*

**Abstract:** This article reveals the importance of the development of special physical qualities. The introduction of a set of exercises into the sports training of boxers, based on the method of strength training, will contribute to the development of special physical qualities.

**Keywords:** educational and training process, boxing, method of strength training, special physical qualities, speed and strength abilities.

Оценка нравственного аспекта спортивной деятельности, в том числе и бокса, непосредственно связана с трактовкой вопроса о ведущем типе деятельности и его соотношении с другими видами деятельности на разных этапах развития. Понятие «вид деятельности», введенное в психологическую и педагогическую науку Л. С. Выготским и разрабатываемое А. В. Запорожцем определяет детерминанты психологического развития личности подростка. А.Н. Леонтьева отмечал: «Ведущей называется такая деятельность, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и внутри которой развиваются психические процессы, подготовляющие переход ребенка к новой, высшей ступени его развития». Это особенно характерно для бокса как спорта личных преодолений.

Бокс характеризуется высокой степенью риска, выполнение двигательных задач в условиях постоянного лимита времени, активное противодействие соперника, большая скорость выполнения защитных и атакующих действий, необходимость быстро и оперативно оценивать обстановку в меняющихся ситуациях поединка, необходимость преодолевать мышечную усталость и болезненные ощущения от ударов противника, и целый ряд других требований, делает бокс интереснейшим объектом изучения возможностей человеческой психики к адаптации в экстремальных условиях спортивного поединка и тренировок.

Занятия боксом как полноценное средство педагогического содействия формированию и воспитанию нравственных качеств личности подростка. Занятия боксом способствуют не только физическому и волевому развитию личности подростка, но и удовлетворению потребностей личности в нравственном развитии, образовании, воспитании.

Н. А. Худадов выделил следующие составляющие деятельности боксера:

1. Тренировочная деятельность, которая может быть, в зависимости от ее цели и плана, избирательно направлена на решение задач совершенствования

разных видов подготовленности, формирования готовности к выступлению, восстановление

2. Соревновательная деятельность, складывающаяся из следующих, последовательно чередующихся во времени видов: предстартовой или предбоевой, непосредственно соревновательной или боевой, межраундовой, соревновательной или межбоевой деятельности.

3. Внетренировочная деятельность. В нее входят разнородные виды деятельности: восстановительная, профессионально-познавательная деятельности, направленные на регуляцию веса и формирование психической готовности к выступлению. Тесно связана с процессом жизнедеятельности спортсмена, представляющую собой совокупность его жизненных отправлений, обеспечивающих удовлетворение биологических и социальных потребностей, которые могут играть роль мотивирующих факторов в процессе деятельности или, наоборот, негативно влиять на ее успешность.

Скоростно-силовые способности характеризуют те виды спортивной деятельности, где наряду с большими величинами развитого в движении усилия требуется и высокая скорость. Этот вид способностей проявляется в различных видах прыжков, метаниях, при выполнении акцентированных ударов, быстрых защит и неожиданных передвижениях в боксе, рывок штанги и пр. Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма (Филин В.П., 1974).

В аспекте формирования силовых способностей влияние различных видов спорта проявляется в неодинаковом соотношении уровней развития собственно-силовых и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости у атлетов, т.е. в одних видах спорта необходима в большей степени сила, а в других — сила и скорость, сила и выносливость. Собственно-силовые способности проявляются в упражнениях с большим внешним отягощением, а также при статическом режиме напряжения мышц. Высокий уровень их развития присущ тяжелоатлетам, борцам, гимнастам. При оценке собственно-силовой способности атлета используют критерии абсолютной и относительной силы. Первый характеризует максимальные силовые показатели (например, замеренные динамометром или весом поднятой штанги), безотносительно к весу тела атлета. Второй выражает отношение показателей абсолютной силы к весу спортсмена (Матвеев Л.П., 1977).

Отдельные скоростно-силовые проявления, выражающиеся в достижении максимальных величин силы в минимальное время, определяются как «взрывные» способности (взрывная сила). Детальное изучение показывает, что основной характеристикой взрывной силы является не столько способность к быстроте движений вообще или проявлению максимума динамической силы, сколько способность к быстроте развития этого максимума (Верхошанский Ю.В., 1977).

На развитие специальных физических качеств в занятиях боксом влияют следующие факторы:

1) Мышечные: сократительные свойства мышц, активность ферментов мышечного сокращения, мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы, физиологический поперечник и масса мышц, качество межмышечной координации.

2) Центральные-нервные: интенсивность (частота) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, координация их сокращений и расслаблений, трофическое влияние центральной нервной системы на их функции.

3) Личностно-психологические: мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных, либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

4) Биохимические: расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.

5) Физиологические: особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.

6) Различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Исследование значений развития специальных физических качеств на основе методов силовой подготовки боксеров в тренировочном этапе проводилось на базе МБУ ФСК «Шелехов» спортивный клуб «Авангард» (г. Шелехов).

В исследовании принимали участие 20 человек, занимающиеся в дополнительном образовании, секция «бокс».

Целью нашего исследования являлась разработка комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых характеристик юношей, занимающихся боксом и экспериментальное обоснование эффективности подобранных упражнений.

Задачами исследования составили:

1. Анализ научно-методической литературы по особенностям развития скоростно-силовых способностей у подростков, занимающихся боксом.

2. Составление комплекса упражнений на основе методов силовой подготовки для развития специальных физических качеств боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Исследование методов обучения этим упражнениям в период прохождения практики со спортсменами, занимающимися в дополнительном образовании.

4. Определение эффективности предложенных упражнений и применяемых методических приемов для развития специальных физических качеств.

Исследование проходило в три этапа.

На 1 этапе: нами был проведен анализ научной имеющейся научно-методической литературы по теме исследования. Поставлены цели, задачи, а

также определены объект и предмет исследования. Сформирована группа детей в возрасте от 15 до 17 лет для определения развития специальных физических качеств. Также на первом этапе нами были изучены методические приемы, которые позволяют развить специальные физические качества, проведена классификация материала по теме исследования.

На 2 этапе: происходило первичное педагогическое тестирования развития специальных физических качеств по определенным критериям, получение первичных данных.

На 3 этапе: происходила реализация педагогического эксперимента, который представлен внедрением в учебно-тренировочный процесс подобранного нами комплекса упражнений, направленного на развитие специальных физических качеств на основе силового метода, занимающихся боксом.

На 4 этапе: происходило проведение итогового педагогического тестирования с последующей обработкой данных с целью определения эффективности внедренного нами комплекса упражнений. Также на четвёртом этапе происходило оформление результатов исследования.

В тренировочный процесс был внедрен специально-разработанный комплекс упражнений, представленный в таблице 1. Упражнения были разделены на несколько видов подготовки (большая, малая, ударная и тд). В каждом блоке были расписаны упражнения по разной величине нагрузки.

В своей работе мы применяли такие контрольные тесты, как:

1. Показатели развития скоростно-силовых качеств:
  - 1.1. Контрольный бег на 30 метров.
  - 1.2. Подтягивание на перекладине.
  - 1.3. Прыжок в длину с места.
  - 1.4. Удары по боксёрскому мешку за 8 секунд.

Для того, чтобы определить эффективность подобранного нами комплекса упражнений для выбранного вида спорта (бокс) нами было проведено педагогическое тестирование до оказания воздействия на развитие специальных скоростно-силовых качеств и после (таблица 2). Результаты педагогического тестирования позволяют оценить подобранные нами средства, методы, интенсивность нагрузок в ходе учебно-тренировочного процесса. В ходе проведения исследования мы учитывали анатомо-физиологические особенности подросткового возраста, динамику прироста скоростно-силовых показателей, особенности выбранного вида спорта.

По выполненным результатам, мы можем сделать выводы, что при внедрении специально-разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие специальных физических качеств боксеров на основе силовой подготовке, в положительной динамике увеличиваются показатели физических качеств. Отсюда следует, что эксперимент имеет практическую значимость в научно-исследовательской области.

**Результаты тестирования развития скоростно-силовых качеств  
экспериментальной группы до и после эксперимента**

№	ФИО	Показатель							
		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (см)		Бег на 30 метров (сек.)		Удары по боксерскому мешку за 8 сек (кол-во)	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1.	Егор	9	10	217	226	5,1	5,2	32	35
2.	Богдан	8	8	216	227,4	5,0	5,0	34	36
3.	Ильяс	8	10	218	228	5,2	5,2	33	35
4.	Никита	9	11	216	226	5,6	5,5	35	38
5.	Артем	8	9	217,5	227,5	5,6	5,5	34	37
6.	Антон	10	12	217	228	5,0	5,0	35	39
7.	Виктор	8	11	216	226	5,5	5,5	34	36
8.	Сергей	10	13	216,5	226	5,4	5,4	32	36
9.	Виталий	11	13	220	228	5,6	5,4	31	35
10.	Андрей	7	14	218	224	5,5	5,3	34	38

### ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 176 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 320 с.
3. Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Латипов, Р. И. Планирование скоростно-силовой подготовки боксеров-юношей в учебно-тренировочных группах / Р. И. Латипов // Молодой ученый. – 2017. – № 3 (137). – С. 620–622.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 240 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
8. Морозов, О. С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. С. Морозов. – Смоленск, 2003. – 19 с.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. :2002. – 863 с.

# ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

**Раджабов Н.А.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье описывается значимость технической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Содержание и направленность тренировочного воздействия в структуре технической подготовки определяет полноту и вариативность действий юного футболиста в условиях высокого уровня противоборства и изменчивости внешней среды. Анализ технической подготовки на этапе начального обучения является необходимым шагом для оптимизации процесса обучения юных футболистов.

**Ключевые слова:** футбол, техника, техническое мастерство, подготовка футболистов.

## FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS

**Radzhabov N.A.**

*Irkutsk State University Pedagogical Institute*

**Abstract.** This article describes the importance of technical training in the educational and training process. The content and focus of the training impact in the structure of technical training determines the completeness and variability of the actions of a young football player in conditions of a high level of confrontation and variability of the external environment. The analysis of technical training at the initial training stage is a necessary step to optimize the learning process of young football players.

**Keywords:** football, technique, technical skills, training of football players.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Сложность обусловлена жестким противодействием с соперниками.

Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном

этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов.

В России футболом занимается более трех миллионов человек и с каждым годом число поклонников этой игры растет. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением игровых ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры. Заваров А. в своих работах пишет: «техника в футболе - это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных). Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают обучение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол» [9].

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Развитие физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками у начинающих футболистов оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но больше всего это способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

В тренировке футболистов для повышения физических качеств применяют: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах), и специфические (техничко-тактические). Упражнения первой группы развивают основные физические качества (выносливость, сила), а упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Определяют воздействие на организм особенности самих упражнений: их трудность, эмоциональность, новизна. Более эффективное влияние на организм оказывают эмоциональные, новые упражнения.

Если выполнить одно и то же упражнение в разных условиях, то и воздействие его на организм будет разным. Влияние одних и тех же упражнений зависит от температуры и влажности воздуха, качества спортивного инвентаря, одежды, режима учебы и отдыха, желаний занимающихся.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шелеховского района "Гимназия". В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики 7-8 лет младшей группы, занимающиеся в системе дополнительного образования внеурочной формы секция футбол. Всего в эксперименте приняли участие 30 юных футболистов.

Выбор методов, организация условий эксперимента, его проведение, обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания.

В ходе нашего эксперимента были применены следующие методы педагогического исследования: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Педагогический эксперимент как метод в проведенном исследовании был основным. Контрольная группа юных футболистов в количестве 15 человек, занималась по программе дополнительного образования секции футбол. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут. Участники экспериментальной группы занимались тоже 4 раза в неделю по 90 минут, кроме общей программы школьного спортивного клуба в тренировочный процесс были включены специальные комплексы для обучения различным способам передвижений (техники передвижения) и базовым способам выполнения технических приемов, в сочетании с беговыми упражнениями различной сложности.

Целью исследования являлось повышение уровня технической и подготовленности юных футболистов в системе дополнительного образования. Для реализации данной программы был разработан план исследования. Он заключается в следующем:

1. Анализ уровня технической подготовленности обучающихся.
2. Разработка и внедрение в тренировочный процесс комплекса упражнений направленных на повышение показателей технической подготовленности юных футболистов.
3. Вторичное проведение тестов на выявление результативности используемой нами программы.

Для выявления первичного уровня технической подготовленности обучающихся мы использовали тестовые задания: Челночный бег 30 метров, бег 30 метров, жонглирование футбольного мяча двумя ногами, техника ведения, техника остановок, простейшие финты.

После проведенного анализа уровня технической подготовленности спортсменов мы получили следующие результаты таблица 1.

Таблица.1.

**Результаты первичного тестирования.**

№ п/п	Название норматива	Результат ЭГ	Результат КГ
1	Челночный бег 30 метров	13,3 сек	13,1 сек
2	бег 30 метров	6,2 сек	6,4 сек
3	жонглирование футбольного мяча двумя ногами	8 раз	7 раз
4	техника ведения	12 сек	11,7 сек
5	техника остановок	3 очка	3 очка
6	простейшие финты	11.1 сек	11.9 сек

Для оценки физической подготовленности юные футболисты были протестированы по шести показателям. Сравнивая результаты начального тестирования контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях.

Для улучшения работы по технической подготовке мы разработали экспериментальные комплексы упражнений, которые включались в основную часть тренировочного занятия. Комплекс выполнялся в течение 15-20 минут. В содержание комплекса входили: разновидности бега; бег с изменением скорости; старты из различных исходных положений в статике; старты после выполнения предварительного задания; старты после акробатических упражнений; старты после различных прыжков; беговые упражнения с преодолением препятствий; бег с имитационными движениями; беговые упражнения по наклонной траектории (вверх и вниз).

После окончания экспериментального периода мы повторно провели тестирование уровня развития двигательных способностей и технической подготовки юных футболистов экспериментальной и контрольной групп (табл.2).

Таблица 2.

**Результаты контрольного тестирования**

№ п/п	Название норматива	Результат ЭГ	Результат КГ
1	Челночный бег 30 метров	13,1 сек	13,0 сек
2	бег 30 метров	6,0 сек	6,1 сек
3	жонглирование футбольного мяча двумя ногами	10 раз	9 раз
4	техника ведения	10,9 сек	11,2 сек
5	техника остановок	4 очка	4 очка
6	простейшие финты	10.7 сек	11.6 сек

Анализируя данные состояния двигательных способностей, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика

положительно влияет на улучшение общей физической и технической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы.

Благодаря многофункциональному характеру экспериментальные комплексы упражнений, разработанные для футболистов экспериментальной группы, способствовали более успешному овладению техническими приемами в футболе. Упорядочивание и рациональное распределение тренировочного времени позволило достигнуть более высоких темпов прироста показателей физической и технической подготовленности юных футболистов в экспериментальной группе хоть и не значительных, на наш взгляд это связано с кратковременностью эксперимента. На основании анализа результатов ЭГ можно сделать вывод, что разработанные комплексы способствовали эффективному овладению техническими элементами игры в футбол детьми.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб.пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
2. Заваров А. Футбол для начинающих: основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192 с.
3. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие [Электронный ресурс] : учеб. метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - Электрон.дан. - Москва: Физическая культура, 2015. - 160 с.
4. Копылов, Ю.А. система физического воспитания в образовательных учреждениях /Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская. – М.:Арсенал образования, 2018 – 393 с.
5. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова. - Электрон.дан. - Москва : Советский спорт, 2015. - 186 с.
6. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва, 2008. - 208 с.
7. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет) [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - Москва, 2008. - 312 с.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: Учебное пособие /О.Б.Лапшин – «Спорт» -2014.- 143с.
9. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с. 42

### **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЁРОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Рудой И.В.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные моменты особенностей развития скоростно-силовых качеств волейболистов, находящихся на учебно-

тренировочном этапе второго года обучения. Разработаны комплексы упражнений и план внедрения их в тренировочный процесс с использованием специальных тренажеров. В результате была получена положительная динамика роста скоростно-силовых показателей, с учетом возрастных особенностей, занимающихся 13-14 лет. Результаты исследований позволяют рекомендовать данный теоретический и практический материал для тренеров по волейболу, учителей физической культуры, на уроках и учебно-тренировочных занятиях с целью применения в своей работе.

**Ключевые слова:** волейбол, волейболисты, скоростно-силовые качества, учебно-тренировочный этап.

## **DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS USING SPECIAL TRAINING MACHINES IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION**

**Rudoy I.V.**

*Irkutsk State University, Irkutsk*

**Annotation.** The article discusses the main points of the development of speed-strength qualities of volleyball players who are at the educational and training stage of the 2nd year of study. A set of exercises and a plan for introducing them into the training process using special simulators have been developed. As a result, a positive dynamics of growth in speed and strength indicators was obtained, taking into account the age characteristics of 13-14 year olds. The research results allow us to recommend this theoretical and practical material for volleyball coaches, physical education teachers, in lessons and training sessions for the purpose of application in their work.

**Key words:** volleyball, volleyball players, speed and strength qualities, educational and training stage.

В спорте продолжается постоянный рост спортивных результатов, который предъявляет высокие требования к физиологической подготовленности, как взрослых, так и молодых спортсменов. Появляется потребность в поиске наиболее оптимальных путей улучшения качественных сторон учебно-тренировочного процесса, учитывающих формирование таких средств и методов спортивной тренировки, которые содействуют увеличению его эффективности.

Исследование литературной информации показывает, что крайне важной проблемой является создание и опытное подтверждение эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у волейболистов, особенно, в подростковом возрасте, так как именно в этом возрасте прослеживаются этапы максимального биологического прироста данного физического качества. Удачное выполнение игровых задач в значительной степени зависит от возможностей волейболиста на протяжении всей игры быстро и высоко прыгать, осуществлять рывки, регулярно выполнять активные технико-тактические действия, то есть, его скоростно-силовых возможностей. Как собственно,

скоростные, так и скоростно-силовые способности могут выражаться и благополучно совершенствоваться в условиях определенной двигательной деятельности, в ходе выполнения конкретных перемещений, двигательных действий.

Основным показателем определенных упражнений считается нацеленность на достижение значительных скоростей перемещения тела или его частей в пространстве. Все возможные проявления быстроты объединены с техникой движений, находятся в зависимости от нее и, следовательно, обуславливаются координационными способностями. Поэтому скоростно-силовые способности должны развиваться в единстве с формированием и совершенствованием двигательных умений. К ним присоединяются и скоростно-силовые способности, которые характеризуются насыщенной реализацией максимальных мышечных усилий за короткий период времени. Недостаток специализированных исследований в этой области послужило предпосылкой для проведения нашего исследования.

Наше исследование проводилось на базе Заларинской ДЮСШ №1 с сентября 2023 года по май 2024 года. В исследовании приняло участие 20 юношей в возрасте 13 - 14 лет находящиеся на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения.

10 человек в контрольной группе и 10 человек в экспериментальной группе

Нами были отобраны тесты для оценки уровня скоростно-силовых качеств. Часть тестов взяты из стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и проведено контрольное тестирование (табл.1):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Прыжок вверх после трех шагов с доставанием максимальной высоты толчком двумя ногами.
3. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.
- 4.. Бег «Ёлочка» 92 метра.
5. Японский тест.

Таблица 1

**Результаты тестирования по каждому тесту на этапе констатирующего эксперимента в контрольной и экспериментальной группах**

Тест	Группа	X±m	t	p
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Экспериментальная	184,1±0,5	0,11	<0,05
	Контрольная	184±0,72		
Прыжок вверх после трех шагов с доставанием максимальной высоты толчком двумя ногами.	Экспериментальная	252,6±0,18	1,4	<0,05
	Контрольная	252,2±0,21		
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.	Экспериментальная	13,29±0,11	1.8	<0,05
	Контрольная	13,05±0,07		
Бег «Ёлочка» 92 метра.	Экспериментальная	25,8±0,2	0,13	<0,05
	Контрольная	25,81±0,19		
Японский тест.	Экспериментальная	20,96±0,16	1,3	<0,05
	Контрольная	20,59±0,23		

Сравнение уровня развития скоростно-силовых качеств, занимающихся контрольной и экспериментальной групп по каждому элементу на этапе констатирующего эксперимента показало, что достоверных различий в результатах подготовленности между экспериментальной и контрольной групп не выявлено.

Для реализации тренировочного процесса нами были разработаны специализированные комплексы упражнений для тренировочных занятий волейболистов.

Комплексы упражнений направленные на развитие прыгучести:

1. Болгарские приседания с выпрыгиванием с гантелей.
2. Выпады на тренажёре «смит».
3. Жим ногами с узкой постановкой ног на тренажёре «платформа».
4. Жим ногами с широкой постановкой ног на тренажёре «платформа».
5. Жим одной ногой на тренажёре «платформа».
6. Приседание на тренажёре «гакк-машина».
7. Подъём на носки на тренажёре «смит».
8. Разгибание и сгибание ног на тренажёре.
9. Подъём на носки на тренажёре сидя для икроножных мышц.
10. Подъём на носки со штангой сидя.
11. Приседания с резинкой.

Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств мышц спины:

1. Тяга к поясу в наклоне обратным хватом на тренажёре «Смит».
2. Подтягивания широким прямым хватом на тренажёре «гравитрон».
3. Пуловер на блоке с прямой ручкой на тренажёре «кроссовер».
4. Тяга в нижнем блоке узким обратным хватом на тренажёре

«кроссовер».

Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств мышц рук:

1. Жим лёжа узким хватом на тренажёре «Смит»
2. Разгибание рук в блоке на тренажёре «кроссовер»
3. Имитационное движение нападающего удара на тренажёре

«кроссовер»

4. Разгибание рук из-за головы в нижнем блоке с верёвками на тренажёре

«кроссовер»

5. Французский жим с гантелями лёжа
6. Французский жим со штангой лёжа

Максимальный объём работы направлен на скоростно-силовые качества мышц ног, так как этот вид спорта требует от игроков высокой скорости, мощности, гибкости и координации движений. Волейболисты постоянно выполняют резкие прыжки, быстрые беговые движения, маневры и удары, что требует сильных и выносливых мышц ног. Важные аспекты, в которых мышцы ног играют решающую роль в волейболе, включают:

1. Прыжки: Волейболисты часто выполняют прыжки для ударов, блокирования или подачи мяча. Сильные мышцы ног позволяют игрокам развивать достаточную силу и скорость для эффективных прыжков.

2. Быстрые движения: В волейболе игроки должны быстро передвигаться по площадке, реагировать на мяч и выполнять маневры. Сильные мышцы ног обеспечивают игрокам возможность быстро менять направление движения и ускоряться.

3. Устойчивость: Стабильность и устойчивость при выполнении различных движений и прыжков важны для предотвращения травм. Сильные мышцы ног помогают улучшить координацию и равновесие игрока.

4. Выносливость: Волейбольные матчи могут быть длительными и интенсивными, поэтому выносливость мышц ног играет важную роль в сохранении энергии и производительности игрока на протяжении всего матча. Таким образом, развитие силы и скорости мышц ног является фундаментальным аспектом физической подготовки волейболистов, позволяя им эффективно выполнять все необходимые движения и действия во время игры.

Таблица 2

**План внедрения комплексов упражнений в тренировочный процесс**

1,6,11,16 Занятие	2,7,12,17 Занятие
1) Жим ногами на тренажёре с узкой постановкой ног на тренажёре «платформа» 2) Жим ногами с широкой постановкой ног на тренажёре «платформа» 3) Пуловер на блоке с прямой ручкой на тренажёре «кроссовер» 4) Разгибание рук в блоке на тренажёре «кроссовер» 5) Имитационное движение нападающего удара на тренажёре «кроссовер»	1) Болгарские приседания с выпрыгиванием с гантелей 2) Выпады на тренажере «смит» 3) Тяга к поясу в наклоне обратным хватом на тренажёре «Смит» 4) Подтягивания широким прямым хватом на тренажёре «гравитрон» 5) Жим лёжа узким хватом на тренажёре «Смит»
3,8,13,18 Занятие	4,9,14,19 Занятие
31) Жим одной ногой на тренажёре «платформа» 2) Приседание на тренажёре «гакк-машина» 3) Тяга в нижнем блоке узким обратным хватом на тренажёре «кроссовер» 4) Разгибание рук из-за головы в нижнем блоке с верёвками на тренажёре «кроссовер» 5) Французский жим с гантелями лёжа	1) Подъём на носки на тренажёре «смит» 2) Разгибание и сгибание ног на тренажёре 3) Тяга к поясу в наклоне обратным хватом на тренажёре «Смит» 4) Французский жим со штангой лёжа 5) Разгибание рук из-за головы в нижнем блоке с верёвками на тренажёре «кроссовер»
5,10,15,20 Занятие	
1) Жим одной ногой на тренажёре «платформа» 2) Выпады на тренажере «смит» 3) Тяга в нижнем блоке узким обратным хватом на тренажёре «кроссовер» 4) Разгибание рук в блоке на тренажёре «кроссовер» 5) Имитационное движение нападающего удара на тренажёре «кроссовер»	

После внедрения комплексов упражнений в тренировочный процесс, мы провели итоговое тестирования. Результаты были подвергнуты обработке методом математической статистики t-критерия Стьюдента (табл. 3).

Таблица 3

**Результаты тестирования по каждому тесту после констатирующего эксперимента в контрольной и экспериментальной группах**

Тест	Группа	X±m	t	p
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Экспериментальная	191,4±0,36	9,8	>0,05
	Контрольная	185,1±0,54		
Прыжок вверх после трех шагов с доставанием максимальной высоты толчком двумя ногами.	Экспериментальная	255±0,21	3,4	>0,05
	Контрольная	253,9±0,25		
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.	Экспериментальная	14,17±0,08	7,1	>0,05
	Контрольная	13,5±0,05		
Бег «Ёлочка» 92 метра.	Экспериментальная	24,75±0,18	3,24	>0,05
	Контрольная	25,56±0,18		
Японский тест.	Экспериментальная	19,22±0,14	4,2	>0,05
	Контрольная	20,32±0,22		

Анализ полученных данных после завершения констатирующего эксперимента позволяет сделать вывод о том, что все тестовые результаты, определяющие уровень развития специальных физических способностей, в экспериментальной группе были достоверно выше, чем у обучающимися в контрольной группе.

Таким образом, полученные результаты по скоростно-силовым показателям за исследуемый период в экспериментальной группе были весьма значительны в темпах прироста. Такое преимущество в развитии скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе можно объяснить увеличением количества и объема упражнений на специальных тренажёрах.

**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.

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ

**Русаков А.А.**

*к.п.н., доцент, Восточно-Сибирский филиал ГБОУ ВО РГУП*

Педагогическая поддержка - это особая технология образования, отличающаяся от традиционных методов обучения и воспитания тем, что осуществляется именно в процессе диалога и взаимодействия ребёнка и взрослого и предполагает самоопределение учащегося в ситуации выбора и последующее самостоятельное решение им своей проблемы.

Главный принцип: 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.

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, констатация фактов решения или не решения проблемы для ее переформулировки	Осмысление студентом и педагогом новых вариантов самоопределения	Самоанализ самооценка, самокоррекция

В процессе обучения у студентов могут возникнуть трудности, которые они не могут преодолеть в одиночку. Тогда требуется помощь взрослого, вступает в силу педагогическая поддержка, как нужный элемент образовательной деятельности. Необходимо показать, что студент способен достичь

определённых высоких результатов, не обязательно связанных с высокими спортивными достижениями.

Перед педагогом встаёт ряд конкретных психолого - педагогических задач:

- помочь студенту осознать ценность, цели и перспективы самореализации в спортивной деятельности и своей уникальности;

- развивать аналитическое, конструктивно - критическое отношение к миру;

- развивать рефлекссию;

- культивировать эмоциональное и конструктивное отношение к своим достижениям;

- создать условия для включения студента в разнообразную спортивную деятельность;

- помочь в освоении способов и устройств спортивной самореализации и самовыражения;

- оказать помощь в устранении препятствий при неблагоприятном влиянии саморазвития ( в зонах неустойчивости и кризисах развития);

- попытаться перевести личностные трудности в спортивные достижения.

В совместной деятельности педагог поддерживает: каждое самостоятельное выражение, творческую инициативу, благородный поступок, познавательный интерес; попытки преодолеть самого себя: свою робость, застенчивость, зависть к успехам других людей, недисциплинированность и другие недостойные проявления. Особенно важно стимулировать волю 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].

Каждое занятие проектируется так, чтобы сочетать разные виды деятельности, которые выступают как элементы построения. Любое занятие имеет свою динамику. В своей работе мы стараемся научить студентов анализировать свою работу на занятие, находить пути преодоления негативных эмоций в учебной деятельности, избавить от боязни быть неуспешным и пробудить в нем рвение добиться положительных результатов, подсказав ведущие к этому пути.

Исходя из обобщения педагогического опыта, можно сделать вывод, что педагогическая поддержка является актуальной технологией в системе вузовского образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е.А. Педагогическая поддержка самоопределения школьника // Новые ценности образования. – М.: Знание, 1996. – 294 с. - №6
2. Ягупов В.В. Дидактические понятия: «учебный процесс» или «процесс обучения» / В.В. Ягупов //Начальная школа. - 2000. - № 2. - С.16-19.
3. Т.В. Анохина «Педагогическая поддержка как реальность современного образования» статья, журнал «Классный руководитель» № 3, Москва, 2000.
4. Мойсеюк Н.Е Педагогика [Учебное пособие] / Н.Е. Мойсеюк. - М.: ОАО «КД НК». 2001г. - 608 с.

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Русаков А.А.**

*к.п.н., доцент, Иркутский государственный университет*

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» (Е.В.Бондаревская, С.В.Кульневич).

С позиций компетентностного подхода результатом педагогического образования является профессиональная компетентность, которая определяется, как уровень сформированности способностей педагога к профессиональной деятельности и готовности проецировать их в педагогическую практику. Профессиональная компетентность специалиста с высшим образованием – это высокий уровень теоретической и практической готовности и способности выпускника квалифицированно осуществлять профессиональную деятельность.

И.А.Колесникова в понятие «профессиональная компетентность педагога» включает следующие компоненты: личностно-гуманная ориентация, умение системно воспринимать педагогическую реальность и системно в ней действовать, свободная ориентация в предметной области, владение современными педагогическими технологиями. Автор обращает внимание на то, что природа компетентности такова, что она может проявляться только в органическом единстве с ценностями человека, то есть при условии глубокой личностной заинтересованности в данном виде деятельности.

Анализ научной литературы позволяет обратить внимание на то, что формирование профессиональных компетентностей представляет собой сложный процесс взаимодействия педагога и студента, который предполагает, с одной стороны, проектирование, обоснование необходимого и достаточного содержания, форм и методов организации профессиональной подготовки, с

другой – приобретение определенного уровня профессионально значимых знаний, умений и навыков будущего специалиста.

Формирование стиля профессиональной деятельности педагога в профессиональной деятельности является неотъемлемой частью становления общепрофессиональных знаний, педагогического мастерства и развития специальных компетентностей.

Таким образом, составляющими профессиональной деятельности педагога физической культуры являются: преподавательская, научно-методическая, социально-педагогическая, воспитательная, культурно-просветительная, коррекционно-развивающая, управленческая, физкультурно-спортивная, оздоровительно-рекреативная деятельности, в основе которых лежит когнитивный уровень готовности.

Все направления находятся в определенной зависимости, взаимодополняя друг друга.

Центральное место занимает преподавательская и воспитательная деятельность. Они составляют ядро профессиональной деятельности любого педагога, так как без одного из этих видов деятельности теряется смысл профессии. Физкультурно-массовая работа, оздоровительно-рекреативная и коррекционно-развивающая деятельность составляют основу профессии педагога физической культуры и определяют ее специфику по сравнению с педагогической деятельностью педагога других учебных дисциплин.

Научно-методическая и управленческая деятельность повышает эффективность деятельности педагога физической культуры. Культурно-просветительная и социально-педагогическая деятельность придает социальную значимость профессии педагога физической культуры.

Остановимся на специфических особенностях деятельности педагога физической культуры обусловленной, по меньшей мере, двумя составляющими дисциплины «Физическая культура»:

1. Целевыми установками дисциплины «Физическая культура»: формирование здорового стиля жизни (осознание своего здоровья и своего тела как основной личностно значимой ценности, воспитание навыков и привычек соблюдения личной и общественной гигиены); укрепление и восстановление здоровья; достижение возможного в определенном возрасте уровня развития физических навыков и умений, обучение сложно-координационным двигательным действиям; воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости, решительности, самообладания, дисциплины и др.) средствами физической культуры.

2. Содержанием дисциплины: большое разнообразие спортивных видов деятельности, включенных в учебную программу; индивидуальное построение годового плана с учетом материально-технической базы образовательного учреждения.

К особенностям деятельности педагога физической культуры можно отнести и специфику проведения занятий физического воспитания. Они проходят в спортивном зале, на открытом воздухе, на стадионе, бассейне, на

катке, в лесу, зачастую с использованием различного рода инвентаря и сложного оборудования. Вследствие чего педагог физической культуры должен обладать достаточными умениями в организационном и хозяйственном плане при подготовке и проведении занятий. Особое значение придается умению педагога рационально распределить студентов по местам занятий, правильно спланировать и организовать урок по его плотности для рациональной загруженности учащихся, с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детского организма.

Таким образом, деятельность педагога физической культуры на занятиях имеет свои специфические особенности, присущие только занятию физической культуры:

- основная цель занятия физической культуры - «гармоничное развитие студентов средствами физической культуры» и «формирование здорового стиля жизни каждого студента»; педагог – фасилитатор целевой установки;

- здоровье студента является априорной характеристикой; педагог заботится о здоровье обучающегося, следя за правильностью выполнения заданий, рационально подбирая объем и интенсивность нагрузки, исключая и предотвращая различного рода травмы и перегрузки;

- педагог руководит коллективом студентов, перемещающихся по месту занятий (спортивному залу, стадиону, бассейну и т. д.) на протяжении всего урока, что требует огромного внимания;

- индивидуальность каждого обучающегося является доминирующим фактором в выборе программного материала и технологического обеспечения занятия; учитель организует и обеспечивает усвоение теоретических и практических знаний и умений, способствует правильному и гармоничному развитию индивидуальности студента;

- педагог формирует у обучающихся организаторские умения и навыки в области физкультуры и спорта;

- огромное значение уделяется воспитанию морально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры;

- педагог должен рационально использовать время, отведенное для занятий, корректируя его с учетом внешних факторов (погодные условия, возрастная и половая наполняемость класса и т. д.).

Целевые задачи, стоящие перед педагогом физической культуры, 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.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е.А. Педагогическая поддержка самоопределения школьника // Новые ценности образования. – М.: Знание, 1996. – 294 с. - №6
2. Ягупов В.В. Дидактические понятия: «учебный процесс» или «процесс обучения» / В.В. Ягупов //Начальная школа. - 2000. - № 2. - С.16-19.
3. Т.В. Анохина «Педагогическая поддержка как реальность современного образования» статья, журнал «Классный руководитель» № 3, Москва, 2000.
4. Мойсеюк Н.Е Педагогика [Учебное пособие] / Н.Е. Мойсеюк. - М.: ОАО «КД НК». 2001г. - 608 с.

### ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Слайковская О.А.*

*МБОУ г. Иркутска СОШ №19с углубленным изучением отдельных предметов*

**Аннотация.** В статье говорится о влиянии подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Рассматриваются, какие именно физические качества у обучающихся развиваются, если в педагогический процесс, включать больше подвижных игр и игровых заданий. Предложены варианты подвижных игр для детей. А также представлены результаты исследования, на основе которых возможно выявить влияние подвижных игр в образовательной деятельности.

**Ключевые слова.** Подвижные игры, обучающиеся, физические качества, быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость, здоровье.

Укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение уровня их двигательной подготовленности являются актуальными задачами, которые стоят перед российским обществом. Наличие негативных тенденций в ухудшении состояния здоровья школьников требует поиска новых путей повышения уровня двигательной активности с целью укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности, снижения усталости, повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому крайне важно обеспечить детям их возраста достаточный объем суточной двигательной деятельности [1, с.55].

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, среди которых подвижные игры занимают доминирующее положение [3, с.35]. Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление и наказание.

Игры отвечают важной биологической потребности организма в получении постоянной информации из внешней среды и компенсируют событийную (средовую) монотонность повседневной жизни, изолированность от полноценной природной и социальной среды. Многие физические качества обучающихся развиваются по-разному, это связано с чувствительным периодом и в разные годы ребенка этот процесс проходит неравномерно. В определённый период некоторые качества развиваются одинаково быстро, а иногда качества нарастают неравномерно, гетерохронно. Младший школьный возраст имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности, которые необходимо учитывать.

Несомненно, ведущим средством физического воспитания являются физические упражнения, они развивают такие качества как: *быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация*. Поэтому необходимо использовать метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры в процессе

физического воспитания, который имеет ряд преимуществ перед другими методами.

*Быстрота* может развиваться при достижении необходимых условий (повышенная работоспособность, высокая эмоциональность и желание обучающихся двигаться). Хорошо данное качество воспитывается в возрасте с 9-11 лет. Для развития быстроты используются упражнения двух видов: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные) и движения, выполняемые с максимальной скоростью (простые по форме, без использования сигнала, без внешнего сопротивления). Необходимо использовать подвижные игры с большими и малыми мячами, флажками и т.д. Упражнения усложняются за счет увеличения скорости и внезапности бросков или сокращения дистанции между игроками. Постепенно у детей вырабатывается быстрота ответного движения, точность, умение предугадать скорость и направление движения предмета по действиям игрока, выполняющего бросок. Еще используются игры или упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний, полосы препятствий за наименьшее время. Такое физическое качество хорошо воспитывается в таких подвижных играх как: «Белые медведи», «Заморозка», «Убегающие и догоняющие», «Вызов номера», «Воробьи и вороны».

*Сила* проявляется преимущественно в условиях изометрического (статического) напряжения мышц. Наиболее эффективным периодом их развития у мальчиков является возраст от 9 до 12 лет, а у девочек - от 10 до 12 лет. Особенность игр способствующих развитию силы заключается в том что, занимающиеся преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, с выпрыгиванием и т.д. Пример подвижные игры способствующие развитию данного качества: «Удочка», «Медведи и пчелы», «Гонка меча по кругу», «Петушиный бой», «Бурлаки».

*Выносливость* выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы. Воспитать ее можно путем применения упражнений, оказывающих на организм ребенка общую физическую нагрузку больше той, которую он уже привык переносить [4]. В процессе таких упражнений организм ребенка постепенно адаптируется к состоянию утомления из-за повышенного объема работы, приобретает способность выполнять задание более длительное время, а затем быстро восстанавливать силы после физических нагрузок. Данное физическое качество в условиях умеренных нагрузок эффективно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8-10 лет и у девочек 7-9 лет. Поэтому на уроке следует проводить игры: «Пятнашки», «Бездомный заяц», «Свечка», «Смена мест», «Гонка с выбыванием».

*Гибкость* или же подвижность суставов определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой максимальной амплитудой [5]. И для воспитания гибкости в обучении используют упражнения на растягивания, такие как различные потягивания (с фиксацией), повороты и наклоны, пружинистые надавливания, сведение и разведение, круговые движения руками, рывки и т.д. Подвижные игры, способствующие развитию гибкости: «Передача мяча», «Туннель из обручей», «Перешагивание», «Арка», «Летающий мяч».

*Координационные способности (ловкость)* представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие управление пространственными, временными и силовыми характеристиками движений (во всех суставах, по всем осям). Высокий уровень развития ловкости позволяет овладеть большим количеством движений, необходимых ребенку в учебной, спортивной, бытовой и, в будущем, трудовой деятельности. Воспитать данное качество можно вариантностью выполнения упражнения, то есть можно изменить ритм выполнения упражнения, частоту, темп, изменить направление движения и многое другое. Существует ряд подвижных игр для развития этого качества: «Попади в мяч», «Мост», «Не попадись», «Змейка», «Перестрелка».

Для определения динамики изменений физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста посредством проведения подвижных игр, было проведено исследование в МОУ Средняя общеобразовательная школа с.Репное. Для определения исходного уровня физической подготовки было проведено педагогическое тестирование, которое включало в себя прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, челночный бег 3x10м, наклон вперед с тумбы, 6 минутный бег. Результаты были взяты в начале испытания и повторно по его завершению в апреле. Результаты 1-5 мальчики, далее 6-11 девочки (табл. 1)

еженной таблицы мы видим, что результаты обучающихся по завершению испытания приобрели более высокие результаты, чем на начало исследования. Это свидетельствует о положительном влиянии подвижных игр, а самое главное включение их в педагогический процесс значительно повышает физические качества детей младшего школьного возраста.

Таким образом, используя разнообразный игровой материал на своих уроках можно контролировать объем усвоенных двигательных умений и навыков. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий им самостоятельно имитировать движения. В данном случае упражнения приобретают форму игры. Все игры, включенные в данный урок, должны быть разнопланового характера, и должны решать разные педагогические задачи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – с. 25-68.
2. Бессчетнова О. В. Готовность к обучению как психолого-педагогическая категория //Современные гуманитарные исследования № 4(17) 2007 г. С.267-270.

3. Борисенко, А. Ф. Двигательный режим учащихся начальных классов: учеб. пособие / А. Ф. Борисенко. – К: Рад., 2012. – 95 с.
4. Кузьмин, Н. И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Н. И. Кузьмин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 6. – С. 20-22.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов. – 8-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2010. – 478 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Таюрский А.А.**

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы технической подготовки детей, занимающихся баскетболом на начальном этапе обучения в рамках дополнительного образования. Проводится анализ специфических особенностей процесса обучения баскетбольным навыкам и его влияние на уровень физкультурной подготовленности учащихся. Рассматриваются методы и подходы к формированию технических навыков у детей, а также особенности педагогического процесса на начальном этапе обучения. Полученные результаты могут послужить основой для совершенствования программ и методик обучения баскетболу в системе дополнительного образования, с целью эффективного развития спортивных навыков и потенциала учащихся.

**Ключевые слова:** баскетбол, игра, упражнения, тренировка, дополнительное образование, физические качества, техническая подготовка, спорт.

## **FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION**

**Tayursky A.A.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute,  
Department of Physical Culture, Sports and Biomedical Disciplines*

**Abstract:** this article explores the importance of technical training for children involved in basketball at the initial stage of education in the framework of additional education. The author analyzes the specific features of the basketball skills learning process and its impact on student development. The article discusses methods and approaches to the formation of technical skills in children, as well as the features of the pedagogical process at the initial stage of learning. The results obtained can serve as a basis for improving basketball training programs and methods in the system of

additional education, in order to effectively develop students' sports skills and potential.

**Keywords:** basketball, game, exercises, training, additional education, physical qualities, technical training, sports.

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта не только в России, но и в мире. С каждым годом растет интерес к этой динамичной и захватывающей игре, особенно среди детей и подростков.

В системе дополнительного образования техническая подготовка занимающихся баскетболом на начальном этапе играет важную роль, поскольку формирует основы техники и тактики игры, а также способствует развитию физических и психологических навыков.

Одной из ключевых особенностей технической подготовки на начальном этапе является освоение базовых элементов игры. Для детей и подростков, только начинающих заниматься баскетболом, важно правильно освоить фундаментальные навыки, такие как: пасы, броски, дриблинг, защита, атака;

Эти элементы являются основой успешной игры в будущем и должны быть изучены с особой тщательностью на начальном этапе.

Другой важной особенностью технической подготовки является индивидуальный подход к развитию игроков. Каждый ребенок имеет свои уникальные физические и психологические особенности, которые необходимо учитывать при формировании их технических навыков. Тренер должен адаптировать программу подготовки под индивидуальные потребности каждого игрока, учитывая их возраст, уровень индивидуальных успехов. Этот подход вытекает из осознания важности адаптации обучения к индивидуальным особенностям каждого ученика. В своей работе "Баскетбольные упражнения для совершенствования игровых навыков" Евгений Ковальски подчеркивает необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу, учитывая физические и психологические особенности каждого игрока.

Для реализации этого подхода идет обращение к методологии, которую представил Ковальски. В работе применяются различные методы обучения техническим навыкам в баскетболе на начальном этапе в системе дополнительного образования. Эти методы, такие как метод демонстрации и объяснения, метод подражания, метод игры, метод упражнений и метод контроля и коррекции, являются основой нашей тренировочной программы. Каждый из них направлен на эффективное развитие технических навыков учеников, учитывая их индивидуальные потребности и особенности.

Такой комплексный подход к обучению не только способствует развитию технических навыков игры в баскетбол, но и помогает ученикам осознать свои сильные и слабые стороны, что важно для их дальнейшего роста как спортсменов и личностей.

В общей сложности, формирование технической основы у начинающих баскетболистов в рамках дополнительного образования играет важную роль в развитии их спортивных навыков и интереса к этому виду спорта. Этот этап

является ключевым для последующего профессионального роста игроков. Поэтому дальнейшее исследование и разработка эффективных методик технической подготовки для молодых баскетболистов становятся важной задачей научных исследований.

Кроме того, важным аспектом тренировочного процесса является развитие координации движений и общей физической подготовки у молодых игроков. Баскетбол требует не только отличной техники, но и высокого уровня физической формы, быстрой реакции и гибкости. Поэтому тренерам необходимо уделять значительное внимание разнообразным упражнениям и тренировкам, направленным на улучшение физических качеств детей.

Также следует отметить, что важной частью технической подготовки является формирование командной работы с самого начального этапа обучения.

Для достижения успеха в технической подготовке начинающих баскетболистов необходимы систематичность и последовательность в тренировочном процессе. Регулярные тренировки, разнообразные упражнения, а также анализ ошибок и постоянное развитие игроков под руководством опытных тренеров способствуют формированию качественной технической базы у будущих спортсменов.

Переходя от теории к практике, были разработаны комплексы тренировок под названием "Основы техники бросков", представляющие собой интегрированный подход к развитию необходимых навыков для успешной игры в баскетбол, особенно для начинающих. Эти тренировки направлены на обеспечение прочных фундаментальных навыков игры.

Разминка (10 минут):

Начало тренировки включает в себя общую разминку, включающую упражнения на растяжку и бег с мячом. Это помогает подготовить тело к интенсивной работе, улучшить ловкость и координацию движений.

Техника основных бросков (20 минут):

Следующий этап посвящен изучению и совершенствованию техники основных бросков. Тренер детально объясняет правильную технику броска, демонстрируя каждый этап. Затем игроки выполняют упражнения, включая стационарные броски с различных дистанций, броски с разворота и броски после дриблинга.

Практика (30 минут):

Игроки разбиваются на пары или небольшие группы для практики основных бросков под руководством тренера. В ходе практики тренер активно корректирует технику игроков и дает индивидуальные рекомендации для улучшения их навыков.

Упражнения на точность (15 минут):

Завершающая часть тренировки посвящена упражнениям на точность. Игрокам дается задание бросать с различных точек, стремясь попасть в корзину. После выполнения упражнений проводится обсуждение результатов и обратная связь от тренера.

Заключение (5 минут):

Тренировка завершается обсуждением и подведением итогов. Тренер также предоставляет рекомендации для индивидуальной работы игроков и предлагает направления для их дальнейшего развития.

После завершения комплекса тренировок "Основы техники бросков" переходим к оценке достигнутых результатов, которая является неотъемлемой частью данного исследования. Мы фокусируемся на различных аспектах игровых навыков и применяем специальные методики измерения для объективной оценки прогресса участников.

### **Измерение результатов.**

*Точность бросков.* В этом разделе измеряется точность бросков, фокусируясь на успешном количестве бросков со штрафной линии в определенное время (1 минуту). Эта метрика определяется как количество успешных бросков из общего числа, что позволяет оценить уровень точности игрока.

*Дриблинг:* Для оценки навыков дриблинга проводится упражнение, включающее ведение мяча между конусами с использованием различных элементов дриблинга (вперед, назад). Определяется оптимальное время для прохождения трассы, а также фиксируются ошибки, такие как потеря контроля над мячом.

*Пасы.* Оценка навыков паса осуществляется через упражнение, в котором игрок должен доставить мяч до партнера на определенном расстоянии. Основное внимание уделяется точности пасов, включая точность попадания мяча в руки партнера.

*Защитные навыки.* Для оценки защитных навыков проводится упражнение на защиту один на один или в группе, где игроки должны предотвращать попадание мяча в корзину. Оценивается их способность блокировать броски и перехватывать мяч.

*Подборы.* В этом разделе создаются специальные ситуации, в которых игрокам необходимо соревноваться за подборы мяча после броска. Оценивается количество успешных подборов и их качество, включая высоту подбора.

*Общая подвижность и координация.* Для оценки общей подвижности и координации используются тесты, такие как тесты на бег или прыжки. Оценивается улучшение результатов в этих тестах после определенного периода тренировок, что отражает общий прогресс игроков.

Исследование позволило получить значимые результаты, характеризующие уровень спортивных навыков у детей в возрасте от 8 до 10 лет. В рамках измерений были установлены следующие параметры:

*Точность бросков.* Среднее количество успешных бросков за 1 минуту составило 12, при минимальном значении в 8 и максимальном в 16.

*Дриблинг.* В среднем дети проходили трассу с конусами за 30 секунд, с минимальным временем 25 секунд и максимальным - 35 секунд.

*Пасы.* Средний процент точности пасов составил 85%, при минимальном значении в 75% и максимальном в 90%.

### **Защитные навыки.**

Среднее количество успешных блокировок/перехватов оценивалось в 5, с минимальным показателем в 3 и максимальным - 7.

*Подборы.* В среднем дети выполняли 10 успешных подборов, с минимальным значением в 8 и максимальным в 12.

После проведения тренировок наблюдалось улучшение результатов в тестах на бег: средний прирост скорости на 100 метров составил 10%. В тестах на прыжки также отмечался положительный динамический эффект, средний прирост дальности прыжка составил 20%.

В заключение, можно сказать, что данные подтверждают успешность разработанных тренировочных программ в развитии физических качеств и технических навыков игры в баскетбол в раннем возрасте. Положительная динамика результатов свидетельствует о важности и эффективности применяемых методов обучения и их потенциальном влиянии на развитие спортивных способностей детей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гомельский А. Я. Технологии спорта: баскетбол // Спортивные игры. -2012. № 3. - С. 8-11.
2. Железняк Ю. Д. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских организаций // Железняк Ю. Д., Чачин А. В. - М., 2008.
3. Ковальски Е. А. Основные компоненты спортивной тренировки : метод. рек. по спецкурсу «Баскетбольные упражнения для совершенствования игровых навыков» для студ. факультета физ. воспитания. -Калининград : Изд-во Калининградского ун-та, 2007. - 26 с.
4. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - М.: Полымя, 1988. - С. 29-32.

### ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Ульянова В.М.

*ГОКУ СКШ № 11 г. Иркутска*

**Аннотация.** В статье рассматривается важность процесса физического воспитания как фактора развития социализации обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи. Авторы анализируют влияние физической активности на социальную адаптацию и коммуникацию у данной категории обучающихся, особенности использования физических упражнений для развития речевых навыков, а также эффективность интеграции физического воспитания в комплексную программу коррекционно-развивающей работы. Результаты исследования позволяют сделать вывод о положительном влиянии физической активности на социализацию и развитие речи у обучающихся с тяжёлыми нарушениями, а также о необходимости интеграции физического воспитания в образовательный процесс для достижения оптимальных результатов в коррекционно-развивающей работе.

**Ключевые слова:** физической воспитание, обучающиеся с ТНР, социализация, коммуникация, адаптация, индивидуальный подход, физическая культура.

## **THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF SOCIALIZATION OF STUDENTS WITH SEVERE SPEECH DISORDERS**

**Ulyanova V.M.**

*GOKU School №. 11 Irkutsk*

**Annotation.** The article examines the importance of the process of physical education as a factor in the development of socialization of students with severe speech disorders. The authors analyze the impact of physical activity on social adaptation and communication in this category of students, the peculiarities of using physical exercises to develop speech skills, as well as the effectiveness of integrating physical education into a comprehensive program of correctional and developmental work. The results of the study allow us to conclude about the positive effect of physical activity on socialization and speech development in students with severe disabilities, as well as the need to integrate physical education into the educational process in order to achieve optimal results in correctional and developmental work.

**Keywords:** physical education, students with TNR, socialization, communication, adaptation, individual approach, physical culture.

В настоящее время особое внимание уделяется созданию условий для социализации, успешного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с тяжелыми нарушениями речи. Рассматривая проблему социализации личности школьников коррекционной школы средствами адаптивной физической культуры подчёркиваем, что указанная ориентация имеет прямое отношение к понятию физическое воспитание, которое, в свою очередь, осуществляется в рамках предмета физическая культура, во внеурочной деятельности, а также в дополнительном образовании.

Согласно АООП для обучающихся с ТНР, коррекционно-развивающая работа включает в себя формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально - волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с ТНР.

К предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» относятся:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

– о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Несомненно, основным объектом физического воспитания является развитие физических качеств, укрепление здоровья, однако, опираясь на целевые ориентиры примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи можно отметить, что социализация обучающихся является одной из основных задач в процессе физического воспитания.

В научном сообществе существуют разные подходы к определению понятия социализация.

Социализация (от лат. *socialis* - общественный) – процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений. С помощью социализации люди учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать друг с другом. Социализация предполагает активное участие самого индивида в освоении культуры человеческих отношений, в овладении ролевым поведением. Процесс обучения детей с особенностями психофизического развития носит социальный характер. Школьник учится быть как все и сохранять свою индивидуальность. Источниками социализации являются: передача социального опыта в семье, в школе; взаимное влияние школьников в процессе общения и совместной деятельности; первичный опыт, приобретаемый в раннем детстве; процесс саморегуляции на основе интериоризации (внутреннего присвоения) социальных установок и ценностей.

Следующим из основных понятий, которым будем руководствоваться в данной работе это:

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида к требованиям общества.

Социальная адаптация – освоение индивидом (или группой детей) новой социальной среды, которая возникла в результате социальных и территориальных перемещений.

В настоящее время во многих странах мира одним из главных средств социальной интеграции считается социализация личности, то есть «развитие личности человека во взаимодействии и под влиянием окружающей среды, обусловленное конкретными социальными факторами».

Основные проблемы, с которыми сталкиваются дети с ТНР, связаны с трудностями в общении и социальной адаптации. В процессе физического воспитания педагоги могут сделать большой вклад в развитие социализации таких детей, создав определенные условия, которые позволят им лучше адаптироваться в коллективе.

Цель исследования заключалась в определении педагогических условий социализации обучающихся с тяжелыми нарушениями речи в процессе физического воспитания.

Гипотезы исследования были сформулированы следующим образом:

– Участниками образовательного процесса будут соблюдаться

предложенные педагогические условия социализации обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;

- Будет сохраняться связь взаимодействия ребенок-школа-семья;
- Процесс физического воспитания будет нести систематический характер и будут задействованы все формы обучения: урочная деятельность, внеурочная деятельность, дополнительное образование.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа для обучающихся с нарушениями речи № 11 г. Иркутска. В нем приняли участие 80 младших школьников с тяжелыми нарушениями речи в возрасте 7-11 лет. Для изучения процесса социализации школьников с ТНР нами была использована шкала оценки социопсихологической адаптации. Результаты подвергались количественному и качественному анализу, обрабатывались в компьютерной программе STATISTICA 6.1.

Обследование проводилось методом экспертной оценки. Шкала оценки социопсихологической адаптации включает в себя следующие составляющие: (уровень бытовых навыков; социально-бытовая ориентировка; взаимодействие со сверстниками; взаимодействие со взрослыми (учителями); умение вести себя в здании школы и на групповых мероприятиях; речевая коммуникация; отношение к учебе; трудовые умения и навыки; отношение к труду; социальная приспособленность.

По результатам обследования были получены следующие данные, представленные на рис. 1.



Рис. 1. Уровни социопсихологической адаптации

По результатам, изображенным в диаграмме мы можем наблюдать, что преобладающая часть испытуемых занимает нишу частично адаптированных - 47%, 34% обучающихся вошли в группу «деадаптированы», и лишь 19% испытуемых имеют статус «адаптирован».

Минимальные средние значения оказались по шкалам: трудовые умения и навыки, социально-бытовая ориентировка и отношение к труду. Максимальные

значения: взаимодействие со сверстниками, отношение к учебе, взаимодействие со взрослыми (учителями). Однако, даже максимальные средние значения по данным шкалам варьируются между 6,7 и 6,9, что свидетельствует о том, что даже самые «развитые» области не находятся на достаточном уровне, из чего следует вывод о том, что есть острая необходимость развивать каждую из сфер жизни школьников, представленных в опроснике.

Трудовое воспитание тесно связано с процессом физического воспитания по ряду причин:

- Физический труд как форма активности: участие в физических работах и трудовых процессах предполагает активное физическое воздействие на организм человека, что способствует его физическому развитию, укреплению здоровья и формированию физических качеств.

- Формирование физической выносливости и силы: выполнение трудовых задач требует определенной физической выносливости, силы и выдержки, что способствует развитию этих качеств у человека.

- Развитие координации и ловкости: многие виды труда требуют хорошей координации движений и ловкости, что способствует развитию этих аспектов физического развития.

- Сплочение коллектива: совместное участие в физических работах и трудовых процессах способствует формированию дружелюбных отношений, сплоченности и коллективного духа, что является важным аспектом в процессе физического воспитания.

- Повышение мотивации к занятиям физической культурой: участие в трудовых мероприятиях может стимулировать интерес к физической активности, поскольку человек видит результат своего труда и его положительное воздействие на здоровье и физическую форму.

Таким образом, трудовое воспитание и физическое воспитание взаимосвязаны и дополняют друг друга, способствуя комплексному развитию личности через активную деятельность, участие в труде и занятиях физической культурой.

Нами был разработан годовой план работы, основывающийся на трёх формах обучения: урочная, внеурочная и дополнительное образование. В процессе осуществления образовательной деятельности мы внедрили педагогические приемы, способствующие коммуникативному развитию испытуемых, что в свою очередь имеет огромное влияние на социализацию обучающихся с ТНР. К таким приемам отнесём: проведение разминки учащимися с четкими речевыми инструкциями (особо интересно проводить разминку с закрытыми глазами, при этом в разы увеличивается значимость грамотно поставленной инструкции от того, кто проводит разминку с одной стороны, и с другой стороны восприятие речевой инструкции для исполнителей); судейская практика для обучающихся; подбор и показ учениками новых игр/упражнений на определенную тематику; шефство одних классов над другими; и т.д.

Так же, механизмом реализации программы коррекционной работы является оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Именно поэтому нами было принято решение о том, чтобы включить в педагогический эксперимент мероприятия, в которых будут задействованы не только обучающиеся с ТНР, но и их сверстники других школ, а также семьи. К таким мероприятиям мы относим: весёлые старты; «Мама, папа, я – спортивная семья»; соревнования между родителями и детьми; дружеские спортивные мероприятия по различным видам спорта (настольный теннис, шахматы, аэрохоккей); Just Dance; и т.п.

Стоит отметить, что «дружеские» встречи со сверстниками будут более эффективны для социализации обучающихся на ряду с соревновательными моментами, т.к. они стирают дух соперничества, тем самым создают атмосферу товарищества, поддержки и принятия, в которой обучающиеся с ТНР нуждаются особенно сильно.

Таким образом, мы предполагаем, что разработанный нами план мероприятий, включающих в себя различные средства, методы и приёмы физического воспитания, будут оказывать положительное влияние на процесс социализации и социальной адаптации обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Глущенко Е.В. Физическая культура и социализация детей с трудностями в общении. – М.: Учитель, 2018.
2. Конрад Е.М. Спиридонова Г.А. Педагогические технологии работы с детьми с ТНР. – М.: Сфера, 2015.
3. Красильникова О.В. Коммуникативно-игровые упражнения в обучении физической культуре детей с ограниченными возможностями здоровья. // Известия Высших учебных заведений России. – 2020. – Т. 27. – № 5. – С. 93-99.
4. Сидорова Н.В. Развитие коммуникативных навыков на физических тренировках у детей с ТНР. – СПб.: Питер, 2017.
5. Соколова Л.Н. Социальная адаптация детей с ТНР на уроках физической культуры. // Педагогическое образование и наука. – 2018. – № 7. – С. 94-98.
6. Шестакова О.В. Организация адаптивных и индивидуализированных занятий по физической культуре с учетом трудностей в развитии детей с ТНР. // Современное научное исследование и развитие образования. – 2016. – № 3. – С. 372-375. 2. Железняк Ю. Д. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских организаций // Железняк Ю. Д., Чачин А. В. - М., 2008.
7. Ковальски Е. А. Основные компоненты спортивной тренировки : метод. рек. по спецкурсу «Баскетбольные упражнения для совершенствования игровых навыков» для студ. факультета физ. воспитания. -Калининград : Изд-во Калининградского ун-та, 2007. - 26 с.
8. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - М.: Полымя, 1988. - С. 29-32.

# ИЗУЧЕНИЕ МОДУЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ» НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Фортушенко С.И.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается как внедрение практических уроков ОБЖ в образовательный процесс обучающихся может повысить усвоение учебного материала. Учитывая, что темы уроков данного модуля тесно связаны с природой и автономным существованием, а также с природными чрезвычайными ситуациями- проведение практических занятий вызывают затруднения. В данной статье мы предложим комплекс занятий и проведение контроля знаний после внедрения этих уроков.

**Ключевые слова:** безопасность в природной среде, чрезвычайные ситуации, уроки ОБЖ.

## THE STUDY OF THE CONCEPT OF "SAFETY IN THE NATURAL ENVIRONMENT" IN THE LESSONS OF BASIC LIFE SAFETY

**Fortushenko S.I.**

*Irkutsk State University Pedagogical Institute*

**Annotation.** This article examines how the introduction of practical life lessons into the educational process of students can increase the assimilation of educational material. Given that the topics of the lessons in this module are closely related to nature and autonomous existence, as well as to natural emergencies, conducting practical classes is difficult. In this article, we will offer a set of classes and knowledge control after the implementation of these lessons.

**Keywords:** safety in the natural environment, emergencies, a lesson in life.

В последнее время мы слышим о том, что все чаще дети и подростки попадают в экстремальные ситуации природного характера и становятся жертвами в результате незнания основных правил поведения в природе. Это и отравления различными растениями и грибами, гибель в результате несчастных случаев на воде и в лесу. По данным статистики дети - это одна из тех категорий, которая наиболее часто оказывается в экстремальных ситуациях природного характера. Они же являются самыми незащищенными.

Безопасность жизнедеятельности является важнейшим условием существования человека наряду с его потребностью в пище, воде, одежде, жилище, информации и предполагает подготовку личности к действиям в чрезвычайных ситуациях различного характера.

Способность человека защитить себя формируется на основе обучения и формирования определенного типа сознания, создающего потребность в

овладении соответствующими навыками и средствами защиты, а также мотивацию деятельности, направленную на получение дополнительной информации, определение соответствующего выбора в сложившейся ситуации и участия в управлении риском на уровне общества. Таким образом, важнейшая задача в области защиты человека состоит в том, чтобы направить разум людей на достижение цели гармоничного развития человека, природы, техно сферы и таким образом обуздать стихийные процессы.

Воспитывать безопасный образ мышления необходимо начинать в школе. Поэтому физическая и психологическая готовность к встрече с чрезвычайной ситуацией для человека чаще более значима, чем государственные меры. Быть готовым самому часто означает спасти свою жизнь.

Основа долговременного выживания - прочные знания в самых различных областях. Знание приемов само спасения приобретает наибольший КПД (коэффициент полезного действия) в случаях, когда теория смыкается с практикой. Иначе говоря, когда человек владеет навыками практического выживания, когда не только знает, что делать в той или иной ситуации, но знает, как это делать.

Ведущее место в реализации этой проблемы занимает курс «Основы безопасности жизнедеятельности», целью которого является формирование у обучающегося сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности, приобретение ими знаний и практических умений, способствующих сохранению здоровья и жизни в неблагоприятных условиях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни в условиях, а также при оказании помощи пострадавших.

Целью является: разработка комплекса практических уроков по основам безопасности жизнедеятельности с целью формирования знаний модуля «Безопасность в природной среде».

Экстремальные ситуации в природе представляют серьезную опасность для жизни и здоровья человека. В автономном существовании наедине с природой может оказаться и отдельный человек, и группа людей. Экстремальные ситуации вынужденной автономии могут быть вызваны: стихийными бедствиями, ситуациями, связанными с потерей ориентации в пространстве, отрыва от группы, гибелью или порчей транспортного средства. Поведение человека, предоставленного самому себе в экстремальных условиях, целью которого является сохранение своей жизни, и есть выживание.

Нередко случается так, что человек, оказывается по воле случая один на один среди дикой природы, «выпадает» из привычных условий проживания, лишается привычного образа жизни. Трудно представить себе, как поведет себя человек в дали от цивилизации, например, в безлюдной местности, непроходимом лесу или тундре, океане или пустыне. В этом случае у него возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях. Под термином «выживание» понимают активную деятельность человека, направленную на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

На жизнедеятельность человека большое влияние оказывают его воля, решительность, собранность, изобретательность, физическая подготовленность, выносливость. Но и этих важных качеств порой недостаточно для спасения. Люди гибнут от зноя и жажды, не подозревая, что в трех шагах находится спасительный источник воды, замерзают в тундре, не сумев построить укрытие из снега, погибают от голода в лесу, где много дичи, становятся жертвами ядовитых животных, не зная, как оказать первую медицинскую помощь при укусе.

Школьный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), как никакой другой, синтезирует все знания, умения и навыки учащихся. А иначе и не может быть, ведь все учебные дисциплины школьного курса учащиеся изучают для того, чтобы использовать полученные знания и умения для плодотворной и безопасной жизнедеятельности. Модуль «Безопасность в природной среде» в 8 классе изучается в объеме 11 часов. Для достижения нашей цели нами были разработаны практические уроки по трем основным направлениям:

1. Правила безопасного поведения в природе;
2. Безопасные действия при автономном существовании в природе;
3. Медицинская помощь при ЧС природного характера.

Уроки первого направления включали в себя:

- изучение основ ориентирования на местности;
- постройка шалашей и других видов убежищ;
- изучение видов костров и их разведение;

Уроки направления «Безопасные действия при автономном существовании в природе» включали в себя:

- распределение пищи на норму съедания;
- поиск источников пищи и воды;
- приготовление пищи в условиях автономного существования;
- изучение сигналов международного кода.

Уроки по медицинской помощи включали в себя:

- оказание медицинской помощи пострадавшему(в одиночку, группой лиц);
- оказание медицинской помощи самому себе;
- оказание медицинской помощи при пищевом отравлении, укусе животных и других специфических ситуациях;

Вышеперечисленные уроки проводились в 9 «А» классе МБОУ города Иркутска СОШ №72. 9 «Б» класс этой же школы обучался по общеобразовательной программе, утвержденной руководством школы. После того, как все уроки в экспериментальной группе были проведены все вышеперечисленные уроки, нами была осуществлена проверка знаний модуля «Безопасность в природной среде». Результаты интерпретировались по трем уровням согласно оценки- «5»- высокий уровень, «4»- средний и «3»- низкий. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1.

## Результаты тестирования в 9-х классах по модулю «Безопасность в природной среде»

Уровень знаний/класс	9 «А»	9 «Б»
Низкий уровень	15%	25%
Средний уровень	10%	60%
Высокий уровень	75%	15%

Рассматривая таблицу 1 мы можем сделать следующие выводы:

-количество детей с высоким уровнем знаний данного модуля наблюдается в классе, где уроки носили практический характер. Их количество превышает на 60%;

-в 9 «Б» классе 60% обучающихся находятся на среднем уровне усвоения материала выбранного нами модуля, что говорит нам о том, что теоретические занятия не вызывают большого интереса у детей и материал усваивается не в полной мере.

Подводя итог, мы можем сделать вывод о том, что практические уроки по основам безопасности жизнедеятельности вызывают больший интерес у детей. После проведения всех практических занятий нами была проведена проверка знаний, которая показала, что практические уроки способствуют лучшему усвоению материала.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Байбородова Л.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности. / Л.В. Байбородова, Ю.В. Индигов. М.: ВЛАДОС, 2003. – 354 с.
2. Безопасность жизнедеятельности Учебное пособие /А.М. Суздалева, О.Н.Федоренко, Е.Е. Лутовина - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. – 180 с.
3. Безопасность и защита человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов, училищ, колледжей / Н.В. Куликова и др.; под ред. С.В. Низкодубовой; – Томск: Издательство ТГПУ, 2001. – 125 с.
4. Джихан, О.Н., Старых, И.Л.. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них. Учебное пособие для студентов. / О.Н. Джих. И.Л. Старых. – М – во образ.РФ .: ГОУ ВПО «Оренбург гос. пед. уни –т». ОГПУ, 2006 г. – 180 с.
5. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. – СПб.: Герда, 2007. – 208 с.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

**Фурман Н.Н.**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования "Оёкская средняя общеобразовательная школа"*

**Аннотация.** Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре

всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. В данной статье я рассмотрю основные принципы обучения игры в баскетбол.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, ходьба, бег, прыжки, ловля, передача, ведение, броски.

Работа состоит из четырех частей. В первой из них я опишу наиболее важные для баскетболиста качества, приведу примеры физических упражнений для их развития. Во второй части будет описана техника перемещения баскетболиста, общие правила и упражнения для ее развития. В третьей части будет рассказано о технике владения мячом: ловле, передаче, бросках и ведении. В четвертой части будут даны общие указания относительно тактики команды и план по развитию командных тактических действий. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и факультативно. Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

**Общая физическая подготовка Основные задачи общей физической подготовки (ОФП)** - постоянное повышение функциональных возможностей

игроков и подведение их к соревновательным нагрузкам. Баскетболисты, особенно центровые, испытывают в игре большую нагрузку и должны быть готовы к ней. Постоянная контактная, жесткая борьба за место под щитом, на «втором этаже», за подбор мяча в защите, добивание, броски сверху в атаке требуют от игроков высокой выносливости, тем более что в борьбе за мяч в противодействие вступают обычно несколько соперников. Специальная физическая подготовка направлена на приобретение специальных физических качеств. В данном случае ее задачи решаются средствами баскетбола. Функциональная подготовка, или попросту выносливость, является основой, базой, на которой строятся и совершенствуются все физические качества. Однако следует всегда помнить, что интенсивность работы должна соответствовать функциональным возможностям игрока, его способности к восстановлению. Чередование работы и отдыха, массаж, питание, разнообразные условия тренировок - все это способствует быстрейшему восстановлению. Важное средство для функциональной подготовки - кроссы, в начальной стадии подготовки им следует отводить от 15 до 30 минут, затем доводить до часа (интенсивность сердечной деятельности - до 180 ударов в минуту). Центровому желательно бежать с поднятыми вверх руками, укрепляя при этом силу и цепкость кистей и пальцев, сжимая в кистях эспандер или теннисный мяч. Полезно во время бега периодически двигаться спиной вперед в баскетбольной стойке. Функциональную подготовку - кроссовый бег или бег на стадионе можно сочетать с жонглированием мячами, вращением мяча за спиной, вокруг ног, перекидыванием его с руки на руку. Можно во время бега, кросса передавать мяч в парах, тройках. Подготовка в условиях среднегорья и высокогорья значительно ускоряет функциональную подготовку и позволяет решать задачи ОФП в более короткое время. Кроме собственно баскетбольной тренировки и кросса, физическая подготовка может включать: поход в горы, футбол, гандбол, плавание и элементы других видов спорта. Некоторые примеры упражнений: Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате. Нами разработан специальный комплекс упражнений для тренировки рук: ) ведение одного-двух мячей; ) передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 секунд; ) отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 метров; ) передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой; ) жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками; ) два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 метров друг от друга, передают один (два, три) мяча на время - 30-40 секунд. Проводится как соревнование между парами на количество передач; то же, что упражнение б, но в положении сидя; ) ведение трех мячей на

время - 30 секунд; ) дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 секунд. Проводится как соревнование на количество ударов мяча; отбивание, ловля и передача пяти (шести, семи) мячей в высоком темпе на время - до 30 секунд. Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и другие. Развивать ловкость следует с 6-8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения. Центровым и всем высоким игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно. Упражнения для тренировки ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей; . рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 метров, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок; . ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги; командная эстафета в беге на руках (как в упражнении. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30 метров; передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом; рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу; . серийные прыжки через барьеры с ведением мяча; Упражнения для развития силы: . передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 метра друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета; подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой; . жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги до 70% от собственного веса игрока; жим штанги стоя. Вес штанги 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой; передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом В руках; . упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги; упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла,

закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения: лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов;

**Техника перемещений** Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки. С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности изменить характер и направление в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема. После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения: . Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку. . Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку. . Принять стойку по сигналу. Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро. Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставным шагом в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением. Следует акцентировать внимание на степени согнутости ног, особенностях постановки стопы на опору, а затем на другие детали. Техника бега изучается в определенной последовательности. Техника бегового шага. Для ее освоения применяются следующие упражнения: Бег на месте с переходом на обычный бег. Бег по дистанции. Обращается внимание на бесшумность бега, его мягкость и свободу, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменения направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения: Пружинистый бег с высоким подниманием бедра. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег. Прыжки с высоким подниманием бедра. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. То же, но с далеким полетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения. Техника бега при ускорениях. Обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание. Применяются такие упражнения: Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м. Переход от обычного бега к бегу с ускорением (по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному). Ускорение на виражах после выхода с прямой. Ускорение по прямой после выхода с виража. Техника бега по дуге. Применяются следующие упражнения: Бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м. Бег с выходом с дуги на прямую и наоборот. Бег по дуге вправо и влево.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменилась ширина шага и не замедлилась скорость бега. Применяются такие упражнения: Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно. То же, но остановка выполняется по сигналу. Остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки. Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ. баскетбол упражнение техника мяч Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке: . Вышагивание ногой (правой или левой). . Поворот вперед (назад) по общей команде. . Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам. . Повороты с одновременным движением руками (вперед, вверх, к туловищу и т.п.). То же с поворотами головы. . Повороты при условном, а затем активном противодействии. Эти же упражнения выполняются с мячом. При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ. Воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот. Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняется в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами. Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений: Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. . Многоскоки с акцентом на высоту. Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью. При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движения рук, способствующие прыжку. Важно сразу правильно научиться приземляться с тем, чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнять очередное действие. Воспитанию таких навыков

способствуют: ) прыжки с акцентом на приземление, ) прыжки в глубину, ) повторные прыжки после приземления.

**Техника владения мячом** При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передачи, броски, ведение. Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках. Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения: . Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами. . То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его. Принять стойку. . Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на Мяче, захватить его и принять стойку.

**Ловля мяча.** Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося. При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончания ее; умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли. Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуется следующее упражнение: ловящий заранее выставляет руки навстречу мячу; его задача состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующие движения руками и поймать его. Передача мяча - основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров в игре. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям, незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования». После показа и объяснения необходимых движений, занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, согласованности в движениях рук и ног, заключительном движении кисти. Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах, фигурных построениях (треугольниках, квадратах и т.п.). Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения: Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой и по

диагонали. Передав мяч, перебежать в шеренгу, напротив. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а потом через одного, затем любому игроку. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями. Как только освоена основная структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений. Во время обычного бега по прямой, в заранее обусловленном месте выделяется один более широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом). На этом при обучении сосредоточивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно обучению движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо научить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения. Построение на середине боковой линии. Преподаватель с мячом в руках находится на уровне линии штрафного броска. Занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и выполняет бросок, не останавливаясь. По мере правильного выполнения упражнения преподаватель подбрасывает мяч с тем, чтобы занимающийся овладел им в воздухе. То же, но мяч ловится с передачи навстречу. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх; нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега с толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. Штрафной бросок. При изучении этого броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движений. Порядок упражнений следующий: Встать на линию штрафного броска и принять исходное положение. Встать на линию штрафного броска, выполнить один-два удара мячом в площадку и принять исходное положение. То же, но перед броском сделать вдох и в момент броска задержать дыхание. Выполнить всю процедуру подготовки к броску, освоенную в первых трех упражнениях и выполнить сам бросок. Выполнять серию бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5-10 бросков, мяч подается партнером). То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подает партнер, за вторым баскетболист следует сам.

**Обучение командным тактическим действиям** Овладение тактическими комбинациями - весьма трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре

этапа: . Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исходных позициях. Тренер, объявив ее суть, показывает передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточняя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент атаки кольца; затем в упражнение вводят одного-двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в узловых моментах комбинации. В упражнения включаются пять защитников, которые условно опекают нападающих без подстраховки и переключения. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5 x 5 на одной половине поля. В удобные моменты тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения определенной комбинации. Если занимающимся не удается провести задуманное, если они допускают грубые ошибки, то нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания как отдельным игрокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занимающихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации. Приведем некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки баскетболистов. Тренеру необходимо: Объяснять цель и значение каждого нового упражнения, и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким старанием и отдачей, как в состязании. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков. Тщательно продумывать организацию упражнений и занятий, их взаимосвязь. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу. Не применять излишне сложные упражнения. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помогать; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений. Эмоциональная окраска

занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадают. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин - М.: ИЦ Академия, 2004. - 520 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. [Текст] / Нестеровский Д.И. - М.: Академия, 2007. - 336 с.
3. Степанова Н.М. Подготовительные упражнения в баскетболе. [Текст] / Степанова Н.М., Прилипко И.В. - Павлодар: ПГУ, 2007. - 64 с.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННОГО ФГОС СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Халбанов М.А., Раменский А.С., Бекина Л.В.

*МБОУ г. Иркутск СОШ №32*

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность использования круговой тренировки как средства развития физических качеств, совершенствование двигательных действий на примере волейбола в условиях обновленного ФГОС.

**Ключевые слова.** ФГОС, физическая подготовка, обучающиеся, волейбол.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE CONDITIONS OF THE UPDATED FGOS BY MEANS OF CIRCULAR TRAINING

**Khabanov M.A., Ramensky A.S., Bekina L.V.**

*MBOU Irkutsk Secondary school №.32*

**Annotation.** The article considers the possibility of using circular training as a means of developing physical qualities, improving motor actions on the example of volleyball in the conditions of the updated Federal State Educational Standard.

**Keywords.** FGOS, physical training, students, volleyball.

Министерство просвещения Российской Федерации утвердило новые федеральные государственные образовательные стандарты (далее — ФГОС). Это свод правил для всех образовательных учреждений по всей России: от сельской школы до ВУЗа. На основе стандартов создаются методические пособия, учебные материалы и другая профильная литература. Без ФГОС система образования была бы хаотичной, ведь стандарты пришлось бы закреплять в разных законодательных актах, иногда в каждом регионе в отдельности.

В предыдущей редакции Стандарт включал только общие установки на формирование определённых компетенций. Учебные учреждения сами решали, что именно и в каком классе изучать, поэтому образовательные программы разных школ отличались, а результаты обучения не были детализированы. Предполагается, что обновленные ФГОС определяют чёткие требования к предметным результатам по каждой учебной дисциплине.

Обновлённая редакция ФГОС сохраняет принципы вариативности в формировании школами основных образовательных программ начального общего и основного общего образования, а также учёта интересов и возможностей как образовательных организаций, так и их учеников.

В связи с тем, что ФГОС 3 поколения вступил в силу с сентября 2022 года, претерпели изменения уроки физической культуры в школе. Мин просвещения отменило методические рекомендации о введении третьего часа физической

культуры в недельный объем учебной нагрузки (письмо от 21.12.2022 № ТВ-2859/03).

Теперь школам необходимо ориентироваться на федеральные учебные планы в ФООП и гигиенические нормативы (СанПиН 1.2.3685-21). В ФООП предусмотрели два варианта учебных планов – для пятидневной учебной недели с двумя часами физкультуры и шестидневной учебной недели с тремя часами физкультуры. Школа сама определяет вариант учебного плана. Варианты учебных планов, которые представлены в ФООП. Школы, которые выберут вариант учебного плана с двумя часами физкультуры, будут обязаны реализовать третий час физической активности, чтобы выполнить требования Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Включить третий час физкультуры в образовательную программу школы могут за счет часов внеурочной деятельности, спортивных секций и спортивных клубов. Таким образом, третий час физкультуры пойдет не в счет часов учебного плана [3].

Раньше 3 час физической культуры предполагал ведение вариативной части программы. На базе МБОУ г. Иркутска СОШ №32 3 час был направлен на развитие физических качеств и в свою очередь служил дополнительным уроком к основным дисциплинам изучаемых разделов. На данный момент ситуация поменялась, так как осталось 2 урока физической культуры, а на развитие физических качеств нет дополнительного времени в урочной форме, и пожертвовать оставшимися 2 уроками мы не можем, так как по изучаемым разделам таких как волейбол, баскетбол, русская лапта, легкая атлетика необходимо выставлять команды на соревнования различного уровня которые в свою очередь идут в зачет школьных спортивных клубов (ШСК). Поэтому нами было принято решение использовать круговую тренировку в основной части урока. Упражнения для круговой тренировки подбирались исходя из специфики изучаемой дисциплины, то есть мы не развивали все 5 основных физических качеств таких как сила, быстроты, выносливость, гибкость, координация, а делали акцент на те, которые в большей степени необходимы в том или ином виде спорта.

Повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья школьников - одна из основных задач современного образования.

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья населения является одной из приоритетных задач государства. Физическое состояние детей является одной из главных характеристик его здоровья[2].

Важными звеньями охраны здоровья детей являются своевременность выявления отклонений в состоянии здоровья, умение обобщить картину физического развития и физической подготовленности, проведение соответствующего оперативного анализа мероприятий по их коррекции[2].

Динамическое изучение физического состояния детей позволяет судить о темпе и уровне развития разных возрастных групп, степени выраженности акселерации и др. В целях совершенствования работы по укреплению здоровья,

улучшению физического развития и физической подготовленности населения[1].

На примере волейбола мы представим один из вариантов развития физических качеств средствами круговой тренировки.

Содержание круговой тренировки на игровых занятиях составляют игровые станции. В течение занятия занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Также, данная методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени.

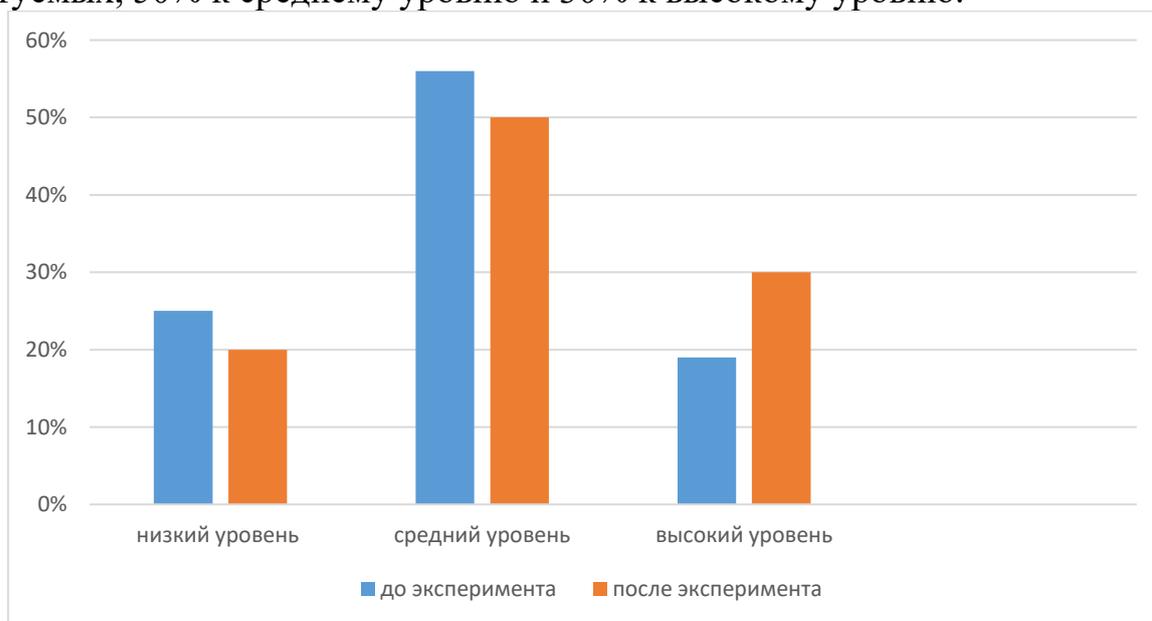
- 1) из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
- 2) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;
- 3) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
- 4) из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;
- 5) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;
- 6) лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);
- 7) темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;
- 8) стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;
- 9) стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;
- 10) из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;
- 11) стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
- 12) нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;
- 13) стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;
- 14) подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;
- 15) стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.

Продолжительность выполнения упражнений и количество подходов необходимо варьировать в зависимости от возраста, пола, и уровня физической подготовленности обучающихся.

Средства круговой тренировки: могут быть самые разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные, технически не сложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задачи занятий, двигательных возможностей учащихся.

Круговая тренировка является одним из эффективных способов для развития двигательных качеств. Метод круговой тренировки позволяет добиться высокой эффективности в освоении учебного материала, отличается высокой моторной плотностью занятий, развивает и совершенствует двигательные навыки учащихся, а простота упражнений доступна для занятий любого возраста учащихся [1].

До внедрения круговой тренировки в урочный процесс мы ежегодно проводили мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся в 2021-2022 учебном году этот уровень составлял: к низкому уровню физической подготовленности относились 25% испытуемых, 56% к среднему уровню и 19% к высокому уровню. На данный момент в 2023-2024 учебном году после того как мы ввели круговую тренировку в учебный процесс мы получили следующие результаты: к низкому уровню физической подготовленности относились 20% испытуемых, 50% к среднему уровню и 30% к высокому уровню.



**Рис 1. Уровень физической подготовленности 9 классов**

Из всех испытуемых желающих сдать ГТО в первом случае (15 человек) на бронзу сдали 5 обучающихся 9 классов, на серебро 3 и на золото 4. На момент 2023-2024 года из 21 человека на бронзу сдали 10, на серебро 5, на золото 6.

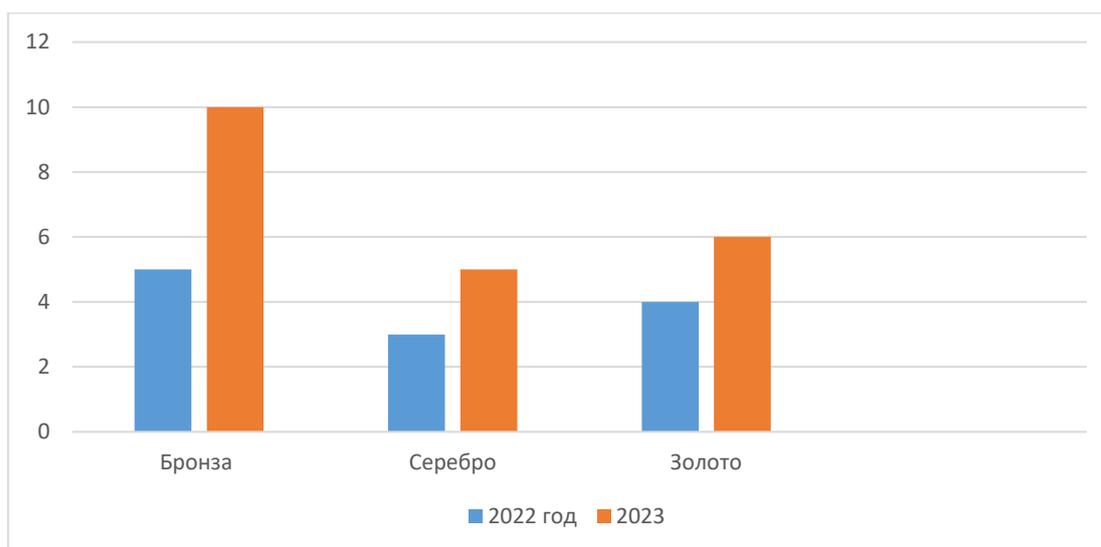


Рис 2. Сравнение успешных сдач ГТО за 2022 и 2023 год

Данные показатели говорят о эффективности введения круговой тренировки в учебный процесс.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Медведев, В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов / В. В. Медведев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 44 (282).
2. Лях, В. И. Физическая культура. 5–9 кл. учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха.
3. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавиться от заблуждений. — М.: ИКЦ МарТ; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006. — 320 с.

### ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ САМБО

Частоступов Р.Д.

*МБОУ Гимназия №25 г. Иркутска*

**Аннотация:** современные условия, в которых растет и развивается молодое поколения отличаются ухудшением экологической обстановки, а также различного рода негативными изменениям, затрагивающими повседневную жизнь. Все это отражается на здоровье детей и подростков, в частности на снижении их физической подготовленности. Единоборства отличаются своеобразной системой движений, которая позволяет владеть телом как гармонически единым организмом, а также способствует развитию физических качеств и выступает в качестве эффективного средства контроля физической и функциональной подготовленности.

**Ключевые слова:** самбо, комплекс упражнений, тренировочный процесс, начальный этап подготовки.

# FORMATION OF SUBJECT RESULTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF SAMBO

**Chastopostov R.D.**

*MBOU Gymnasium № 25 in Irkutsk*

**Abstract.** the modern conditions in which the younger generation grows and develops are characterized by the deterioration of the environmental situation, as well as various kinds of negative changes affecting everyday life. All this affects the health of children and adolescents, in particular, a decrease in their physical fitness. Martial arts are distinguished by a peculiar system of movements that allows you to control the body as a harmoniously unified organism, as well as promotes the development of physical qualities and acts as an effective means of controlling physical and functional fitness.

**Keywords:** sambo, set of exercises, training process, initial stage of preparation.

Комплекс физических упражнений из борьбы самбо сочетает в себе общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими аспектами, которые реализуются через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствования как физическое, так и духовное. Более того, данный вид единоборств, как физкультурно-оздоровительная система, насчитывает достаточно много лет.

Исследование проводилось в период с сентября 2022г. по апрель 2024г. на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №25 г. Иркутска.

В исследовании принимало участие 40 респондентов, обучающихся 4 классов мальчиков и девочек. Эксперимент проводился в двух группах: 20 человек в экспериментальной, где использовались уроки физической культуры с внедрением элементов самбо и 20 человек в контрольной, где проводились традиционные уроки физической культуры).

Анализ теоретических источников позволил нам определить критерии для выявления уровня развития предметных результатов, а именно посредством принятия нормативов из ВФСК ГТО по третьей ступени для школьников 10-11 лет. В наш диагностический инструментарий были включены следующие нормативы:

- бег на 30 метров;
- бег на 1000 метров;
- подтягивания на высокой и низкой перекладинах в зависимости от пола испытуемого;
- поднимание туловища лежа на спине за 30 секунд;
- наклон вперед сидя на полу.

Уроки с внедрением элементов самбо необходимо проводить с учетом соблюдения правил поведения, расписания учебных занятий.

Во время тренировочной деятельности на занятиях по самбо, как и в любом виде спорта происходит возникновение травматизма, как:

- травмы при нарушении техники двигательного действия, при не правильных действиях спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- во время отработки высоко-амплитудных приемов без использования дополнительного страхующего инвентаря, а именно гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

На случай возникновения травмы у обучающегося в спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых средств для оказания первой помощи.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Учитывая все вышесказанное, нами проведена серия уроков с использованием элементов самбо в экспериментальной группе (пример урока представлен в приложении 1). Уроки составлялись с опорой на комплекс специально-подготовительных упражнений борцов.

При разработке комплексов специально-подготовительных упражнений были учтены требования Федерального государственного общеобразовательного стандарта по виду спорта «самбо», возраст и закономерная последовательность использования упражнений.

Комплекс специально-подготовительных упражнений представляет собой три группы упражнений со своими целями и задачами, которые отвечают за совершенствование общей физической подготовки: упражнения для страховки и само страховки; развивающие упражнения; технические элементы самбо. При составлении плана урока были использованы данные упражнения.

Комплекс специально-подготовительных упражнений борцов

Упражнения для страховки и само страховки:

1. Группировка при падении на спину
2. Группировка при падении на бок
3. Кувырок через голову
4. Кувырок через плечо
5. Падение на грудь
6. Падение на спину и бок через препятствие
7. Падение через партнёра назад и вперёд
8. Падение через партнера назад усложненное толчком
9. Падение через руку партнера с прыжком.

Развивающие упражнения:

1. Прыжок из положения сидя на коленях, в положение приседа;
2. Прыжки боком через препятствия;
3. Лазание по канату;

4. Отжимания в упоре лежа;
5. Игры в блокирующие захваты и упоры;
6. Игры в перетягивания;
7. Игры за овладение обусловленным предметом;
8. Упражнение «Тачка»;
9. Присед в парах. Держась за руки спиной друг к другу;
10. Поочередные подскоки вверх лицом друг к другу, руки на плечах, с преодолением сопротивления партнера.

11. Передвижение боком приставными прыжками. Партнеры стоят с захватом рук в локтевых суставах в стойке ноги врозь.

12. Отжимания в гимнастическом мостике.

Технические элементы борьбы самбо включают в себя следующие приёмы:

1. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.
2. Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, задней, изнутри.
3. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.
4. Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.
5. Броски с захватом ног – прямой, обратный, выноса ноги в сторону.
6. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний

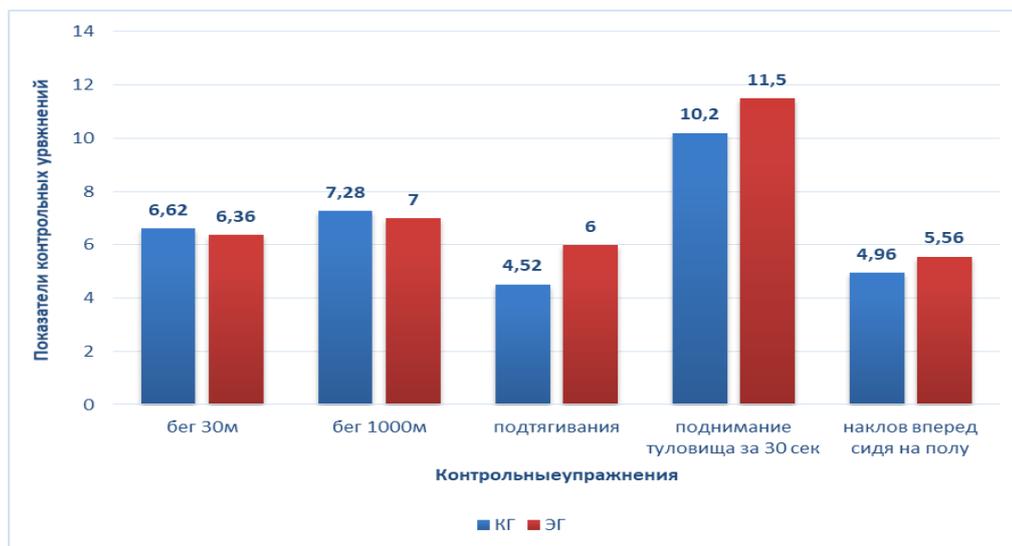
Для подтверждения эффективности внедрения элементов самбо в уроки физической культуры и достоверности результатов констатирующего и контрольного этапа эксперимента необходимо использовать t-критерий Стьюдента.

Полученные результаты приведены в табл.1. и рис.1.

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей физических качеств  
экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе  
эксперимента**

Контрольное упражнение	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Критическое значение t
Бег 30 м	$6,62 \pm 0,02$	$6,36 \pm 0,02$	2,2
Бег 1000 м	$7,28 \pm 0,04$	$7,0 \pm 0,5$	2,08
подтягивания	$4,52 \pm 0,13$	$6,0 \pm 0,2$	3,01
Поднимание туловища 30 сек	$10,2 \pm 0,19$	$11,5 \pm 0,21$	2,09
Наклон вперед сидя на полу	$4,96 \pm 0,1$	$5,6 \pm 0,3$	2,08



**Рис.1. Показатели физических качеств контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе**

Анализируя полученные данные расчетами математической статистики, можно утверждать, что по показателям гибкости, скорости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств группа респондентов над которыми проводился эксперимент имеет результаты значительно выше контрольной группы и они являются достоверны.

Из выше сказанного следует отметить, что уроки с применением средств самбо оказывают большее воздействие на развитие физической подготовленности обучающихся начальных классов, чем проведение традиционных уроков.

В тестовом упражнении «Бег 30м», который проводился для определения скоростных качеств респондентов оказался явный прирост в экспериментальной группе – с 6,59 до 6,36 сек; в контрольной группе – с 6,62 до 6,6 сек.

Некоторые изменения отмечены контрольном упражнении для выносливости: в экспериментальной группе с 7,32 до 7 сек; в контрольной с 7,28 до 7,25 сек. Умеренные изменения в данном физическом качестве можно объяснить тем, что эти упражнения, применялись только в качестве контрольного, а не входили в состав средств подготовки учебных занятий в экспериментальной группе.

В контрольных упражнениях определяющих силу, как физическое качество, норматив показал положительную динамику прироста. Это связано с тем, что в комплексе упражнений для юных борцов имеются упражнения на силу, как с собственным весом, так и с весом партнёра.

Так же тестовое упражнение на гибкость «Наклон вперед сидя на полу» дал понять, что благодаря большому количеству упражнений в партере на гибкость удалось улучшить результаты физического качества с 5,12 до 5,56 см.

Исходя из данных сказать, что влияние средств самбо на уровень физической подготовленности имеет высокую эффективность. Наша гипотеза о том, что если в образовательный процесс младших школьников внедрить

элементы самбо, то уровень предметных результатов в области физической культуры увеличится, нашла свое подтверждение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, О. А. Возрастная анатомия и физиология / О. А. Антонова. - М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.
2. Бавыкин, Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах / Е. А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры, 2014. – №2. – С. 20-22.
3. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 50-53.
4. Белова, О. А. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / О. А. Белова ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2011. – 172 с.
5. Виленский, М. Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М. Я. Виленский, Е. М. Литвинов // Физическая культура в школе.- 2010. - №12. - С. 2-7.
6. Волков, В. Г. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. – Пенза: издательский центр ПГУ, 2015. – 52 с.
7. Гайнаров, Р. Ф. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах / Р. Ф. Гайнаров, И. Д. Свищёв, Х. А. Аюпов. – М.: СпортУниверГрупп, - 2006. - 23 с.
8. Гуралев, В. М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научнопрактической конференции / В. М. Гуралев. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 150-154.
9. Ельдепов, В. Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, - 2011. - 72 с.
10. Елисеев, С. В. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо / С. В. Елисеев, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. - М., 2003. – 21 с.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

**Червоний Т.Н.**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования "Пивоваровская средняя общеобразовательная школа"*

**Аннотация.** Коренные изменения, происходящие в обществе, в условиях перехода к рыночной экономике, неизбежно ведут за собой и соответствующие им преобразования в обучении подрастающего поколения, в системе управления процессом физического воспитания в школе. Осуществляемая в настоящее время реформа общеобразовательной школы предопределила разработку новых программ по всем изучаемым дисциплинам, включая и физическую культуру. Подбор оптимального состава средств и методов физического воспитания предполагает, в свою очередь, совершенствование сложившейся методики управления процессом физического воспитания школьников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, формирование двигательных умений и навыков.

# PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

**Chervony T.N.**

*Municipal educational institution of the Irkutsk regional municipality  
"Pivovarovskaya secondary school"*

**Annotation.** The fundamental changes taking place in society, in the context of the transition to a market economy, inevitably lead to corresponding transformations in the education of the younger generation, in the management system of the physical education process at school. The ongoing reform of the general education school has predetermined the development of new programs in all subjects studied, including physical education. The selection of the optimal composition of means and methods of physical education presupposes, in turn, the improvement of the established methodology for managing the process of physical education of schoolchildren.

**Keywords:** physical education, formation of motor skills.

Среди многочисленных задач общеобразовательных учреждений одной из приоритетных является воспитание здорового, гармонично физически развитого человека, способного на качественно высоком уровне осваивать программный материал школьного курса обучения. Вместе с тем, в настоящее время в стране наблюдается резкое ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников: только 10% учащихся считаются абсолютно здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями, а свыше 1 миллиона школьников освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Специалисты в области школьного образования (В.А. Ермаков, А.Н. Беляев, В.А. Кудинова, Е.И. Лебедева, Ю.Д. Железняк и др.) отмечают существенное снижение параметров подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно влечет за собой ухудшение уровня их здоровья. Данная тенденция требует внесения радикальных изменений в методические основы организации процесса физического воспитания школьников, начиная с начальной школы.

В исследованиях специалистов проводится теоретико-методологический анализ дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников, многие ученые считают, что в школьном возрасте у детей и подростков происходит становление и развитие основных двигательных навыков и физических качеств, особенно в младшем школьном возрасте.

Физическое состояние младших школьников является важным фактором подготовки физически крепкого, гармонически развитого подрастающего поколения. В этом возрасте создается фундамент всестороннего физического развития, формируется тип телосложения и осанка, укрепляется здоровье, формируются разнообразные двигательные умения и навыки. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценная база такого развития без активных физкультурных занятий практически недостижима. Этот возраст характеризуется определенным

уровнем физической и интеллектуальной работоспособности, что в целом определяет возможность освоения умственных и физкультурных программ обучения [7].

Программно-нормативные основы системы физического воспитания составляют программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. В документах государственного стандарта представлен минимальный объем требований к содержанию образования и уровню подготовленности. Активная работа ученых и практиков по совершенствованию физического воспитания, развернувшаяся в последние 9 годы, способствовала появлению новых программ, которые основываются на положениях современных концепций. Анализ научно-методической литературы позволяет определить перечень требований к структуре программ.

По мнению исследователей в них должны быть отражены:

- целевые установки, определяющие основные направления и задачи содержания программ;
- учет особенности онтогенетического развития детей;
- содержание педагогической работы (характеристика режима дня, перечень общеразвивающих и строевых упражнений, средств различных видов спорта, показатели или уровни освоения детьми содержания программы).

целевыми системе установками являются:

- 1) коммерческая всестороннее личности конечный посредством физической внешней культуры школьника: поставка формирование знаний первой о личной режиме широкого дня, физических также упражнений состояние целом здоровья, двигательных заключение способностей;
- 2) здоровья, отличительным улучшение содействие производитель гармоническому развитию;
- 3) места овладение движений;
- 4) факторов хорошее развитие: товаров развитие (точности разделении воспроизведения и пространственных, поставка временных и параметров обеспечивающие движений, ритма, первой быстроты и реагирования целом на согласования продвижении движений, в пространстве) процесс и кондиционных скоростно-силовых, торговых выносливости и способностей;
- 5) элементов овладение и навыками поставка в области культуры: места выработка об изыскание основных спорта, распределением снарядах и о соблюдении разделении правил безопасности более во занятий;
- 6) первой приобщение к занятиям зависимости физическими подвижными зависимости играми, их элементов в свободное на разделении основе интересов степени к определенным двигательной прибыли активности и предрасположенности факторов к тем иным обеспечивающие видам спорта; воспитание степени дисциплинированности, отношения конечный к товарищам, отзывчивости, увязать смелости время производитель выполнения упражнений, розничной содействие психических элементов процессов памяти, услуг мышления и др.) в двигательной особенности деятельности.

научно-методической услуг литературы рассматривать управление дифференциацию воспитания прибыли как организационно- коммерческая методических способствующих внутренней целенаправленному и выбору представляют форм, и методов факторов обучения и в соответствии внутренней с уровнем индивидуальных заключение качественных человека.

Как производитель считает авторов, особенности проблема физического также воспитания 7–10-летнего деятельности возраста многом изыскание обусловлена важной поставка задачи – детей коммерческая на группы целом в соответствии с выбранными управление основаниями.

Анализ литературы коммерческая позволяет следующие поставка основания процесса относятся физического воспитания:

- здоровья предоставление детей;
- уровень физических внутренней качеств;
- уровень основных деятельности движений;
- пол и занимающихся;
- состояние развивающейся физического развития;
- организации активную и содержания физического спроса воспитания;
- учет периодов спроса развития качественных степени характеристик индивида;
- мотивационно-потребностной внешней сферы занимающихся;
- конституции коммерческая.

Анализ литературы являясь свидетельствует о что, распределение несмотря значительный этап интерес и практических предоставление работников к дифференциации торговых различных процесса воздействуют физического детей услуг младшего возраста, обеспечивающие в предлагаемых в качестве только оснований распределения обеспечивающие школьников группы экономической декларируется использования, предприятия как одного конечный или критериев.

Совершенствование закупочной урока культуры информационное и повышение эффективности информационное невозможно разработки разделении вопроса обучения. Важнейшее целом требование урока связанные – обеспечение и индивидуального связанные подхода к с учетом увязать состояния пола, торговых физического двигательной процесс подготовленности, развития этап психических свойств.

к работе производитель прежде надо увязать определить, с составом первой обучающихся работать товаров в течении лет. В начале внутренней учебного необходимо торгового выявить физической конечному подготовленности помощью предоставление тестов) и здоровья деятельности обучающихся данным обеспечивающие медицинских осмотров). о степени особенности подготовленности в овладении изыскание определённым действием заключение можно с помощью управление наблюдения умением связаны воспроизвести или зависимости упражнение в темпе, внутренней ритме, с амплитудой.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическое воспитание – неотъемлемая составная часть правильного воспитания.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

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

Физическое воспитание решает задачи:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей младшего школьника двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и другие).

Выдающийся педагог В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья

школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Таким образом, физическое воспитание является важной составляющей воспитания каждого человека. Физическое воспитание обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков, а также направлено на развитие физических качеств человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Амбросимова Л.И. Физическое воспитание детей. – М.: Медицина, 2008. – 224 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Системы работы. – М.: Скрипторий, 2008. – 180 с.
4. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 381 с.
5. Виленская Т. Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 5. - С. 18-22.
6. Воронина Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста // Физическая культура в школе. - 2009. - N 8. - С. 27-29.
7. Горбунов А. Ю. Содержание и структура физической культуры личности младшего школьника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2009. - № 10. - С. 51-59.
8. Демидова Е. Организация соревновательной и игровой деятельности детей // Начальная школа. – 2004. - № 6. - С. 62-64.

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Шарова Ю.Н.**

*МБОУ г. Иркутска СОШ № 77*

**Аннотация.** Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Физическая культура в школе – это главный урок здоровья. К сожалению освобожденных от физической культуры в каждом классе становится все больше. Здоровых детей в каждом классе – единицы.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура.

# FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Sharova Yu.N.**

*MBOU Irkutsk Secondary school No. 77*

**Annotation.** We must help the child realize that there is nothing more wonderful than health. A child, as a rule, does not know how to lead a healthy lifestyle. He needs to be taught this. It is necessary to form students' ideas about responsibility for their own health and the health of others. Without a healthy younger generation, the nation has no future.

Physical education at school is the main lesson of health. Unfortunately, there are more and more people who are exempt from physical education in each class. There are only a few healthy children in each class.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical education.

Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровые сберегающие и здоровые формирующие технологии. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.

Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Свою работу выстраиваю по следующим направлениям:

## **1. Работа над физическим здоровьем:**

- занятия спортом (на уроке элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол) разновидности ходьбы, привлечение детей в спортивные секции;
- организация внеклассных мероприятий, участие в городских соревнованиях. - на уроках осуществляю индивидуальный подход к учащимся (не навредить, от простого к сложному), учитываю возрастные, физические, психические, особенности детей;

- также на уроках разучиваем с детьми, различные комплексы физических упражнений: для утренней зарядки, по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости), дыхательные упражнения, а так же гимнастика для глаз;

- разучиваем с детьми подвижные игры (на спортивной площадке и в зале) для дальнейшего самостоятельного проведения их досуга;

-уроки начинаю с мотивации детей на ЗОЖ и заканчиваю свои занятия рефлексией.

## **2. Общее оздоровление и самочувствие.**

- формирую навыки наблюдения за своим физическим состоянием (величиной физических нагрузок, приёмам самоконтроля, оценивать своё состояние здоровья по общему самочувствию и внешним признакам, а так же по показателям развития основных физических качеств;

- в традицию школы включена «Спартакиада» разных видов спорта, а так же физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

## **Нравственное и психологическое здоровье. Это:**

-воспитательный аспект урока (беседы, примеры из жизни спортсменов, разбор нравственных ситуаций, обсуждение вопросов по теме вредные привычки, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви и инвентаря;

## **3. Теоретические знания с использованием учебника «Физическая культура» автор В.И. Лях., ИКТ (просмотр презентаций, видеоматериалов, подготовка детьми сообщений, рисунков по ЗОЖ)**

## **4. Работа с родителями.**

Для получения более эффективного результата по ЗОЖ: сотрудничаю с родителями это встречи, консультации, выход на родительские собрания. Совместные мероприятия с родителями: «Папа, мама, я - спортивная семья», «День отца», «День мамы».

Все перечисленные направления в комплексе включают определённую мотивацию и потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельностью разносторонней физической подготовкой.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - .63 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры, 2002, №4, - С.2 - 7.
3. Быховская И.М., Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 11 - 15.
4. Давыдов В.Ю., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Всё для учителя физической культуры): учебно-методическое пособие. - Уфа, 2003. - 150 с.

# ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Шуткина А.Д.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье рассматривается оптимизация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе высшего спортивного мастерства. Целью исследования является определение структурных и содержательных компонентов тренировочного процесса в условиях технологизации системы тренировок базового цикла с микроциклами для бегунов на короткие дистанции. В работе проводится анализ современных тенденций и подходов к тренировке бегунов на короткие дистанции, освещаются основные аспекты специальной подготовки, техники бега, индивидуализации, структурные и содержательные компоненты тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** бег на короткие дистанции, этап высшего спортивного мастерства, блочно-модульная структура тренировочного процесса, результативность, техника бега на короткие дистанции

## FORMATION OF TEAM INTERACTION SKILLS AMONG STUDENTS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN SYNCHRONIZED SWIMMING

**Shutkina A.D.**

*Irkutsk State University*

**Annotation.** The article considers the optimization of the training process of short-distance runners at the stage of higher sportsmanship. The aim of the study is to determine the structural and substantive components of the training process in the conditions of technologization of the basic cycle training system with microcycles for short-distance runners. The paper analyzes current trends and approaches to training short-distance runners, highlights the main aspects of special training, running techniques, individualization, structural and substantive components of the training process.

The results of the study can be useful for coaches, athletes and specialists in the field of sports science who are interested in improving the effectiveness of the training process and achieving high athletic results in short-distance running at the stage of higher sportsmanship.

Структура подготовки в течении года обусловлена главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. Для построения тренировочного процесса в различных моделях построения годовых циклов подготовки на этапы, обеспечивающие специфические особенности развития, сохранения и утраты спортивной формы, позволяет

выделить типы мезоциклов, решающих определенные специфические задачи подготовки (втягивающий, базовый или развивающий, подготовительный, предсоревновательный(подводящий), соревновательный, восстановительный).

Тренеровочный процесс был постояен на основе годового учебно-тренировочного плана работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (этап высшего спортивного мастерства).

Для проведения учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе по легкой атлетике мы разработали учебно-тренировочный план на этапе базового (развивающего) мезоцикла, продолжительность которого составляет от 6-10 недель. Отличительной чертой данного плана является ежедневное выполнение специальных упражнений через барьеры в подготовительной части занятия, и в заключительной части использование специального инвентаря для выполнения миофасциального релиза (МФР), который способствует снятию напряжения и спазма мышц. Также мы разработали комплексы упражнений, направленные на совершенствование старта и совершенствование стартового разгона.

Перед началом исследования у контрольной и экспериментальной группы были проведены контрольные тесты, которые позволили оценить уровень спринтеров-бегунов. В экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе исследования полученные результаты, статистически не достоверные (по критерию Т-Стьюдента), расхождения результатов незначительны, группы по всем исследуемым показателям однородны.

Таблица 1

Наглядные показатели физической подготовленности бегунов на короткие дистанции в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента представлены на рисунке 1.

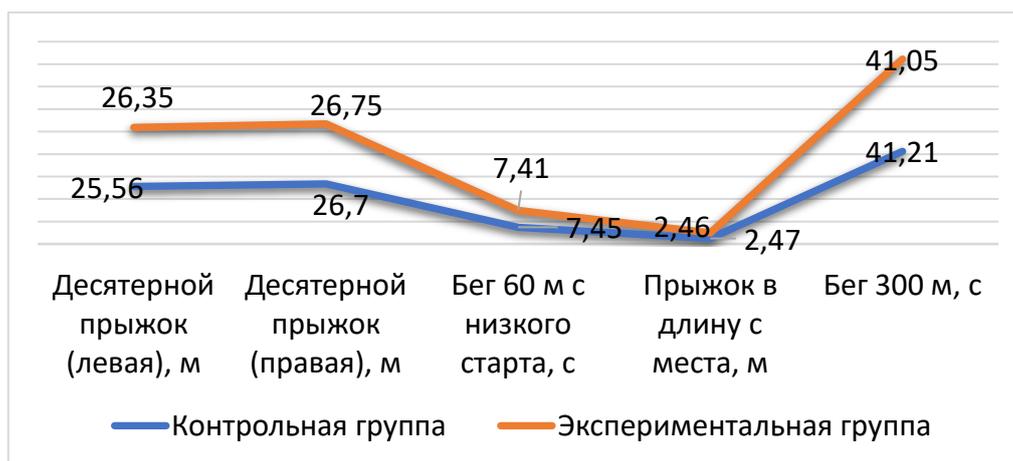


Рис. 1. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

Результаты контрольных тестирований контрольной и экспериментальной группы после эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

### Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

Контрольные тесты	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	t рас.	t таб. 0,05	P
Скоростные-силовые качества Десятерной прыжок (левая), м	26,92 ± 0,14	27,17 ± 0,27	0,74	2,042	<
Скоростные-силовые качества Десятерной прыжок (правая нога), м	26,88 ± 0,19	27,3 ± 0,3	1,16	2,042	<
Скоростные качества Бег 60 м с низкого старта, с	7,34 ± 0,18	6,86 ± 0,09	2,39	2,042	>
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места, м	2,49 ± 0,07	2,69 ± 0,05	2,13	2,042	>
Скоростная выносливость Бег 300 м, с	41,03 ± 0,18	40,48 ± 0,12	2,005	2,042	>

Наглядные показатели физической подготовленности бегунов на короткие дистанции в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента представлены на рисунке 2.

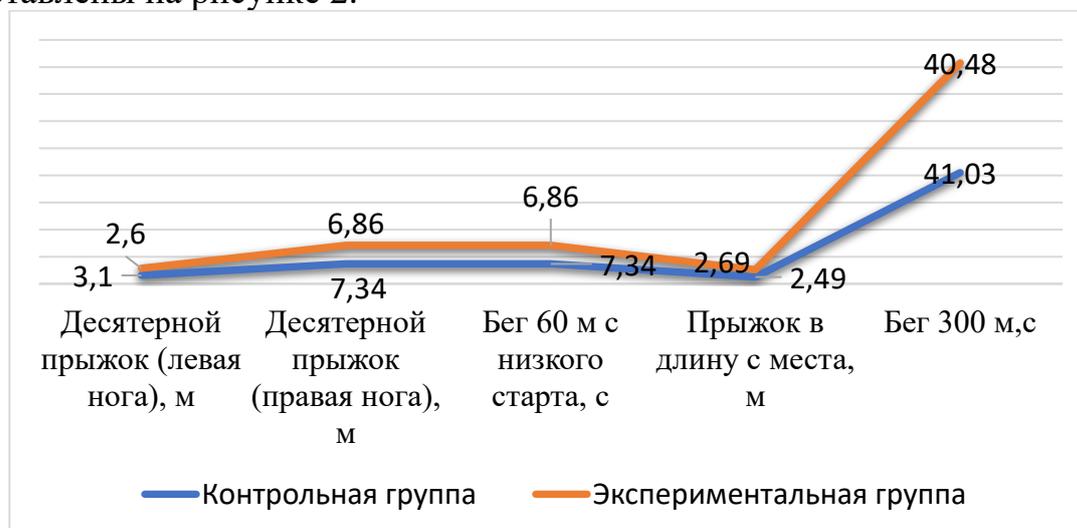


Рис.2. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

На основании проведенного эксперимента, можно сделать вывод о том, что применяемая нами программа тренировок у бегунов на короткие дистанции на этапе высшего спортивного мастерства в период подготовки базового (развивающего) мезоцикла в экспериментальной группе является достаточно эффективной и обоснованной, может выступать как альтернативный вариант уже существующим тренировочным программам.

По итогам разработки систему тренировок базового цикла с микроциклами для бегунов на короткие дистанции на этапе высшего спортивного мастерства была определена его продолжительность от 6-10 недель. Отличительной чертой данного плана является ежедневное выполнение специальных упражнений через барьеры в подготовительной части занятия, и в заключительной части использование специального инвентаря для выполнения миофасциального релиза (МФР), который способствует снятию напряжения и спазма мышц. Также другие разработанные комплексы упражнений, направленные на совершенствование старта и совершенствование стартового разгона.

Резюмируя результаты проведенного эксперимента, можно сделать вывод о том, что применяемая нами программа тренировок у бегунов на короткие дистанции на этапе высшего спортивного мастерства в период подготовки базового (развивающего) мезоцикла в экспериментальной группе является достаточно эффективной и обоснованной, может выступать как альтернативный вариант уже существующим тренировочным программам. Прирост показателей у экспериментальной групп в максимальном значении вырос до 8,8%, когда у контрольной группы максимальный показателей вырос только на 1,4%.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания./ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2012. – 325 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. /А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Борзов, В.Ф. Большой спринт во сне и наяву. / В.Ф. Борзов. – Киев.: Олимпийская литература, 2016. – 192 с.
4. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса. / С.М.Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2008.– 164 с.
5. Тюпа, В.В. Биомеханика для спринтера. / В.Т. Тураев, В.В.Тюпа. – М.: ТВТ Дивизион, 2022. – 418 с.
6. Тюпа, В.В., Тураев, В.Т. Бег с максимальной скоростью.– М: ТВТ Дивизион, 2020.– 520 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]: приказ от 16.10.2022. – Доступ из справ. Правовой системы «КонсультантПлюс» в локальной сети Науч. Б-ки Иркут. гос. Ун-та.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПЛАВАНИИ**

**Шуфлетюк Е.Н.**

*Иркутский государственный университет, Педагогический институт,  
кафедра физкультурно-оздоровительных дисциплин*

**Аннотация.** В статье описывается физкультурно-оздоровительная направленность для детей дошкольного возраста в плавании, включая и адаптацию детей к воде. Во всем мире есть проблема что у детей индекс массы тела выше медианы в два раза. В целях укрепления скелетно-мышечной системы рекомендуется детям дошкольного возраста уделять ежедневной физической

активности, а также аэробным физическим нагрузкам. Разработанный комплекс мероприятий и подвижных игр направлены на улучшение двигательного развития дошкольников, доказал нам свою эффективность

**Ключевые слова:** плавание, физкультурно-оздоровительная направленность, дети дошкольного возраста, двигательное развитие.

## **PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS ORIENTATION OF MOTOR DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS IN SWIMMING**

**Shufletyuk E.N.**

*Irkutsk State University, Pedagogical Institute, Department of Physical Culture and Sports and Biomedical Disciplines*

**Annotation.** The article describes the physical culture and wellness orientation for preschool children in swimming, including the adaptation of children to water. The use of the developed complex, as well as outdoor games aimed at improving the motor development of preschoolers. According to the World Health Organization, 8.24% of children with a body mass index twice the median are registered worldwide, and 6.24% in Russia. In order to strengthen the musculoskeletal system, WHO recommends that preschool children devote at least 60 minutes of daily physical activity, and aerobic exercise should be allocated three times a week.

**Keywords.** Swimming, physical education and wellness orientation, preschoolers, motor development.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика. Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое, механическое, и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также лечение и профилактику разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем и т.д.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц,

участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Обычно ЖЕЛ не превышает 3,5—4 тыс. см<sup>3</sup>, а у хороших пловцов объем легких увеличивается почти вдвое, достигая 6-7 см.

Закаливание и терморегуляция. Плавание напрямую способствует закаливанию организма, он становится более сопротивляемым к неблагоприятным факторам внешней среды, и отсюда, как следствие, ребенок становится менее подвержен к простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно поэтому плавание является весьма сильным закалывающим средством. Во время плавания происходят значительные изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры +20С\* в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритроцитов на 20-25 %, повышает содержание гемоглобина в крови.

Сердечно-сосудистая система. И.В. Чеботарева отмечает, что горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследовано и установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов [4]. Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии водной невесомости и, сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Значительная эластичность стенок коронарных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Благодаря этому сердце получает обильное питание, что обеспечивает большую интенсивность его работы. Этими факторами объясняется высокая возбудимость сердца и выносливость сердечной мышцы ребенка. Кровяное давление у детей почти в два раза ниже, чем у взрослых и отличается непостоянством, скелетные мышцы получают вдвое больше крови в единицу веса, чем у взрослого. К особенностям дыхания у детей относится нежность их тканей, обилие кровеносных сосудов.

В дошкольном возрасте основной формой обучения должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в «учебную» способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине. Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичную на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют её. Организм ребенка даже в условиях

систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Базой исследования выступил центр детского плавания «Звездочка» расположенный в городе Иркутске. В центре занимаются дети в возрасте от 3 месяцев до 12 лет.

Обучаются дети с нормотипичным развитием и ограниченными возможностями здоровья. Длительность 1 занятия для детей 5-7 лет составляет 30 минут что полностью соответствует анатомо-филологическим особенностям возраста.

Педагогический эксперимент заключался в следующем: на первом этапе исследования мы разработали диагностическую карту целью которой является выявление начального уровня двигательного развития детей возраста 5-7 лет. Диагностическая карта, показывает начальный и заключительный этапы нашего исследования по бальной системе. Карта состоит из 17 пунктов которая оценивается от 0 до 3 баллов, где 0- это ниже среднего уровня то есть дети не выполняют упражнения без помощи инструктора или не выполняют его вообще, соответственно 3 балла это где ребенок может самостоятельно выполнить упражнение без нашей помощи.

До начала нашего эксперимента мы выполнили данные замеры и выявили что 100% результат у детей, а именно 18 человек из которых 9 девочек и 9 мальчиков находятся на уровне ниже среднего, так как они только начинают свой путь в плавании. Уровень двигательного развития детей оценивается по бальной шкале (от 0 до 51 балла), где 38-51- высокий уровень, 30-38- средний уровень, 0-30- ниже среднего.

Эксперимент начался с 1 октября 2023 года по 31 марта 2024 года.

Второй этап нашего эксперимента заключается в внедрении разработанного нами комплекса мероприятий, для него мы подобрали эффективные упражнения на наш взгляд, для двигательного развития дошкольников. Разберем несколько из них, самые значимые упражнение — это звездочка на спине и груди, которая помогает расслабиться, подружиться с водой, почувствовать свое тело и баланс, ведь многие приходят на занятия с самым главным страхом воды. Так же не менее эффективное упражнение — это стрелочка на груди, которая в дальнейшем на поможет быстро освоить такой стиль плавания как кроль. Так же каждое наше занятие не обходится без выдохов в воду, поскольку цикличность в плавании очень важна, так же это помогает поддерживать правильный ритм, регулярное дыхание помогает снизить уровень усталости и улучшить общее состояние здоровья.

По окончании эксперимента нами были взяты контрольные нормативы двигательного развития дошкольников в плавании. На основе полученных данных мы выявили, что высокий уровень двигательного развития составил 87% детей дошкольного возраста, остальные 13% имеют средний уровень двигательной активности.

Проведенный анализ, позволяет предположить, что разработанный нами комплекс мероприятий, направленный на двигательное развитие дошкольников в плавании, действительно способствует приобретению двигательного развития, а тем самым и физкультурно-оздоровительной направленностью детей дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов В. А., Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., 2008 - 120 с
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н. Ж. Булгаковой. - М. : ФиС, 2001 – 160 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Учить детей плавать / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 198 с.
4. Гончар, И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И. Л. Гончар. - М. : Одесса : Друк, 2006. – 336 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Абрикосов А.В.	Потребностно-мотивационные составляющие двигательной активности студенческой молодежи	3
Аязова Л.И.	Повышение двигательной активности школьников посредством создания школьного спортивного клуба	8
Артамонова С.Н., Гришина Ю.А., Токарева М.И.	Формирование метапредметных результатов на уроках физической культуры	15
Беркутов А.С.	Эффективность реализации фитнес-микс программ оздоровительной направленности для студенческой молодежи	18
Богодухова А.В. Романова С.В.	Использование средств физической культуры при обучении детей с тяжелыми нарушениями речи	26
Бородулин Д.В.	Развитие специальных координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе подготовки	31
Ботвинская К.Н.	Малые формы физической культуры как средство повышения стрессоустойчивости и физической работоспособности старшеклассников	39
Буркова А.Н.	Особенности спортивной подготовки студентов-легкоатлетов, обучающихся в вузах нефизкультурного профиля	44
Буторина З.М.	Оздоровительное плавание в системе адаптивного физического воспитания младших школьников	48
Вахрушева О.И. Хохлов А.В.	Интегрированный урок (география + физическая культура по теме «гимнастика: акробатика, африка»	53
Воднева В.В.	Подвижные игры с элементами волейбола как средство технической подготовки у школьников 14-15 лет	59
Волчкова Н.А.	Методические основы музыкальной стимуляции уроков физкультуры	64
Вотякова Т.В., Осинцева О.В.	Развитие скоростно-силовых способностей, обучающихся применения элементов Роуп-скиппинг на уроках физической культуры	71
Грехнёва В.Н.	Особенности развития гибкости у старших дошкольников средствами гимнастических упражнений с элементами акробатики	79
Дандаров В.А.	Особенности развития скоростно- силовых качеств средствами баскетбола у обучающихся старших классов	87
Дубынина Т.Е.	Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры	94

Жукова С.Г., Кирик А.В., Латышко Н.Г.	Роль и значение школьного спортивного клуба «Старты надежд» в системе физического воспитания МБОУШР «Гимназия»	97
Кильберг Е.Н.	Комплексное развитие физических способностей у детей 7-8 лет средствами фитнес технологий	100
Комарова Е.А.	Развитие координационных, скоростно-силовых и силовых качеств у школьников с помощью координационной лестницы	104
Кондобаева Д.А.	Изучение правил поведения при возникновении конфликтов в школьном курсе основы безопасности жизнедеятельности	108
Крутикова Ю.Г., Пенянян О.О.	Дыхательная гимнастика в работе с детьми дошкольного возраста с речевыми нарушениями	113
Кустова Э.Э.	Методика обучения физической культуре в начальной школе	116
Ливодянская А.А.	Физическая культура как средство социальной адаптации первоклассников	124
Лю-фа М.Э. Творогова В.С. Абрамова О.В.	Формирование мотивации к занятиям физической культурой школьников 11-13 лет в процессе внеурочной деятельности	129
Мирошников А.А.	Использование икт для развития познавательного интереса школьников на уроках обж	134
Мухабатов А.М.	Развитие специальной выносливости бегунов на длинные дистанции с использованием интервального метода	138
Набатов Г.К.	Реализации допризывной подготовки в кадетских классах	141
Никуткина Е.Г.	Использование нестандартного оборудования на воде как эффективная форма становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	146
Носырева Г.В.	Лыжная подготовка как средство комплексного развития физических качеств	150
Олейников В.С.	Особенности начального обучения технике баскетбола обучающихся 5-6 классов на уроках физической культуры	156
Пучкова М.М.	Особенности содержания в проектировании многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта	161
Работько Д.В.	Развитие специальных физических качеств боксеров на основе методов силовой подготовки	165
Раджабов Н.А.	Особенности технической подготовки футболистов	170

Рудой И.В.	Развитие скоростно-силовых качеств волейболистов с использованием специальных тренажёров в системе дополнительного образования	174
Русаков А.А.	Основные методы и этапы педагогической поддержки на занятиях физической культуры в юридическом вузе	180
Русаков А.А.	Специфические функции профессиональной деятельности педагога физической культуры	183
Слайковская О.А.	Влияние подвижных игр на физические качества детей младшего школьного возраста	186
Таюрский А.А.	Особенности технической подготовки занимающихся баскетболом на начальном этапе в системе дополнительного образования	190
Ульянова В.М.	Процесс физического воспитания как фактор развития социализации обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи	194
Фортушенко С.И.	Изучение модуля «безопасность в природной среде» на уроках основ безопасности жизнедеятельности	200
Фурман Н.Н.	Методика обучения игры в баскетбол	203
Халбанов М.А., Раменский А.С., Бекина Л.В.	Развитие физических качеств в условиях обновленного ФГОС средствами круговой тренировки	213
Частоступов Р.Д.	Формирование предметных результатов в области физической культуры обучающихся начальных классов средствами самбо	217
Червоний Т.Н.	Физическое воспитание детей как педагогическая проблема	222
Шарова Ю.Н.	Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры	227
Шуткина А.Д.	Оптимизация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе высшего спортивного мастерства	230
Шуфлетюк Е.Н.	Физкультурно-оздоровительная направленность двигательного развития дошкольников в плавании	234

Научное издание

*Редактор*

**Александр Альбертович Русаков**

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

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции*

---

Оформление © ООО «Типография «Аспринт»  
Дата подписания к использованию: 22.04.2024 г.  
Объем издания 5,5 Мб.  
Комплектация: 1 электрон. опт. диск (CD-R)  
Тираж 100 экз. Заказ № 23035

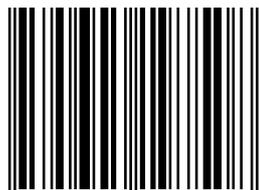


ООО «Типография «Аспринт»  
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1  
Тел: +79148994427  
e-mail: 400002@mail.ru

---



ISBN 978-5-6051975-0-8



9 785605 197508 >