



ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ



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

Иркутск, 2025

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 (7,2 Мб). – Иркутск: Аспринт, 2025. – 253 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-R) – Систем. требования: PC, Intel 1ГГц, 512 Мб RAM, 7,2 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана. **ISBN 978-5-907963-38-2**

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 978-5-907963-38-2

УДК 378.14.037.1

ББК 74.58.054

© Коллектив авторов, 2025.

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2025.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Абозин А.А. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
Авдеева М.С. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	10
Азарова Е.В. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	13
Артамонова Т.Н., Докучаева И.Г., Шишкина К.Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ	17
Ашуров А.Д. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	21
Багадаев А.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ).....	27
Беспрозванных А.А. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	29
Бобрик Т.Н. РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ СДАЧА НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» ДОШКОЛЬНИКАМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ	32
Виноградова А.С. РАЗВИТИЕ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ МОДУЛЯ «ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ» НА УРОКАХ ОБЗР У УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ	35
Дрючков К.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ» В 8-9 КЛАССАХ	39
Дудинский В.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ	42
Дунаевская О.Д. ПРАВОСЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРЕДМЕТЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	48
Елисеева Т.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	53

Жамсаранов А.Б. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ.....	57
Зырянова П.И. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 КЛАСС СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	61
Ивчик А.А. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ	69
Клюненкова А.Е. ОБУЧЕНИЕ ЖОНГЛИРОВАНИЮ С МЯЧАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	73
Клюненкова А.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРУЧА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	77
Кобелева И.Г. ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ	81
Козловская А.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	86
Комарова Е.А. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	91
Константинов С.В. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ	97
Корзенникова С.А. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ В РАЗДЕЛЕ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ	102
Крын С.Д. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	109
Бубнова А.В., Кузнецова Л.А. ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	115
Кузьмина М.Ф. ДВИГАТЕЛЬНО-ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	117
Кустова Э.Э. ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	121

Кутимская Т.В. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	130
Левин Н.С. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	136
Левин Н.С. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	139
Максимова М.А. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .	143
Снигур А.В., Ананьева В.Л., Мостицкий В.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ	147
Половинкин С.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ.....	153
Биленко О.А., Романова А.Н. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ ДОУ	158
Русаков А.А., Кузекевич В.Р. СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ .	164
Скворцова А.С. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	166
Скулин Р.А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА	171
Тарарухина Т.В. ТУРИСТСКИЕ ПРОГУЛКИ КАК ФОРМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-8 ЛЕТ.....	177
Тютявина О.Н. ПРИМЕНЕНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	180
Халбанов М.А. Бекина Л.В. Раменский А.С. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К ГТО	186
Хлынова Н.М. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ	189
Хомякова Е.А. ПРОЕКТ «ЗИМНЯЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗАРНИЦА» НА УЛИЦЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	192
Хохлов А.В. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА.....	197

Червоний Т.Н. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	204
Чухутова А.А. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВОМ ЧЕРЛИДИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	209
Шатуев Е.Н. ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	213
Шашутина А.К. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА ВЫБОР УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	218
Шийко В.Д., Казанская С.В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	223
Шкуропат Е.А. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	227
Шуруев С.С. ФОРМИРОВАНИЕ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	235
Юрина К.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	240
Юртин Р.И. ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ФУТБОЛЕ.....	244
Якушева А.В. ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	248

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абозин А.А.

к.п.н., доцент, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматривается личностно-деятельностный подход, который позволяет рассматривать профессиональную деятельность как осознанную активность в решении педагогических задач. Для того чтобы сформировать такие характеристики, необходимо в процессе профессионального образования приобрести опыт целостного системного видения профессиональной деятельности, научиться системно действовать в ней, эффективно решать новые проблемы и задачи в зависимости от «понимания смысла их нового качества».

Ключевые слова: личностно-деятельностный подход, компетенции педагога, физическая культура.

FUNCTIONAL FEATURES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Abozin A.A.

Ph. D., Associate Professor, Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Annotation. The article deals with the personal-activity approach, which allows us to consider professional activity as a conscious activity in solving pedagogical problems. In order to form such characteristics, it is necessary in the process of professional education to gain experience of a holistic system vision of professional activity, to learn how to act systematically in it, to effectively solve new problems and tasks, depending on the «understanding of the meaning of their new quality».

Keywords: personal-activity approach, teacher's competence, physical culture.

С позиций компетентного подхода результатом педагогического образования является профессиональная компетентность, которая определяется, как уровень сформированности способностей педагога к профессиональной деятельности и готовности проецировать их в педагогическую практику. Профессиональная компетентность специалиста с высшим образованием – это высокий уровень теоретической и практической готовности и способности выпускника квалифицированно осуществлять профессиональную деятельность.

И.А. Колесникова в понятие «профессиональная компетентность педагога» включает следующие компоненты: личностно-гуманная ориентация, умение системно воспринимать педагогическую реальность и системно в ней действовать, свободная ориентация в предметной области, владение

современными педагогическими технологиями. Автор обращает внимание на то, что природа компетентности такова, что она может проявляться только в органическом единстве с ценностями человека, то есть при условии глубокой личностной заинтересованности в данном виде деятельности.

Анализ научной литературы позволяет обратить внимание на то, что формирование профессиональных компетентностей представляет собой сложный процесс взаимодействия педагога и студента, который предполагает, с одной стороны, проектирование, обоснование необходимого и достаточного содержания, форм и методов организации профессиональной подготовки, с другой – приобретение определенного уровня профессионально значимых знаний, умений и навыков будущего специалиста.

Формирование стиля профессиональной деятельности педагога в профессиональной деятельности является неотъемлемой частью становления общепрофессиональных знаний, педагогического мастерства и развития специальных компетентностей.

Таким образом, составляющими профессиональной деятельности педагога физической культуры являются: преподавательская, научно-методическая, социально-педагогическая, воспитательная, культурно-просветительная, коррекционно-развивающая, управленческая, физкультурно-спортивная, оздоровительно-рекреативная деятельности, в основе которых лежит когнитивный уровень готовности.

Все направления находятся в определенной зависимости, взаимодополняя друг друга.

Центральное место занимает преподавательская и воспитательная деятельность. Они составляют ядро профессиональной деятельности любого педагога, так как без одного из этих видов деятельности теряется смысл профессии. Физкультурно-массовая работа, оздоровительно-рекреативная и коррекционно-развивающая деятельность составляют основу профессии педагога физической культуры и определяют ее специфику по сравнению с педагогической деятельностью педагога других учебных дисциплин.

Научно-методическая и управленческая деятельность повышает эффективность деятельности педагога физической культуры. Культурно-просветительная и социально-педагогическая деятельность придает социальную значимость профессии педагога физической культуры.

Остановимся на специфических особенностях деятельности педагога физической культуры обусловленной, по меньшей мере, двумя составляющими дисциплины «Физическая культура»:

1. Целевыми установками дисциплины «Физическая культура»: формирование здорового стиля жизни (осознание своего здоровья и своего тела как основной личностно значимой ценности, воспитание навыков и привычек соблюдения личной и общественной гигиены); укрепление и восстановление здоровья; достижение возможного в определенном возрасте уровня развития физических навыков и умений, обучение сложно-координационным двигательным действиям; воспитание морально-волевых качеств

(настойчивости, смелости, решительности, самообладания, дисциплины и др.) средствами физической культуры.

2. Содержанием дисциплины: большое разнообразие спортивных видов деятельности, включенных в учебную программу; индивидуальное построение годового плана с учетом материально-технической базы образовательного учреждения.

К особенностям деятельности педагога физической культуры можно отнести и специфику проведения занятий физического воспитания. Они проходят в спортивном зале, на открытом воздухе, на стадионе, бассейне, на катке, в лесу, зачастую с использованием различного рода инвентаря и сложного оборудования. Вследствие чего педагог физической культуры должен обладать достаточными умениями в организационном и хозяйственном плане при подготовке и проведении занятий. Особое значение придается умению педагога рационально распределить студентов по местам занятий, правильно спланировать и организовать урок по его плотности для рациональной загруженности учащихся, с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детского организма.

Таким образом, деятельность педагога физической культуры на занятиях имеет свои специфические особенности, присущие только занятию физической культуры:

- основная цель занятия физической культуры – «гармоничное развитие студентов средствами физической культуры» и «формирование здорового стиля жизни каждого студента»; педагог – фасилитатор целевой установки;

- здоровье студента является априорной характеристикой; педагог заботится о здоровье обучающегося, следя за правильностью выполнения заданий, рационально подбирая объем и интенсивность нагрузки, исключая и предотвращая различного рода травмы и перегрузки;

- педагог руководит коллективом студентов, перемещающихся по месту занятий (спортивному залу, стадиону, бассейну и т. д.) на протяжении всего урока, что требует огромного внимания;

- индивидуальность каждого обучающегося является доминирующим фактором в выборе программного материала и технологического обеспечения занятия; учитель организует и обеспечивает усвоение теоретических и практических знаний и умений, способствует правильному и гармоничному развитию индивидуальности студента;

- педагог формирует у обучающихся организаторские умения и навыки в области физкультуры и спорта;

- огромное значение уделяется воспитанию морально-волевых качеств обучающихся средствами физической культуры;

- педагог должен рационально использовать время, отведенное для занятий, корректируя его с учетом внешних факторов (погодные условия, возрастная и половая наполняемость класса и т. д.).

Целевые задачи, стоящие перед педагогом физической культуры, вычленяют ряд целеполагающих функций. Мы согласимся с Е.П. Ильиным,

считавшим, что это: проектировочные, управленческо-организаторские, прогностически-ориентировочные, образовательно-просветительные, воспитательные, административно-хозяйственные функции, определяющие различные стороны его педагогической деятельности. Разделение функций педагогической деятельности педагога физической культуры носит чисто условный характер.

Проектировочные функции состоят в планировании как учебных нагрузок, так и внеучебных мероприятий по физическому воспитанию обучающихся, моделировании занятия (подбор учебного материала в связи с поставленными задачами).

Управленческо-организаторские функции педагога сводятся к практической организации урочной и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности. Прогностически-организационные функции – это определение спортивной направленности у студентов и организация поддержки в профессиональном самоопределении.

Образовательно-просветительные функции заключаются в способности привить обучающимся ценности физической культуры, развитию 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.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Авдеева М.С.

*к.п.н., доцент, Волгоградский филиал ГБОУ ВО РГУП
г. Волгоград*

Аннотация. Педагогическая поддержка – это особая технология образования, отличающаяся от традиционных методов обучения и воспитания тем, что осуществляется именно в процессе диалога и взаимодействия ребёнка и взрослого и предполагает самоопределение учащегося в ситуации выбора и последующее самостоятельное решение им своей проблемы.

Ключевые слова: педагогическая поддержка, физическая культура, юридический вуз.

PEDAGOGICAL SUPPORT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A LAW SCHOOL

Avdeeva M.S.

Ph. D., Associate Professor, Volgogradskiy *M. B. L. A. branch GBOW in RGUP*
Volgograd

Annotation. Pedagogical support is a special technology of education that differs from traditional methods of teaching and upbringing in that it is carried out in the process of dialogue and interaction between a child and an adult and involves the student's self-determination in a situation of choice and the subsequent independent solution of their problem.

Keywords: pedagogical support, physical education, law school.

Педагогическая поддержка направлена на развитие субъектного потенциала студента – его самосознания, самоорганизации, самоопределения.

Содержанием педагогической поддержки является преодоление препятствий, возникающих в жизни и отдаляющих личность от достижения желаемого результата. Препятствия могут быть субъективными: ограниченность информации для самостоятельного действия; недостаточные волевые, интеллектуальные, моральные усилия личности; несоответствие физического, коммуникативного развития, знаний, опыта, способов в деятельности; объективными (социальными): учителя как носители существующих программ, методов обучения и воспитания, стиля общения с учениками; отношение, ценностные ориентации семьи, друзей, группы сверстников; материальными: ограниченные финансовые возможности семьи, недостаточная учебно-материальная база школы и т.д. Все эти группы препятствий прямо или косвенно стоят на пути развития процессов самореализации и самоопределения личности.

Методы педагогической поддержки разделяют на две большие группы. Первая группа методов обеспечивает поддержку всех воспитанников, создает фон доброжелательности, взаимопонимания, сотрудничества. К ней относят методы взаимного доверия, взаимного информирования, совместного планирования уроков, воспитательных дел, подвижные игры, одобрение достижений группы, коллектива.

Вторая группа методов направлена на индивидуально-личностную поддержку. Она предусматривает диагностику индивидуального развития, физической подготовленности, определение личностных проблем молодого человека, отслеживание процесса индивидуального развития занимающегося.

Особую роль в индивидуальной поддержке студента играют ситуации успеха, ситуации повышения статуса занимающегося, ситуации значимости его личных «вкладов» в решение общих задач, создание условий для самореализации личности [2].

Для организации учебного процесса и раскрытия способностей в физической подготовленности студента на занятиях физической культуры в ВУЗе, также необходима педагогическая поддержка, она проявляется как особая форма деятельности педагога. Студенты обучаются, познают, развиваются – каждый по-своему, а педагог создаёт условия для этого в зависимости от их потребностей, помогает им и поддерживает. Следовательно, сами студенты дают педагогу подсказку – путь педагогической поддержки.

В процессе обучения у студентов могут возникнуть трудности, которые они не могут преодолеть в одиночку. Тогда требуется помощь взрослого, вступает в силу педагогическая поддержка, как нужный элемент образовательной деятельности. Необходимо показать, что студент способен достичь определённых высоких результатов, не обязательно связанных с высокими спортивными достижениями.

Перед педагогом встаёт ряд конкретных психолого-педагогических задач:

- помочь студенту осознать ценность, цели и перспективы самореализации в спортивной деятельности и своей уникальности;
- развивать аналитическое, конструктивно-критическое отношение к миру;
- развивать рефлекссию;
- культивировать эмоциональное и конструктивное отношение к своим достижениям;
- создать условия для включения студента в разнообразную спортивную деятельность;
- помочь в освоении способов и устройств спортивной самореализации и самовыражения;
- оказать помощь в устранении препятствий при неблагоприятном влиянии саморазвития (в зонах неустойчивости и кризисах развития);
- попытаться перевести личностные трудности в спортивные достижения.

В совместной деятельности педагог поддерживает: каждое самостоятельное выражение, творческую инициативу, благородный поступок, познавательный интерес; попытки преодолеть самого себя: свою робость, застенчивость, зависть к успехам других людей, недисциплинированность и другие недостойные проявления. Особенно важно стимулировать волю студента, его способность к саморегуляции [3].

С точки зрения организации (технологии) педагогическая поддержка может быть представлена этапами деятельности педагога с целью помощи занимающимся в решении проблем диагностической, поисковой, проектной, действенной, рефлексивной. Приведенная структура приближает педагога к пониманию своей роли в предоставлении педагогической поддержки студентам.

Обучающие и развивающие подвижные игры, психологические тренинги, включённые в занятие, развивают способность самостоятельно делать выбор и решать возникающие проблемы, а не быть наблюдателем, незамедлительно реагировать при возникновении нестандартной ситуации и принимать решения без помощи других [4].

Каждое занятие проектируется так, чтобы сочетать разные виды деятельности, которые выступают как элементы построения. Любое занятие имеет свою динамику. В своей работе мы стараемся научить студентов анализировать свою работу на занятии, находить пути преодоления негативных эмоций в учебной деятельности, 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.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Азарова Е.В.

МБОУ «СОШ №6» г. Тулун, Иркутская область

Актуальность. В статье показаны различные методы и приемы, на основе которых можно построить урок так, чтобы обучающиеся занимались без ограничений. Рассмотрены приемы и методы работы развитие мелкой моторики и дыхательной гимнастики для основной, подготовительной и оздоровительной группы. Дыхательная гимнастика и мелкая моторика являются основой нашей жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дыхательная гимнастика, мелкая моторика, физическая культура.

METHODS AND TECHNIQUES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Azarova E.V.

MBOU «Secondary school No. 6» Tulun

Abstract. The article shows various methods and techniques that can be used to build a lesson so that students can practice without restrictions. Techniques and methods of work for the development of fine motor skills and respiratory gymnastics

for the basic, preparatory and wellness groups are considered. Breathing exercises and fine motor skills are the foundation of our lives.

Keywords: healthy lifestyle, breathing exercises, fine motor skills, physical education.

Главная задача учителя физкультуры – сформировать у ребёнка культуру здорового образа жизни.

Мы должны научить детей с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье, а также являться личным примером для них, демонстрировать здоровый образ жизни, тогда можно будет надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

На занятиях по физической культуре обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная).

В нашей школе основная численность обучающихся – это основная группа, есть подготовительная и оздоровительная. В подготовительной и оздоровительной группе обучающиеся так же занимаются, но нагрузка меньше, что не всегда удобно.

Используя различные методы и приемы, можно построить урок так, чтобы обучающиеся занимались без ограничений. На любых этапах урока можно использовать различные приемы и методы, в которых дети будут заниматься с одинаковой нагрузкой.

Рассмотрим приемы и методы работы развитие мелкой моторики и дыхательной гимнастики для основной, подготовительной и оздоровительной группы. Дыхательная гимнастика и мелкая моторика являются основой нашей жизни.

Мелкая моторика рук – это разнообразные движения пальчиками и ладонями, а крупная моторика – движения всей рукой и всем телом [2. с 45].

Дыхание – это основа нашей жизни. Специальная гимнастика помогает его нормализовать, тем самым укрепляя здоровье в целом и даже улучшая психологический настрой. Дыхательные упражнения и гигиена дыхательного процесса были распространены еще в Древнем Риме.

В процессе обучения у учащихся значительную роль играет дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки, повышающая общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям. Дети учатся технике дыхания – дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох.

На уроках физической культуры дети быстро устают, не сочетают дыхание с движением. От того, правильно дышит ребенок или нет зависит его физическое и интеллектуальное развитие [4].

Даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и

выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» – нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму [5].

Почему вредно дышать через рот?

Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.

Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу.

Первые симптомы того, что ребенок привыкает дышать неправильно: поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами.

Дыхательные упражнения необходимы каждому ребенку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Сегодня мы с вами познакомимся с некоторыми упражнениями.

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная». И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

«Дует Дед Мороз». И.п. – сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

«Ворона» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – развести руки в стороны, как крылья (вдох); 3-6 – медленно опускать руки и произносить на выдохе «кар-р-р», максимально растягивая звук «р». Чёрный уголёк на веточке сидит, на весь лес он «кар-р-р» кричит.

«Надуй шарик» (для снятия психического напряжения) И.п. Ребёнок сидит или стоит. «Надуй шарик», широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, выдыхает воздух – ф-ф-ф. «Шарик лопнул» – ребёнок произносит: «ш-ш-ш», выпячивая губки хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Наклоны вперед». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 – пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 – вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 – тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой – «накрылись зонтиком» – выдох. 4 – вернуться в и.п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон и длительный выход, у кого из учащих ленточка колыхнется дольше тот и победил.

«Аэробол» – это устройство, разработанное для тренировки речевого дыхания и улучшения артикуляции. И.п. – сидя, можно стоя взять в руки аэробол и дуть его, задача продержат в воздухе шар как модно дольше, чтобы он не выпал из трубки.

Развитие мелкой моторики на уроках физической культуры можно развить через упражнения:

«Сортер стаканчик» – сортируя мягкие шарики-бомбошки по разноцветным стаканчикам, ребёнок развивает ловкость, логику и тактильные ощущения.

«Су-Джок» – состоит из игольчатого массажного шарика с 2-мя эластичными металлическими кольцами. Шариком стимулируются зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются и стимулируют точки на пальчиках.

Активизирует большое количество точек и зон, расположенных на пальцах рук. Пальцы человека – это миниатюрные проекции конечностей и всего туловища, поэтому лечебный эффект во время их массажа происходит на все органы жизнедеятельности человека.

«Ёжик» – возьмем в руки небольшой мяч представляем, что в руках колючий ёжик. Прокатываем мяч круговыми движениями между ладонями вместе с ребёнком. Во время упражнения проговаривайте слова:

Ёж, колючий мой дружок,
Скинь свой колкий пиджачок.
Без него ты мне милей.
Скинь колючки поскорей!

Такие занятия позволяют развивать координацию движений всех звеньев рук и тренировать мелкие мышцы рук. Преимущество этих упражнений по сравнению с другими видами детской деятельности (рисованием, лепкой, аппликацией и т. п.) заключается в одновременной тренировке обеих рук. Даже если приходится выполнять большое количество упражнений, непосредственно направленных на развитие тонких и точных движений рук, дети никогда не жалуются на усталость, т. к. все упражнения носят большей частью игровой характер [1. с.32].

Все задания на занятиях по физической культуре лучше начинать с упражнений, которые будут получаться у ребёнка, и доставлять ему удовольствие. Упражнения выполнять регулярно, в игровой форме.

Инструкция по выполнению упражнений должна быть простой, короткой и точной. Её повторение, а также проговаривания действий в процессе выполнения облегчают работу детей.

Пальчиковые игры развивают у детей способность работать руками под контролем сознания, у них совершенствуется мелкая моторика рук, точные движения пальцев, развивается глазомер.

Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

Работа по развитию мелкой моторики рук и дыхательная гимнастика должна проводиться регулярно, только тогда, будет достигнут наибольший эффект. Задания должны приносить радость, не допускать скуки и утомления [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермакова И.А Развиваем мелкую моторику у малышек, СПб; 2007 – 32 с.;
2. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику. ООО Издательский дом Литера. Санкт-Петербург. 2002
3. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. Издательский ДОМ Кристалл. Санкт-Петербург. 2000.
4. <https://infourok.ru/dihatelnie-uprazhneniya-v-zaklyuchitelnoy-chasti-uroka-515727.html>
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/12/11/melkaya-motorika-kak-uslovie-fizicheskogo-razvitiya>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ

Артамонова Т.Н., Докучаева И.Г., Шишкина К.Р.

МБДОУ города Иркутска детский сад № 145

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы использования наиболее популярных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста. Вопросы формирования ценностей здорового образа жизни необходимо решать с детского сада. Именно на педагогов возложена серьезная задача сохранения и укрепления здоровья детей. Современные здоровьесберегающие технологии позволяют подойти к решению этой проблемы с максимальным положительным эффектом и без особых материальных затрат.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, технология, гимнастика.

USING HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL WORK WITH CHILDREN AGED 3-4

Artamonova T.N., Dokuchaeva I.G., Shishkina K.R.

MBDOU of the city of Irkutsk Kindergarten No. 145

Abstract. This article discusses the use of the most popular health-preserving technologies in working with children of early preschool age. The issues of forming the values of a healthy lifestyle must be addressed from kindergarten. It is on teachers that the serious task of preserving and strengthening children's health is placed. Modern health-preserving technologies allow us to approach solving this problem with the maximum positive effect and without significant material costs.

Keywords. Health, health preservation, technology, gymnastics.

Эффективность воспитательной и образовательной работы с детьми 3-4 лет в детском саду во многом зависит от системности проводимых мероприятий. Поэтому важность вопроса сохранения и укрепления здоровья детей затрагивает и педагогов, и родителей. Выполнение плана посещаемости – это не просто математические выкладки, это реальный показатель того, насколько здоровье детей влияет на освоение Программы Дошкольного образования.

Целью использования здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, воспитание культурно-гигиенических навыков. Опираясь на цели и задачи образовательной области Физическое развитие, с родителями была проведена ознакомительная работа со здоровьесберегающими технологиями и возможностью их использования с детьми младшего дошкольного возраста.

Становление ценностей здорового образа жизни происходит не только на занятиях по физической культуре и во время зарядки, здоровьесберегающие технологии позволяют осуществлять заботу о здоровье в течение всего времени пребывания в детском саду.

Учитывая рекомендации Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития, было осуществлено оформление интерьера группы. Были проработаны вопросы ресурсной базы, изучена потребность родителей в освоении культуры здорового образа жизни.

Подготовили консультационный материал, оформили фотовыставку о семейных досуговых мероприятиях «Со спортом дружить – здоровыми быть!», по материалам физкультурных мероприятий и режимных моментов регулярно создавались видеофильмы с размещением в родительском чате.

Наиболее ярким и доступным способом ознакомления с разнообразием здоровьесберегающих технологий можно назвать известный в свое время мультфильм «Зарядка для хвоста», иными словами, при желании для любой группы мышц и органов можно подобрать соответствующие комплексы.

Здоровьесберегающие мероприятия в нашей группе начинаются с утренней зарядки, проведение которой регламентировано расписанием, одну неделю проводит инструктор по физической культуре, одну неделю – воспитатель.

Учитывая особенности младшего дошкольного возраста, зарядку проводим с использованием игровых элементов. В нашей группе мы оборудовали физкультурный уголок, а также использовали оформление интерьера группы для активизации двигательной активности детей:

1. Оформление пола сюжетными дорожками: «Веселые облачка», «Следопытки». Нестандартная разметка пола дополнительно мотивирует детей на развитие двигательной активности. Упражнения выполняются с большим задором, в разном темпе, укрепляют координацию движений и выносливость. Дети учатся отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться. Формируется потребность в двигательной активности.

2. Нейроигры. Упражнения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия головного мозга. Развиваем координацию движений, улучшается внимание и память. Применять игры можно с двух лет. В своей работе мы столкнулись с определенными трудностями: дети сложно ориентируются в пространстве, не могут сосредоточиться, проблемно выполняют упражнения на развитие координации. Исходя из этого, мы оформили часть интерьера группы нейродорожками различного уровня сложности. Нейродорожки находятся в свободном доступе для детей и помогают в регулировке вопросов не только здоровьесбережения, но и дисциплины и саморегуляции. Ребята приобретают навыки совместного игрового взаимодействия во время выполнения упражнений.

Оформление стен иллюстрированными нейродорожками. Можно в любое время подойти и пальчиками «побегать» по ярким ломаным линиям. Выполнять упражнение можно и парами, в этом случае вносится элемент соревнования. Если ребенок рассеянный или же, наоборот, ребенок гиперактивный, нейроупражнения помогут справиться с этой проблемой в доступной форме. Использование данного вида упражнений мы активно рекомендуем родителям в домашнем досуге.

3. Гимнастика после сна. Во время проведения гимнастики после сна формируется культура полноценного сна. Дети получают интересную и доступную информацию о пользе сна: во сне растем, восстанавливаем силы, без сна не будет хорошего настроения. Просыпаться также необходимо с соблюдением ритуалов, поэтому гимнастика после сна не только способствует быстрому пробуждению, дети получают возможность расширить словарный запас названиями частей тела применительно к себе.

4. Массажные дорожки и коврики. Массаж стоп применяем и после сна, и в свободной самостоятельной деятельности детей. Комплектация целиком на усмотрение детей: пазлы массажных дорожек находятся в зоне доступности детей, в любое время они могут подойти и собрать дорожку. Особую популярность приобрели коврики, сделанные родителями своими руками.

5. Пальчиковая гимнастика. Развивается мелкая моторика. Пальчиковая гимнастика применяется и во время индивидуальной работы с детьми, и на занятиях: музыкальном занятии, занятиях по развитию речи, по рисованию, аппликации, конструктивно-модельной деятельности. Комплексы должны соответствовать возрасту, быть понятными и доступными. Мы подобрали картотеку комплексов пальчиковых гимнастик, а также используем комплексы пальчиковых гимнастик, которые для нашей группы предлагает музыкальный руководитель.

Комплексы пальчиковых гимнастик развивают кисти рук, формируют ручную умелость, необходимую в рисовании, аппликации, конструировании, а также в самообслуживании. Улучшается память и внимание, улучшает кровообращение и снимает усталость и напряжение в руках.

6. Динамические паузы. Активно применяю их для снятия напряжения, стабилизации эмоционального фона в группе. Происходит развитие разнообразных движений. Развивается самостоятельность и творчество при выполнении движений.

7. Ритмическая гимнастика. Используем ритмические движения. Выполняем общеразвивающие и циклические упражнения, которые разучили вместе с инструктором по физической культуре.

8. Артикуляционная гимнастика. Проблема речевого развития в нашей группе стоит очень остро, произношение звуков требует особой работы, поэтому, я использую элементы артикуляционной гимнастики и на занятиях по развитию речи, и в процессе работы с детьми, как индивидуальной, так и подгрупповой.

Артикуляционная гимнастика помогает отрабатывать различные положения неба, языка, губ и мышц, необходимых при звукопроизношении. В процессе применения артикуляционной гимнастики улучшается кровоснабжение артикуляционных органов и их нервная проводимость. В силу особенностей младшего дошкольного возраста мы используем достаточно легкие упражнения в игровой форме:

«Лошадка», «Заборчик», «Лопаточка», «Дудочка», «Пароход гудит».

Также в группе для выполнения упражнений, направленных на развитие воздушно струи используются дыхательные тренажеры, ленточки, шарики.

9. Дыхательная гимнастика для детей направлена на развитие дыхательной мускулатуры, правильного вдоха и выдоха. Используем такие упражнения, как «Послушаем, как мы дышим», «Надуем шарик», «Сдуем шарик», «Сильный ветер и слабый ветерок».

10. Зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз. Очень эффективное средство для профилактики нарушения зрения, защиты от негативных нагрузок, инфекций. Улучшается циркуляция крови и внутриглазной жидкости, для укрепления мышц глаз. Снимается напряжение, укрепляется глазной аппарат. Дети учатся владеть своим телом. При движении глаз стараемся оставлять неподвижными шею и туловище. Гимнастику для глаз можно проводить и с

музыкальным сопровождением, и просто во время режимных моментов. Педагог проговаривает текст и выполняет упражнения вместе с детьми.

Анализируя проведенную работу, можно сделать вывод о том, что применение здоровьесберегающих технологий является не только одним из лучших средств по профилактике заболеваемости, но и средством формирования культуры физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / В.И. Ковалько. – М.: «ВАКО», 2005. – 175 с.
2. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях./ М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд. (инновационное), испр. и доп.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.
4. Прищева, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прищева. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ашуров А.Д.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривались вопросы об оценивании и способах совершенствования работоспособности во всестилевом каратэ на этапе углубленной специализации, а также ее проявления.

В статье предоставлены общепринятые способы оценивания, а также специфические упражнения для оценки работоспособности спортсменов, а также пример разработанного комплекса упражнений и методики развития работоспособности на этапе углубленной специализации во всестилевом каратэ.

В результате уровень физической подготовленности имел статистически достоверную положительную динамику.

Ключевые слова: всестилевое каратэ, работоспособность, общая работоспособность, физическая работоспособность.

IMPROVING THE PERFORMANCE OF ATHLETES IN ALL-ROUND KARATE AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Ashurov A.D.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article considered the issues of assessment and ways to improve performance in all-round karate at the stage of advanced specialization, as well as its manifestations.

The article provides generally accepted assessment methods, as well as specific exercises for assessing athletes' performance, as well as an example of a developed set of exercises and methods for developing performance at the stage of advanced specialization in all-round karate. As a result, the level of physical fitness had a statistically significant positive trend.

Keywords: all-round karate, working capacity, general working capacity, physical performance.

В настоящее время очень актуальным остается вопрос функциональной подготовленности спортсменов в различных видах единоборств. Всестилевое каратэ, являясь многогранным видом боевого искусства, служит одним из возможных направлений для реализации развития любого качества спортсмена. Многообразие технико-тактических действий способствует всестороннему развитию и совершенствованию таких качеств, как скорость, гибкость и координация и, конечно же, выносливость. Именно поэтому, как и любой другой вид единоборств, всестилевое каратэ само по себе очень разнообразный вид боевого искусства. В этом плане оно очень ценно как средство развития и совершенствования самых различных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, в том числе, и работоспособности, как возможности выполнения многообразия видов деятельности и широким диапазоном психофизиологического состояния человека.

В результате теоретического анализа мы пришли к выводу, что работоспособность является основным показателем выполнения наибольшего количества работы в определенное время. Для всестилевого каратэ и единоборств в целом это имеет большое значение, так как у спортсменов появляется возможность выполнения большего количества вариативной техники в течение поединка, при этом не теряя интенсивности ее выполнения и, что не мало важно, появляется возможность быстрого восстановления после выполнения большого количества двигательной деятельности.

Среди воспитанников спортивного клуба «Фудо-Джитсу» возрастом 12-13 лет в количестве 10 человек было проведено исследование уровня работоспособности, с последующим внедрением в тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений для повышения работоспособности.

Были предложены ряд тестов общепринятых и специфических тестов, которые показывали текущий уровень работоспособности спортсменов. Данный комплекс включал в себя 4 тестирования:

- PWC170;
- Смена стоек с одновременным ударом рукой;
- Тестирование «Контроль»;
- Выполнение 4 ударов в разные стороны («ши-хо дзуки»).

Опираясь на всемирный тест PWC170, Он показывал уровень общей работоспособности спортсменов. Для тестирования использовались ступени и проводился он по аналогии с Гарвардским степ-тестом.

Результаты тестирования показывают значения, приближенные к нижней границе средних значений, исходя из исследования и показателей В.А. Доскина. Самый высокий результат является показатель в 590, самый низкий – 540.

Показатели физической работоспособности детей по В. А. Доскину среди детей 12-13 лет

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
12	550	420
13	650	450

Для определения уровня работоспособности, исходя из специфических методов оценивания, были взяты тесты специфической направленности. Средние значения приведены ниже в таблице сред всех видов тестирования:

Средний показатели уровня работоспособности исходя из специфических тестов

Название теста	Смена стоек с ударом (кол-во ударов)	Контроль (кол-во контролируемой техники)	Ши-хо дзуки (кол-во координационно полноценной техники)
Средний показатель	27	32	13

На основе тестирований и показателей работоспособности, а также особенности подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, были разработаны комплексы упражнений, внедренные в тренировочный процесс для повышения уровня работоспособности спортсменов на этапе углубленной специализации, а также учтены графики, показывающие количество часов по специальной физической подготовке, которые были построены, опираясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Исходя из графика видно, что количество часов подготовки по специальной физической подготовке значительно уменьшается перед соревновательным периодом – на 14-15 неделях и на 43-44 неделях. Это необходимо для того, чтобы спортсмен к соревнованиям вышел в своей лучшей форме: полностью восстановленным и отдохнувшим. С учетом этих особенностей, нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений для совершенствования работоспособности.

1 комплекс: данный комплекс выполнялся в конце занятий 2 раза в неделю. Данный комплекс включал в себя 3 базовых упражнения и три статических упражнений.

1 комплекс упражнений для совершенствования работоспособности

Базовое упражнение	Статическое упражнение	Дозировка
Отжимания на кулаках	Стойка на правом/левом кулаке	30 сек
Пресс	Планка	30 сек
Выпрыгивания из полного приседа	Стойка в полуприседе в позиции «киба-гачи»	30 сек

Суть данного комплекса состоит в чередовании динамической и статической работы, что показывает возможность выполнения разнообразной работы в течение определенного времени. Главная задача в этом комплексе – увеличение количества выполнения в базовых упражнениях за отведенное время, с дальнейшим увеличением времени выполнения.

2 блок: данный блок состоял из нескольких комплексов, включающих в себя от 6 до 8 упражнений. Данные комплексы выполнялись в конце тренировочной недели, посредством метода круговой тренировки. Главная задача – постепенное увеличение объема выполняемой работы, посредством добавления новых упражнений. Время выполнения каждого упражнения составляло 30 секунд, с перерывом на переход к следующему упражнению в 5 секунд, от 2 кругов. Каждое упражнение выполняется по двое.

2 блок комплексов упражнений для совершенствования работоспособности

Комплекс	Содержание упражнений	Дозировка
1 комплекс	1. Лицом к друг другу: бросок мит-болла (вес до 2 кг) одной рукой, максимально выталкивая его вперед. Поочередно правой и левой рукой	30 секунд, максимальное количество выполнений
	2. Работа с «лесенкой»: поочередная смена ног с одновременным смещением вправо/влево. Также, вместе с работой ногами, можно добавить удары разноименной рукой.	30 секунд, максимальное количество выполнений
	3. Упражнение «планка» на логтях.	
	4. Приседания с мит-болл (вес до 2-х кг). В руках перед грудью находится мит-болл, занимающийся выполняет опускается вниз до положения полуприсед, после чего встает и выталкивает мит-болл вверх над головой, не отпуская его из рук.	
	5. В руках у занимающегося находится пояс, сложенный на 2 раза. Задача – выполнить максимальный прыжок вверх на месте, подтягивая колени к груди и проводя пояс под ногами.	
	6. Работа на груше: одиночные или двойные удары руками/ногами по груше	
2 комплекс	1. Лицом к друг другу: выталкивание мит-болла двумя руками, с перемещением вправо-влево	
	2. Работа с «лесенкой»: и.п. правая/левая нога внутри лесенки, приставные прыжки вправо/влево со смещением вперед.	

	3. Лицом к друг другу: из и.п. упор лежа – переход на логги, затем возврат в и.п. – хлопок поочередной друг другу правой и левой рукой	
	4. Лицом к друг другу: у одного в руках мит-болл, выполнение приседаний с броском мит-болла партнеру. Присед вниз – мит-болл у груди, подъем вверх – передача мит-болла	
	5. И.П. сет, согнув ноги под себя. Задача выпрыгнуть в положение полуприсед, после чего выполнить ускорение до противоположной части зала. На противоположной части зала упражнение повторяется. После выпрыгивания в полуприсед можно добавить прыжок вверх, подтягивая колени к груди	
	6. Лицом к друг другу: один постоянно наступает вперед, создавая условия поединка, второй, не дает себя зажать и постоянно двигается.	
	7. Работа по груше: комбинации из 2-3-х ударов. Комбинации могут включать в себя как удары руками, так и ногами.	
3 комплекс	1. Лицом к друг другу, и.п. упор лежа, между спортсменами палочка или пояс для обозначения стороны. Игра в «пятнашки», касание ладоней не ставя колени на пол и не касаясь рукой чужой половины соперника. За каждое касание чужой половины наказание в виду 3-х отжиманий	
	2. Лицом к друг другу. И.п. боевая позиция камаэ, поочередно двигаясь в режиме свободного поединка, один из спортсменов останавливается и делает паузу, в этот момент второй реагирует как можно быстрее и наносит одиночный удар рукой. Смена происходит в следующем кругу круговой тренировки	
	3. И.п. лицом к друг другу, лежа на спине ноги согнуты сцепившись, в руках находится снаряд «блин» до 2-х кг. Упражнение пресс с передачей снаряда партнеру	
	4. Лицом к друг другу, и.п. боевая позиция камаэ. Спортсмены двигаются в режиме свободного поединка, один наносит одиночные удары руками, второй только защищается.	
	5. И.п. сет ноги под себя. Выпрыгивание в полуприсед с последующим перепрыгиванием через возвышенность в виду гимнастической скамьи, либо сложенных друг на друга снарядов.	
	6. Лицом к друг другу, и.п. боевая позиция камаэ, у одного в руках снаряд для отработки ударов «лапа». Спортсмен со снарядом в разный момент, двигаясь в режиме свободного поединка, выставляет лапу для удара ногой. Спортсмен, выполняющий удары, реагирует и выполняет максимально быстрые удары ногами.	
	7. Работа по снаряду «груша». Выполнение максимального количества боевых комбинаций. Комбинации включают в себя удары руками и ногами от 2-х ударов.	
	8. И.п. руки вместе, ладони сжаты в кулак, стойка на кулаках	

С учетом периодов подготовки бойцов и особенностей видов подготовки, данный комплекс был внедрен в годичный цикл подготовки спортсменов, основываясь на федеральном стандарте спортивной подготовки.

Результат проделанной работы можно сформировать исходя из проведения повторных тестирований, которые включал в себя те же упражнения, которые проводились в начале исследования.

Средние показатели повторных тестирований

Название теста	PWC170 (высокий/низкий)	Смена стоек с ударом (кол-во ударов)	Контроль (кол-во контролируемой техники)	Ши-хо дзуки (кол-во координационно полноценной техники)
Средний показатель	660/645	34	40	16

Как видно из средних показателей, тестирование PWC170 информирует, что уровень работоспособности спортсменов выросли пересек границу высоких показателей, даже исходя из таблицы показателей по В.А. Доскину;

Показатели специфических тестов также выросли в своих показателях. Стоит отметить, что данные тесты являются ключевыми показателями к формированию оценки техники в выступлениях спортсменов на соревнованиях. Отсюда следует, что увеличение данных показателей увеличивает и результативность технико-тактических действий спортсменов во время выступления.

В общем и целом, показатели всех предложенных тестирований увеличились более чем на 20%, что свидетельствует об эффективности предложенных комплексов упражнений для повышения работоспособности, которые были разработаны на основе анализа научно-методической литературы по предложенной теме исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»;
2. Лапкин, М.М. Значение изменчивости кардиоинтервалов при нагрузочном тестировании / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Физиология человека. – 2017. – № 1 (43). – С. 81-88.;
3. Петров А.Б., Гурский А. В., Куржев У. Р., изучение физической работоспособности у единоборцев / Петров А.Б., Гурский А. В., Куржев У. Р. // ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2018. – № 4 (158).
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ / по этапам спортивной подготовки НП, УТ (СС), ССМ, ВСМ;
5. Физиология. Версия 1.0 [Электронный ресурс] : конспект лекций / И. И. Шошина, Ф. А. Гершкорон, Е. В. Инжеваткин. – Электрон. дан. (12 Мб). – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – (Физиология : УМКД № 294-2007 / рук. творч. коллектива И. И. Шошина).;

6. Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): Учебно-методическое пособие. Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.;
7. Кладов Э.В., Шульпина В.П., контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп / УДК 796.082.1;
8. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо. Учебное пособие. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2013. – 128 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Багадаев А.В.

МБОУ «Осинская СОШ №1», Иркутская область

Аннотация: в коррекционных классах обучаются дети с различными нарушениями в развитии, главным из которых является затруднение в обучении. У обучающихся, с умственной отсталостью снижены все познавательные процессы: восприятие, мышление, память. Кроме того, страдает процесс внимания. Уроки физической культуры могут помочь в преодолении имеющихся нарушений, если использовать на систематической основе кинезиологическую методику, в основе которой лежат двигательные упражнения.

Ключевые слова: кинезиология, межполушарное взаимодействие, координация работы мозга, взаимодействие специалистов, кинезиологические упражнения.

THE EFFECTIVENESS OF USING KINESIOLOGICAL EXERCISES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION LESSONS (FROM WORK EXPERIENCE)

Bagadaev A.V.

MBOU «Osinskaya secondary school No. 1»

Abstract: correctional classes teach children with various developmental disabilities, the main of which is learning difficulties. Students with mental retardation have reduced all cognitive processes: perception, thinking, memory. In addition, the attention process suffers. Physical education lessons can help in overcoming existing disorders if you use kinesiological techniques based on motor exercises on a systematic basis.

Keywords: kinesiology, interhemispheric interaction, brain coordination, specialist interaction, kinesiological exercises

В нашей школе созданы классы для обучения по адаптированной основной образовательной программе. Общее количество обучающихся в этих

классах 87 человек. Классы разделены по вариантам обучения, это классы с легкой умственной отсталостью (вариант 1 АООП) – 63 человека, и классы с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (вариант 2 АООП) – 24 человека.

Дети с ОВЗ – это дети, для которых нужна специальная психолого-педагогическая помощь и организации особых условий при их воспитании и обучении

У обучающихся снижены такие процессы как восприятие, мышление, память. Кроме того, страдает процесс внимания.

Уроки физической культуры могут помочь в преодолении имеющихся нарушений, если использовать на систематической основе кинезиологическую методику, в основе которой лежат двигательные упражнения.

Известно, что мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображением другого, а необходимое дополнение. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон, которые образуют так называемое мозолистое тело. Мозолистое тело [1] необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение работы мозолистого тела затрудняет межполушарное взаимодействие и искажает познавательную деятельность детей [2].

Мозолистое тело [1] можно развить через кинезиологические упражнения и уроки физкультуры подходят для этого идеально. Кинезиологические упражнения направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, поэтому позволяют корректировать проблемы межполушарного взаимодействия. Использование определенных двигательных упражнений способствует улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, развивают мышление детей.

Перед началом использования кинезиологической методики, школьным психологом, по моей просьбе, были обследованы все обучающиеся 5 «к» класса на предмет развития уровня развития познавательной сферы. Психолог предложила использовать для этой цели тест Тулуз-Пьерона [3]. Данная диагностическая методика позволяет быстро и качественно оценить уровень развития оперативной памяти, визуального мышления и внимания. Спустя месяц работы с применением кинезиологической методики тестирование было проведено вновь. Хотя, за такой короткий период трудно сделать окончательные выводы по поводу улучшения умственной деятельности того или иного ученика, но совершенно определенно есть положительные сдвиги в укреплении качеств внимания, таких как скорость и точность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, А. Д. Патриотизм в современной России: вопросы и проблемы / А. Д. Антонова, Е. С. Сафронова, М. Д. Лучникова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2017. – № 48 (182). – С. 296-299. – URL: <https://moluch.ru/archive/182/46892/> (дата обращения: 03.04.2025).

2. Агапова, И.А. Мы – патриоты!: классные часы и внеклассные мероприятия: 1 –11 классы / И. А. Агапова, М. А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2018. – 366 с.
3. Беспятова, Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Под ред. Н.К. Беспятовой, Д.Е. Яковлева. – М.: Изд. центр Айрис-Пресс, 2006. – 192 с.
4. Табарданова, Т.Б. Методики диагностики качества гражданского образования и патриотического воспитания учащихся основной школы. / Табарданова, Т.Б. – Димитровград: УИПКПРО, 2013. – 63 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Беспрозванных А.А.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье определяется способ решения оценивания уровня формирования двигательного опыта у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры. Данный возрастной период отличается активным развитием моторики, координации и навыков.

Разработана методика оценивания формирования двигательного опыта у детей старшего дошкольного возраста включая себя технические элементы спортивных игр: баскетбола и хоккея.

В результате мы определили уровень формирования двигательного опыта у детей подготовительной группы к школе.

Ключевые слова: двигательный опыт, элементы спортивных игр, старший дошкольный возраст.

FORMATION OF MOTOR EXPERIENCE IN SENIOR PRESCHOOLERS BY ELEMENTS OF SPORTS GAMES

Besprozvannykh A.A.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Abstract. The article defines a solution for assessing the level of formation of motor experience in senior preschool children in physical education classes. This age period is characterized by active development of motor skills, coordination and skills.

A methodology for assessing the formation of motor experience in senior preschool children has been developed, including technical elements of sports games: basketball and hockey.

As a result, we determined the level of formation of motor experience in children of the preparatory group for school.

Key words. Motor experience, elements of sports games, senior preschool age.

Проанализировав научно-методическая литературу, нами было выявлено, что приобретение двигательного опыта у старших дошкольников изучен с разных направлений. Изученные направления дают возможность познакомиться с важностью выбранной темы [1, 2].

Спортивные игры влияют на всесторонне физическое развитие дошкольников, так как каждая игра включает в себя: бег, прыжки, упражнения на равновесие, упражнения на точность, что позволяет формировать двигательные качества: гибкость, ловкость, выносливость, силу, координацию, совершенствуется двигательный навык, развиваются качества: настойчивость, эмоциональность, самостоятельность. [3, 4]

Исследование по формированию двигательного опыта у старших дошкольников элементами спортивных игра проводилось на базе МБДОУ детский сад №10 г. Иркутска, с сентября 2024 по май 2025 года. В исследовании приняли участие подготовительная группа в численности 12 человек.

Для проведения исследования нами была разработана методика оценивания разнообразности двигательного опыта.

Для оценки двигательного опыта нами были разработаны критерии выполнения технических приемов элементов баскетбола и хоккея (таблица 1).

Таблица 1

Критерии оценивания результатов формирования двигательного опыта у детей старшего дошкольного возраста

Технические приемы	Разнообразие движений	баллы	Уровень освоения движений	баллы
Элементы баскетбола				
Передача мяча	передача мяча от груди двумя руками	1	передача мяча не чёткая	1
			передача мяча не всегда чёткая	2
			передача мяча не чёткая	3
	передача мяча от груди двумя руками; от плеча правой, левой рукой.	2	передача мяча не чёткая	4
			передача мяча не всегда чёткая	5
			передача мяча не чёткая	6
	передача мяча от груди двумя руками; от плеча правой, левой рукой; двумя руками от груди в движении	3	передача мяча не чёткая	7
			передача мяча не всегда чёткая	8
			передача мяча не чёткая	9
Ловля мяча	двумя мяча руками на уровне груди	1	ловля мяча не чёткая	1
			ловля мяча не всегда чёткая	2
			ловля мяча всегда чёткая	3
	двумя мяча руками на уровне груди; двумя руками снизу	2	ловля мяча не чёткая	4
			ловля мяча не всегда чёткая	5
			ловля мяча всегда чёткая	6
	двумя мяча руками на уровне груди; двумя руками	3	ловля мяча не чёткая	7
			ловля мяча не всегда чёткая	8

	снизу; двумя руками над головой.		ловля мяча всегда чёткая	9
Элементы хоккея				
Ведение мяча	ведение мяча клюшкой не отрывая её от шайбы	1	ведение мяча отрывистое, со зрительным контролем	1
			ведение мяча не всегда отрывистое, с частичным зрительным контролем	2
			ведение мяча не отрывистое, без зрительным контролем	3
	вокруг предметов и между ними	2	ведение мяча отрывистое, со зрительным контролем	4
			ведение мяча не всегда отрывистое, с частичным зрительным контролем	5
			ведение мяча не отрывистое, без зрительным контролем	6
	не ведущим хватом	3	ведение мяча отрывистое, со зрительным контролем	7
			ведение мяча не всегда отрывистое, с частичным зрительным контролем	8
			ведение мяча не отрывистое, без зрительным контролем	9
Забрасывание мяча	забрасывание мяча держа клюшку двумя руками стоя по центру	1	не попадает по воротам	1
			периодично попадает по воротам	2
			часто забивает по воротам	3
	стоя по центру; забрасывание стоя справа и с левой стороны	2	не попадает по воротам	4
			периодично попадает по воротам	5
			часто забивает по воротам	6
	стоя по центру; справа и слева; забрасывание мяча в движении	3	не попадает по воротам	7
			периодично попадает по воротам	8
			часто забивает по воротам	9

В баскетболе мы рассматривали такие технические приемы, как: передача мяча и ловля мяча, в хоккее: ведение мяча клюшкой, забрасывание мяча в ворота. Разнообразие движений в баскетболе составили: передача мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой рукой, от груди в движении; ловля мяча: на уровне груди; снизу двумя руками, двумя руками над головой. В хоккее критерии разнообразия движения составили ведение мяча: клюшкой не отрывая его; между предмета; не ведущим хватом; забрасывание мяча: в ворота по центру; справа и слева; в движении. Критерии разнообразия движений технических элементов составлялось по федеральной образовательной программе дошкольного образования.

При выполнении технического приема дети получают баллы не только за разнообразие движений, но и за уровень их освоения. Так за один технический

прием воспитанник может получить минимально – 2 балла; максимально – 12 баллов.

При выполнении всех технических элементов, мы можем прийти к выводу, минимальное количество баллов, который может набрать воспитанник старшего дошкольного возраста 8 баллов, максимальное 48 баллов. Проведя анализ наших критериев, была разработана шкала оценок сформированного двигательного опыта:

- 8-23 балла, у воспитанника низкий уровень формирования двигательного опыта.
- 24-36 балла, средний уровень формирования двигательного опыта.
- 37-48 балла, высокий уровень формирования двигательного опыта у ребенка старшего дошкольного возраста.

В результате проведения оценки формирования двигательного опыта было выявлено, что 66% имеют низкий уровень формирования двигательного опыта, 26% – средний уровень формирования; 8% – высокий уровень. Данные показатели способствовали созданию образовательной программы с элементами спортивных игр для детей старшего дошкольного возраста, с целью повышения уровня формирования двигательного опыта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волошина, Л. Н. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская. Монография. – Белгород : ГИК, 2017. – 160 с.
2. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : ВЛАДОС, 2007. – 175 с.
3. Дегтярев, И. П. Физическое развитие / И. П. Дегтярев. – Киев : 2010. – с. 23-48.
4. Леонтьев, А. А. Ключевые идеи Л. С. Выготского – вклад в мировую психологию XX столетия / А. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2005. – № 4. – С. 5-11.

РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ СДАЧА НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» ДОШКОЛЬНИКАМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

Бобрик Т.Н.

*муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15» г. Зима, Иркутская область*

Аннотация. В статье показано, что программно-методическое обеспечение для внедрения комплекса ГТО в дошкольные образовательные учреждения на сегодняшний день не полностью сформировано и детализировано. Комплекс ГТО указывает целевые ориентиры физической подготовленности, а поиск путей и способов их достижения ложится на образовательные учреждения. Поэтому в нашем ДОУ был создан и успешно реализован проект «В детском саду ГТО сдавай – во взрослой жизни рекорды

улучшай!» Новизна методической разработки заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта. Актуальность выбранной темы проекта обусловлена национальной идеей в России, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», дошкольное образовательное учреждение, проект.

EFFECTIVE DELIVERY OF VFSK «GTO» STANDARDS BY OLDER PRESCHOOLERS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF PROJECT ACTIVITIES IN THE PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Bobrik T.N.

municipal state preschool educational institution «Kindergarten No. 15»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – это полноценная программа и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [1]. Большая роль по внедрению комплекса ГТО возлагается на систему образования. Проведение работы в данном направлении необходимо начинать уже в дошкольных учреждениях.

К сожалению, состояние здоровья детей не оправдывает ожиданий современного общества. Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо не только сохранять здоровье ребенка после его рождения, но и создавать условия, способствующие дальнейшему оздоровлению детей.

Цель проекта: создание благоприятных условий для формирования у детей и взрослых представлений и знаний о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» с целью улучшения физической подготовленности и привлечения к сдаче нормативов ГТО и занятиям физической культурой и спортом.

Тип проекта: практико-ориентированный.

Продолжительность: долгосрочный.

По составу участников: групповой.

Участники проекта: дошкольники старшего возраста, родители, инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ.

На начальном этапе реализации проекта был осуществлен сбор информации с помощью опроса детей и анкетирования родителей, проведен мониторинг физической подготовленности детей. В ходе анкетирования родителей, выяснилось, что многие не владеют информацией о ВФСК «ГТО», но хотели бы, чтобы дети приняли участие в сдаче нормативов.

Исходя из этого, возникла необходимость создания условий, способствующих ознакомлению с комплексом ГТО и совершенствованию процесса подготовки к сдаче нормативов. Активизировалась работа по продвижению и популяризации комплекса ГТО в ДОУ. Был разработан план

реализации проекта с учетом всех образовательных областей, предусматривающий разнообразные формы работы с участниками проекта. Такие как: показ презентаций по данной теме, консультации с педагогами и родителями, выступления на родительских собраниях, беседы для детей старшего дошкольного возраста, игры, эстафеты с элементами ГТО, спортивный праздник «Первые шаги на пути к ГТО», изготовлена стен газета и буклеты. Для повышения интереса детей к занятиям физической культурой и спортом в рамках проекта были организованы экскурсии на школьный стадион, стадион Локомотив, ФОК «Сибирь».

Для проведения непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию был создан и внедрен в образовательный процесс комплекс физических упражнений, составленный на основе тестовых испытаний ГТО и включающий в себя разнообразные виды подводящих упражнений. При внедрении данного комплекса основывались на принципы: систематичности, постепенности, доступности, индивидуализации. В зависимости от поставленных задач выбираются нужные и наиболее эффективные упражнения. Дозирование нагрузки комплекса осуществляется с помощью постепенного увеличения количества повторений или подходов при выполнении упражнений в соответствии с гендерными различиями и индивидуальными особенностями ребенка. Ведь в детском саду дети овладевают основами выполнения упражнений, что не просто положительно влияет на здоровье и развитие физических качеств, но и становится начальным этапом на пути к достижению первых результатов.

В результате реализации проекта в ДОУ повысилась мотивация к сдаче нормативов комплекса ГТО и уровень физической подготовленности детей, о чем свидетельствуют показатели мониторинга физической подготовленности.

Результативность проведенной работы подтверждается успешным участием воспитанников и их родителей в спортивных мероприятиях города, включающих в себя сдачу нормативов ГТО:

- начиная с 2017 года 162 воспитанника МКДОУ «Детский сад №15» успешно справились с испытаниями и получили значки ГТО;
- с 2018 года команда ДОУ (3 мальчик + 3 девочки) ежегодно становится победителем городского спортивного фестиваля «Звездочки ГТО», только в 2021 году мы заняли 2 место.

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

В 2021 году я приняла участие в программе по повышению квалификации «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК «ГТО»

Опыт работы в данном направлении был представлен в 2018 году на XV городской НПК по педагогическому краеведению «История движения ГТО в

образовательных организациях города Зима» – награждена дипломом победителя. В 2019 году презентовала автореферат «Подготовка детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО» и осуществила открытый показ спортивного праздника «Первые шаги на пути к ГТО» в рамках участия областного этапа XII Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы», стала победителем конкурса в номинации «Специалисты в области физической культуры и спорта дошкольных образовательных организаций». В 2020 г. приняла участие в муниципальном этапе регионального конкурса «Лучшая методическая разработка», представив данный проект, стала победителем конкурса в номинации «Лучшая методическая разработка, реализуемая в рамках проектной деятельности». В 2022 году заняла 1 место в конкурсе на лучший доклад в рамках III Всероссийской научно-практической конференции, проведенной училищем олимпийского резерва в г. Иркутск.

Реализация проекта способствует повышению знаний о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», его возникновении, истории, испытаниях; повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, заинтересованности в сдаче нормативов ГТО. Эффективность реализуемого проекта была доказана положительными результатами, поэтому в рамках ДОУ планируем и в дальнейшем реализовывать данный проект.

ЛИТЕРАТУРА

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

РАЗВИТИЕ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ МОДУЛЯ «ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ» НА УРОКАХ ОБЗР У УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

Виноградова А.С.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье определяется способ решения оценивания уровня патриотизма и гражданственности у учащихся 8-9 классов на занятиях ОБЗР. В данном возрасте. Большое влияние на детей оказывает западная культура, вследствие которой происходит переосмысление нравственных ценностей, влияние СМИ, телевидения, Интернета, улицы, где ребенок проводит большую

часть своего свободного времени. Детям становится тяжело различать свои личные желания и мнения, навязанные извне.

Разработано педагогическое тестирование для определения уровня знаний в области патриотизма.

В результате мы определили уровень сформированности патриотизма у учащихся 8-9 классов.

Ключевые слова: патриотизм, гражданственность, военная подготовка.

THE DEVELOPMENT OF PATRIOTISM AND CITIZENSHIP IN THE STUDY OF THE MODULE «MILITARY TRAINING. FUNDAMENTALS OF MILITARY KNOWLEDGE» IN THE LESSONS OF THE OBZR FOR STUDENTS IN GRADES 8-9

Vinogradova A.S.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article defines a way to assess the level of patriotism and citizenship among students in grades 8-9 in the classroom REVIEW. At this age. Western culture has a great influence on children, as a result of which there is a rethinking of moral values, the influence of the media, television, the Internet, and the streets where the child spends most of his free time. It becomes difficult for children to distinguish between their personal desires and opinions imposed from the outside.

Pedagogical testing has been developed to determine the level of knowledge in the field of patriotism.

As a result, we have determined the level of patriotism among students in grades 8-9.

Keywords: patriotism, citizenship, military training.

Анализ многочисленных исследований позволяет сделать вывод, что не существует единой трактовки понятия «патриотизм». В данном исследовании рассмотрен патриотизм как основу воспитания детей и молодежи в современной России. Что включает в себя формирование национального сознания и самосознания, основанного на любви к родной земле и своему народу, готовности трудиться на благо Родины, усвоение национальных ценностей (языка, территории, культуры), осознание своей роли в создании национальной государственности, а также формирование чувства достоинства и гордости за свою страну.

Включение основ военной подготовки в школьную программу отражает ее важность для современных образовательных целей. Учебные сборы предоставят учащимся возможность не только изучить теорию, но и овладеть практическими навыками, необходимыми для защиты страны. Это способствует воспитанию патриотизма и повышению готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях

Данное исследование проводилось на базе МБОУ «Тагнинская ООШ» Иркутской области Заларинского района в деревне Тагна. Было использовано три этапа исследования:

С целью выявления уровня патриотизма детей, а так же интереса к историческому прошлому страны и воинских традиций, было проведено тестирование учащихся в контрольной и экспериментальной группах. Детям было предложено ответить на закрытые вопросы теста.



Рис.1. Результаты экспериментальной и контрольной групп, до эксперимента на этапе входного тестирования

Результаты входного тестирования экспериментальной группы представлены на *Рис.1* в виде диаграммы. До начала эксперимента распределение оценок выглядело следующим образом: 10% учащихся получили отметку «отлично» (5), 40% – «хорошо» (4), 30% – удовлетворительно (3), и 20% – «неудовлетворительно» (2).

На этом рисунке так же показаны результаты входного тестирования контрольной группы. Распределение оценок до начала исследования было следующим: отличную оценку (5) получили 10% учеников, хорошую (4) – 30%, удовлетворительную (3) – 30%, и неудовлетворительную (2) – также 30%.

Глядя на низкие результаты тестирования обеих групп, на данном этапе, был сделан вывод, что обе группы имеют низкие показатели успеваемости по теме «Патриотизм». Судя по этому, можно понять, что данный модуль на уроках ОБЗР рассматривается не в полном объеме. Исходя из этих показателей, было принято решение о разработке собственных конспектов уроков патриотической направленности, с целью повышения уровня знаний учащихся.

На диаграммы (рис.2.) можно обратить внимание на изменения в показателях экспериментальной группы: отличную оценку (5) получили 30% учеников, хорошую (4) – 60%, удовлетворительную (3) – 10%, и неудовлетворительную (2) – 0, что может свидетельствовать об улучшении качества знаний детей по предмету, через уроки, внеклассные мероприятия, классные часы.

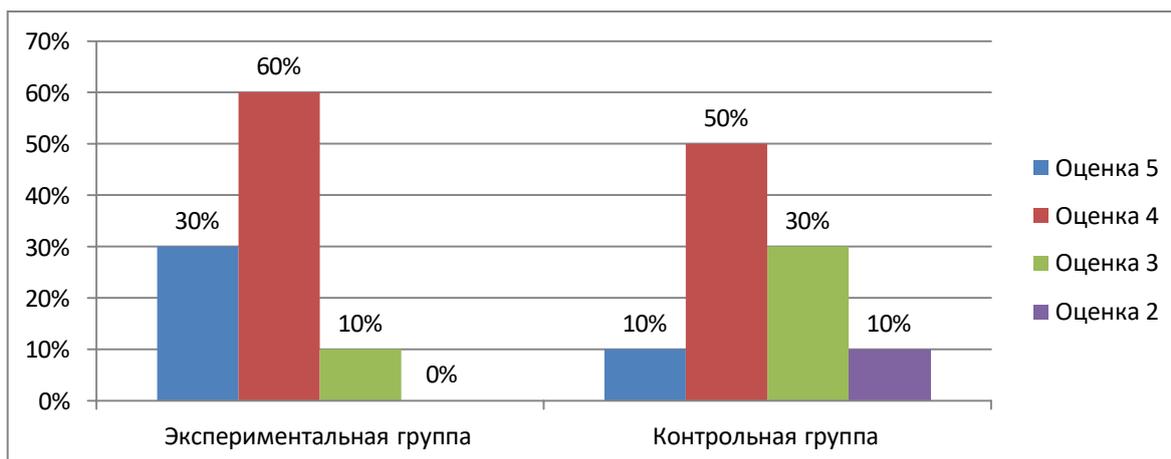


Рис. 2. Результаты экспериментальной и контрольной группы, после проведения эксперимента

Так как на уроках в контрольной группе проводились классические традиционные уроки ОБЗР, то в группе наблюдается незначительное изменение показателей. Таким образом, оценку «отлично» (5) получили 10% учеников, хорошую (4) – 50%, удовлетворительную (3) – 30%, и неудовлетворительную (2) – 10.

Вывод. В результате проведённого обследования удалось определить уровень развития патриотизма двух групп – экспериментальной и контрольной.

Анализ результатов на втором этапе показал, что дети не имеют представления о качествах человека, называемого патриотом, не осознают понятия патриотизм, слабо развит интерес к историческому прошлому своей страны, деревни, семьи. Для повышения уровня развития патриотизма у детей данных классов был составлен и апробирован комплекс занятий. В комплекс занятий вошли уроки и внеклассные занятия.

На третьем этапе эксперимента проведён контрольный срез, в результате которого отмечено значительное повышение уровня развития патриотизма у детей экспериментального класса. Таким образом, это позволяет сделать вывод об эффективности использования разработанной нами комплексной программы патриотического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кобылянский В.А. Национальная идея и воспитание патриотизма // Педагогика. – 1998. – № 5. – С. 52.
2. Лебедева О.В. Патриотическое воспитание – верноподданническое или гражданское. // Педагогика. – 2003. – № 9. – С. 77-83.
3. Леонтьев А. А. Патриотическое воспитание и национальное образование // Начальная школа (плюс и минус). – 2002. – № 4. – С. 4-6.
4. Мазыкина Н.В., Монахов А. Л. Методические рекомендации по совершенствованию военно-патриотического воспитания детей и подростков. // Воспитание школьников. – 2003. – № 5. – С. 12-13.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ» В 8-9 КЛАССАХ

Дрючков К.А.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье представляются примеры использования интерактивных технологий на уроке ОБЗР при изучении модуля «Безопасность в природной среде» для 8-9 классов. Можно сказать, что такие технологии имеют большую значимость, поскольку развивают у школьников различные навыки, творческое мышление и интеллект, кроме того, они способствуют повышению умственной деятельности.

Данное исследование ориентировано на развитие педагогических практик, что может способствовать улучшению качества обучения школьников в вопросах безопасности и подготовке их к возможным ситуациям, связанным с рисками в природной среде.

Ключевые слов: интерактивная технология, безопасность в природной среде, учащиеся 8-9 классов.

APPLICATION OF INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF STUDYING THE MODULE «SAFETY IN THE NATURAL ENVIRONMENT» IN GRADES 8-9

Dryuchkov K.A.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Abstract. The article presents examples of the use of interactive technologies in the lesson of the OBZR when studying the module «Safety in the natural environment» for grades 8-9. It can be said that such technologies are of great importance, since they develop various skills, creative thinking and intelligence in schoolchildren, in addition, they contribute to the improvement of mental activity.

This study is focused on the development of pedagogical practices, which can contribute to improving the quality of teaching schoolchildren in safety issues and preparing them for possible situations associated with risks in the natural environment.

Key words: interactive technology, safety in the natural environment, students of grades 8-9.

В результате теоретического анализа мы пришли к выводу что, при исследовании термина, интерактивная технология, были выявлены различные мнения ученых по его значению, но для нашего исследования актуально определение Панина и Вавилова, по их мнению, в процессе интерактивного урока ученики взаимодействуют не только с учителем, но и с друг другом [1].

Участники образовательного процесса, в том числе и учитель, обмениваются информацией, совместно решают ситуации, а также анализируют их.

На сегодняшний день, при изучении научно-методической литературы, было выявлено, что единой классификации «интерактивных технологий» нет. Учитель при проведении уроков с использованием интерактивных технологий ставит перед собой цель, создать комфортную образовательную среду, в которой каждый ученик может активно участвовать в процессе.

Исследование по применению интерактивных технологий при изучении модуля «Безопасность в природной среде» проводилось на базе МБОУ «СОШ №11» г. Ангарска

В процессе исследования интерактивных технологий, были выделены следующие интерактивные методы: ролевая игра, круглый стол; дебаты; дискуссия; мозговой штурм, сторителлинг, деловая игра, кейс-метод [24]

Ролевые игры – один из методов интерактивных технологий, входе которого обучающиеся исполняют определённую роль во время моделирования какой-либо ситуации [5]. В качестве примера, мы можем привести ситуацию «затерянные туристы», цель задания отработать навыки ориентирования, выживания и оказания первой помощи в природных условиях. Описание ситуации: «Группа туристов заблудилась в лесу. У одного из участников травма ноги, у другого паника. Связи с внешним миром нет, но у группы есть рюкзаки с минимальным набором вещей». В ситуации существуют следующие роли: инструктор МЧС, знает правила безопасности, поэтому обучает всех; опытный турист, помогает принимать решения; новичок, теряется в стрессовой ситуации, требует помощи; раненый турист, получает травму, нуждается в помощи; связист, отвечает за попытки связи с внешним миром.

Круглый стол – организационная форма познавательной деятельности учащихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии [5]. Например, тема «Как предотвратить ЧС в природной среде и действовать при их возникновении». Цель круглого стола: обсудить ключевые моменты безопасности на природе, обменяться мнениями и опытом. В обсуждении круглого стола у участников, есть роли: модератор, спасатель МЧС, эколог, опытный турист, медик, журналист, школьник.

Дискуссия представляет собой обсуждение спорного вопроса, в котором каждый участник выражает и обосновывает свою точку зрения. Ситуационный анализ «Как поступать в опасной ситуации?». Цель: развивать умение анализировать, принимать обоснованные решения и действовать в экстремальных условиях. Во время урока, учитель делит класс на малые группы. Каждой группе выдаются ситуации, например, заблудились в лесу без связи; встретили дикое животное; попали в грозу в горах; остались без воды в жаркую погоду. Группы обсуждают варианты, определяют оптимальные варианты и аргументируют свой выбор. Во время озвучивания своего выбора, ученики задают вопросы, предлагают свои варианты, происходит обсуждение

альтернатив. В заключительной части урока, происходит обсуждение возможных ошибок и выявление наиболее безопасного алгоритма действий.

Дебаты представляют собой дискуссионный метод интерактивного обучения, который отличается от обычной дискуссии тем, что участники не просто обсуждают проблемную тему, а доказывают или опровергают конкретное ключевое утверждение [3]. В качестве примера, мы остановимся на «Стоит ли отправляться в поход в одиночку». Цель данного примера: развивать навыки аргументации, критического мышления, умения анализировать риски. Во время урока: учитель делит класс на две команды: «За» и «Против». В течение 10 минут обучающиеся с помощью обсуждения в команде, поиска информации в учебнике, готовят аргументы. Команда «За» – поход в одиночку, это развитие самостоятельности, личного опыта и навыка выживания. Команда «Против», это повышенные риски, отсутствие помощи в критической ситуации и психологическая нагрузка. После окончания времени, которое было отведено на подготовку, команды поочередно приводят аргументы, задают вопросы оппонентам и отвечают на замечания. Важно отметить, что в конце урока, учитель обязательно подводит итоги, акцентируя внимание на реальных рисках и мерах предосторожности.

Мозговой штурм – это интерактивный метод обучения, основанный на коллективном обсуждении для поиска решения конкретной задачи. На уроке ОБЗР, мозговой штурм можно использовать следующим образом. Урок на тему «Что взять с собой в поход?». Цель урока: сформировать навыки планирования и подготовленности к выживанию в природной среде. Задача урока для обучающихся: собраться в многодневный поход в лес. Какие предметы первой необходимости необходимо взять с собой». Учащиеся выдвигают идеи и перечисляют вещи. В этот момент учитель записывает ответы учащихся на доске. Затем класс анализирует предложения и делит их на три категории: жизненно необходимые, второстепенные, лишние. В завершении урока задача считается выполненной, если обучающие сформировал список с обоснованием выбора.

Сторителлинг – это интерактивный метод обучения, основанный на представлении учебного материала в форме сюжетной истории. Вместо простых фактов и информации учащиеся погружаются в рассказ, где фактологический материал встроен в развитие сюжета.

На уроке ОБЗР, сторителлинг проведем на тему «Один день на грани». Придуманная история на данную тему описывает: поход в горы, группу молодых людей свернувшаяся с маршрута. Вместе с обучающимися мы продумывает, как выбраться с данной ситуации, какие еще могут быть концовки истории.

Перечисленные методы, по-нашему мнению более актуальны для реализации в процессе обучения «ОБЗР». На таком уроке, учитель перестает быть активным участником готовых знаний, учитель побуждает учеников находить информацию самостоятельно. Стоит отметить, урок с применением

интерактивных технологий не стоит перегружать. Достаточно выбрать одну технологию и придерживаться её в течении всего урока.

Интерактивные технологии в преподавании ОБЗР решает ключевые задачи: информационные, воспитательные, коммуникативные. Интерактивных технологий, помощь для учителя, так как все учащиеся активно задействованы в образовательной процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Активные и интерактивные методы обучения: Учебное пособие / Под общ. ред. В.И. Гребенюкова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – 155 с.
2. Артюхина, М.С. Интерактивные средства обучения: теория и практика применения / М.С. Артюхина. – Барнаул : ИГ «Си-пресс», 2014.
3. Герасимова Н.И. Деловая игра как интерактивный метод обучения речевой деятельности / Среднее профессиональное образование. – 2011. – N 1. – С. 24-25.
4. Журин А.А., Бондаренко Е.А., Милютин И.А. Интерактивные средства обучения в современной школе. – М., 2004.
5. Касьянова Н.С. применение интерактивных методов обучения в преподавании ОБЖ // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ

Дудинский В.А.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Мамоновская СОШ»

Аннотация. Игра наряду с трудом и ученьем – один из основных видов деятельности человека. Игру как метод обучения, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали в древности. В современной школе для активизации и интенсификации учебного процесса используют игры. С раннего детства игра является основным видом деятельности; и в младшем школьном возрасте, дети еще не выросли из игры; хотя основной их деятельностью становится ученье. Для них характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами.

Ключевые слова: физические качества, выносливость, ловкость, координация

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR TEACHING BASKETBALL TO YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Dudinsky V.A.

Municipal educational institution of Irkutsk regional municipality «Mamonovskaya secondary school»

Annotation. Play, along with work and learning, is one of the main human activities. In ancient times, people used the game as a method of teaching and passing on the experience of older generations to younger ones. In modern schools, games are used to activate and intensify the educational process. From early childhood, play is the main activity; and at primary school age, children have not yet grown out of the game; although their main activity becomes learning. They are characterized by brightness and immediacy of perception, ease of entering into images, children are easily involved in any activity, especially play, independently organize themselves into a group game, continue playing with objects.

Keywords: physical qualities, endurance, agility, coordination

Использование игрового метода как условие обучения игре в баскетбол. Важно учитывать это стремление детей к игре и использовать при обучении на уроках физической культуры. При обучении баскетболу младших школьников обязательно должна присутствовать игра. В ролевых играх и эмпатия, и рефлексия также являются важнейшими характеристиками, определяющими успешность игрового процесса. Это важно при обучении игре в баскетбол. Находясь в воображаемой роли, необходимо чувствовать ролевые переживания напарника, что благоприятно сказывается на команде, играющей сплоченно. Наиболее явственно особенности стратегии поведения проявляются в этих играх, партнеры должны одновременно ориентироваться и в реальных, и в игровых взаимоотношениях. Организуя сюжетные игры в детском коллективе, педагог имеет возможность влиять на реальные взаимоотношения в игровой группе детей через их игровые взаимоотношения путем продуманного распределения между детьми игровых ролей. Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения младших школьников игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. В педагогической практике наиболее распространены виды занятий, в которых игры и упражнения сочетаются. Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Можно предложить следующие игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за

мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка».

Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Игра создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу своих недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру учитель может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом. Насколько интересно увлеченно будет игра, настолько сплоченнее, качественнее будут играть в баскетбол дети. Также важно привлекать к работе с детьми родителей; сотрудничество педагогов и родителей при обучении баскетболу – важное условие обучения детей игре в баскетбол. Это рассмотрено в следующем пункте главы.

Взаимодействие педагогов и родителей как условие обучения игре в баскетбол. В воспитании и обучении детей огромное значение имеет не только школа, педагоги, дом и родители, но их взаимодействие как фактор, условие обучения и воспитания, в частности обучение игре в баскетбол. Воспитание детей – конституционная обязанность родителей. Они призваны всемирно, укреплять авторитет школы, педагогов, стимулировать их к обучению, приучать к дисциплине дома и в школе, заботиться об их физическом развитии, стимулировать их к учению. Школа должна использовать эту помощь со стороны родителей. В свою очередь педагоги должны оказывать влияние на жизнь учащихся в семье. Это осуществляется через различные формы организационно педагогической работы с родителями. Одной из таких важных форм являются родительские собрания и конференции. Они проводятся как в общешкольном масштабе, так и по отдельным классам.

Более оперативной формой организационно-педагогической работы с родителями является собрание родителей учащихся отдельных классов. В ходе собрания классный руководитель выдвигает перед классом ту или иную воспитательную задачу, проблемы физического развития детей, ему необходимо привлечь к их решению также родителей. Если родители будут знать, какие воспитательно-оздоровительные проблемы решаются в классе и хорошо представлять, какая помощь требуется от них, они будут работать в одном направлении с педагогом. Полезно родительские собрания проводить вместе с учащимися. В таких случаях создается особая психологическая атмосфера, повышающая ответственность, как детей, так и родителей за решение поставленной задачи. В системе взаимодействия родителей и педагогов значительное место занимает деятельность спортивных родительских комитетов – общешкольных и классных, они благоприятно воздействуют на обучение баскетболу.

Важную роль во взаимодействии педагогов и школы играет индивидуальная работа. Формы этой работы и влияние родителей чаще всего требуют принятия соответствующих мер со стороны семьи и школы по улучшению воспитания учащихся, работы по физическому воспитанию. В этих

случаях учителя совместно с родителями анализируют причины недостатков в обучении спортивным играм школьников и намечают пути их преодоления. Весьма важна роль индивидуальной работы с родителями тех учащихся, которые проявляют интерес и способности к занятиям по физической культуре, игре в баскетбол. Контакт с родителями таких учащихся направлен на то, чтобы родители, заботясь о развитии физических задатков детей и создавая для этого необходимые условия для развития ребенка в данной области. Укреплению воспитательных функций способствует совместный интерес к физкультуре и баскетболу, в частности. Детей привлекают к занятиям в спортивных секциях, спортивных школах, к участию в соревнованиях. Также в школах в системе физического воспитания организуются физкультурные кружки, экскурсии, туристические походы, праздники и спартакиады, с элементами игры в баскетбол.

К руководству кружковой работы по физической культуре привлекаются родители. Проводиться в тесном контакте с учителем физической культуры. Часто школьники принимают участие в таких играх как «Папа, мама, я – спортивная семья» и другие. Плодотворным сотрудничество будет в том случае, если и родители и педагоги четко будут понимать цель сотрудничества.

В обучении игровых видов спорта большое внимание нужно уделить тому, есть ли у учащихся дома инвентарь (мяч, кольца) для развития своих способностей, приобретения навыков. В случае, если ребенок не имеет возможности заниматься дома, учителя должны позаботиться о том, чтобы как можно чаще проводились секции по обучению игре в баскетбол. При проведении тренировок, спортивных секций по обучению игре в баскетбол тренер, учитель физической культуры должен обратить внимание на тех, кто достаточно хорошо выполняет определенные упражнения с мячом, кто плохо. Затем побеседовать с родителями о том, с чем это может быть связано. Причины различные.

Во многих случаях дети просто не считают нужным занятия по физической культуре, играть в баскетбол. В этом случае родители должны провести соответствующую беседу, придать стимул обучаться игре. В другом случае, ребенок может бояться коллектива, нужно вести мяч, отбирать, передавать, защищать от противников, что может быть затруднительно. В этом случае преподаватель может поинтересоваться у родителей, в чем причина, и, опираясь на это, настраивать детей и коллектив на взаимную поддержку. В некоторых случаях родители могут ходить на тренировки вместе с детьми, где учитель будет обучать их играть в баскетбол. Это поможет детям, раскрепостить их.

Проведение различных мероприятий, вместе с родителями благоприятно повлияет на эмоциональный настрой детей. Дети с удовольствием защитят «честь своей команды», участниками которой являются члены их семьи. При организации подобных мероприятий родители должны все подробно согласовать с преподавателями. Для стимула детям можно приготовить

подарки, распределение мест по различным номинациям («стрелок месяца», «лучшее ведение мяча» и др.)

Разметка площадки, если это спортивный зал, то где будут зрители, и другое. Если проходит на улице, то организовать «поле», поставить соответствующий инвентарь; все это должны обсудить родители совместно с преподавателями. Дети должны быть настроены, должны стремиться к тому, чтобы обучиться игре. Они должны чувствовать свою принадлежность к «команде», тем более, если команда – семья. Детям важно, насколько интересно родителям, то, что привлекает их детей, насколько они стремятся приблизиться к ребенку.

Преподаватель не должен упускать из вида детей-сирот, приемных детей, детей их неблагополучных семей. Все это вызывает определенные комплексы, зачастую мешает с увлечением обучаться игре. Совместно с опекунами, работниками соответствующих инстанций преподаватели должны настроить детей на обучение игре. Сотрудничество родителей и педагогов – важное, необходимое условие обучения детей игре в баскетбол. Насколько плотным будет это сотрудничество, настолько плодотворным будет воздействие на учащихся. Будет ли он совершенствоваться в игре баскетбол или нет. Родители совместно с преподавателями могут создать благоприятные условия для обучения игре в баскетбол. Профессионализм учителя также является важным, необходимым условием обучения младших школьников игре в баскетбол, что рассмотрено в следующем пункте.

Профессионализм учителя как условие обучения игре в баскетбол. На деятельность учителя во время занятий по физической культуре распространяются общие и специфические требования к специалисту начального школьного образования, которые определяются характером Учебно-воспитательного процесса, условиями работы. Учитель на занятиях по физической культуре работает в сложных условиях: обстановка на занятиях по физической культуре периодически меняется (зал, спортивная площадка и т.д.), высокая двигательная активность детей требует строгой организации, в противном случае она может привести к конфликтам и травмам.

Учитель должен тратить много физических сил, прибегать к показу двигательных действий, осуществлять страховку при работе на уроке. Кроме того, проводя урок, учитель должен вести себя, таким образом, как требует от учащихся. Воспитательная сила личного примера педагога обусловлена психологическими особенностями детей младшего школьного возраста: подражательностью и конкретностью мышления.

Педагог всегда должен помнить, что он воспитатель – и на занятиях, и на спортивном празднике, и в туристическом походе. При обучении младших школьников игре в баскетбол учитель должен хорошо разбираться в вопросах физического воспитания детей, не перегружать их двигательной деятельностью, при показе упражнений выполнять 60-80 движений.

Учитель должен уметь быстро переключать внимание, распределять его по спортивному залу, чтобы не один ребенок не остался без внимания. Это

необходимо при обучении ловле мяча, передаче, так как возможны травмы, формирование неточных умений. Также важно чувство времени, двигательная реакция, ориентация в пространстве и т.д. Педагог должен сам показывать детям правильный образец изучаемого движения при обучении баскетболу, возможные способы действия в игровых ситуациях, в соревновательных условиях. Движение воспитателя – эталон для ребенка, и ребенок старается подражать педагогу, воспроизводит движения. Поэтому для педагога очень важно постоянно быть в хорошей спортивной форме. Если из-за возраста, состояния здоровья или других каких-либо объективных причин воспитатель не может образцово выполнить упражнение, лучше заранее подготовить ребенка и доверить ему показ.

Нужно любить свое дело, стараться построить обучающую работу с детьми так, чтобы они не только упражнялись в игре в баскетбол, но и активно отдыхали, полюбили физическую культуру и игру в баскетбол. Побуждая детей к совершенствованию в игре баскетбол, учитель должен сам стремиться к совершенной игре, правильным движениям. Для этого воспитатель сам должен систематически заниматься спортом, играть в баскетбол. Педагог должен действовать свободно, уверенно, непринужденно, но вместе с тем всегда по хорошо продуманной программе. Это благоприятно скажется на обучении игре детей в баскетбол.

Кроме практического двигательного опыта, очень важно иметь специальную теоретическую подготовку: знать организацию педагогического медицинского контроля, закономерности образования двигательных навыков, особенности физического развития детей и его взаимосвязь с психическими, анатомио-физиологическими, гигиеническими нормами и требованиями к проведению физических упражнений. Преподаватель должен уметь: обучать детей упражнениям по игре в баскетбол с учетом физической подготовленности, возрастных особенностей детей; анализировать деятельность детей, обеспечить страховку и помощь детям при выполнении упражнений; готовить место для проведения занятий. Кроме того, очень важно уметь организовывать класс для выполнения упражнений, правильно дозировать физическую нагрузку на организм каждого ребенка. Успех при обучении игре в баскетбол зависит от того, в какой мере сформированы методические умения преподавателя: объяснить и провести упражнения в сочетании с правилами игры; подобрать подводящие упражнения для совершенствования для совершенствования движений; использовать подвижные игры как средство обучения; организовать и провести соревнования.

Таким образом, правильные взаимоотношения между воспитателем и детьми должны строиться на основе высокой требовательности педагога в сочетании с глубоким уважением к ребенку. Благожелательный тон, моральная поддержка при поражении или неудаче, поддержание уверенности в своих силах благоприятствует созданию атмосферы оптимизма, желания обучаться игре в баскетбол. Преподавателю необходимо умение создавать правильные

взаимоотношения между детьми в игровых ситуациях и соревнованиях. Если вся работа учителя по обучению детской игре в баскетбол будет строиться на научной основе, соответствовать научно-методическим требованиям, успех в работе будет гарантирован. При создании всех необходимых условий: игрового метода, совместной деятельности родителей и педагогов, профессионализма учителя, обучение баскетболу будет проходить максимально удачно. Не выпуская ни один важный вид деятельности учащихся, используя их в верном направлении, обучении игре в баскетбол, качественные показатели способностей детей будут в преимуществе. Игра в баскетбол станет здоровьесберегающей, развивающей игрой для детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис....канд.пед.наук. – Омск,1988 – 21 с.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 1990. – №6,7 – с.17-18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986. – 111 с.
4. Зельдович Т., Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 48 с.
5. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 183с.
6. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. – м., 1986. – 25 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
8. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994. – 35 с.
9. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол // Физическая культура в школе. – 1991. – №2 – с. 27-30.
10. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула 1992. – 25 с.
11. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах) // Физкультура в школе. – 1993. – №4. – С.13-20.
12. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.–70 с.
13. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 45 с.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРЕДМЕТЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дунаевская О.Д.

*Частное образовательное учреждение «Православная женская гимназия»
г. Челябинск*

Аннотация. В данной статье представлена реализация духовно-нравственного компонента в образовательном и воспитательном процессе по предмету физическая культура, в урочной и не урочной деятельности Частного образовательного учреждения «Православная женская гимназия во имя

Рождества Пресвятой Богородицы», основные направления, способы и механизмы, применяемые на занятиях и внеклассных мероприятиях.

Ключевые слова: гимназия, духовно-нравственное воспитание, образовательный процесс.

THE ORTHODOX COMPONENT IN THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE IN REGULAR AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Dunaevskaya O.D.

*Private educational institution «Orthodox Women's Gymnasium»
Chelyabinsk*

Annotation. This article presents the implementation of the spiritual and moral component in the educational and educational process on the subject of physical culture, in the scheduled and non-scheduled activities of the Private Educational Institution «Orthodox Women's Gymnasium in the Name of the Nativity of the Most Holy Theotokos», the main directions, methods and mechanisms used in classes and extracurricular activities.

Keywords: gymnasium, spiritual and moral education, educational process.

Цель духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся формулируются, достигаются и решаются в контексте национального воспитательного идеала, представляющего собой высшую цель образования, нравственное представление о человеке, на воспитание, обучение и развитие которого направлены усилия основных социальных субъектов: государства, семьи, школы, традиционных религиозных и общественных организации [1]. «Занятие физической культурой так же важно, как и овладение духовной культурой. Богу было угодно соединить духовное и физическое в единой человеческой личности – как Божественное и человеческое было соединено в единой богочеловеческой Личности Господа Иисуса Христа. На этом сочетании того и другого строится вся человеческая жизнь...»

Святейший Патриарх Кирилл [3].

Православие и физическая культура, на первый взгляд совершенно разные понятия, предусматривающие собой развитие совершенно разных сторон личности. Православие оказывает влияние на духовное развитие личности, а физическая культура на телесное развитие человека. Могут ли эти две области выступать в тандеме воспитания? Я считаю, что да. Попробую это доказать.

Православный компонент в воспитательно-образовательном пространстве, формирует духовно-нравственную ответственность как нельзя лучше. Именно поэтому крайне важно создать систему духовно-нравственного воспитания в нашей гимназии. Систему, построенную на ценностях традиционной духовной культуры, отвечающую потребностям развития

личности ребенка и направленную на развитие телесно и духовно здорового человека. Развитие этой системы зависит от активности и мастерства педагогов.

Физическая культура – представляет собой совокупность ценностей, используемых в целях не только физического, но и интеллектуального, нравственного развития. Занятия физической культурой имеют большое значение в формировании личности, учат активности, целенаправленности, честности, справедливости, порядочности и другим добродетелям [4].

Мы найдем множество примеров, начиная с давних времён и по сей день, когда занятия физической культурой имели положительное влияние на человека.

Святитель Климент Александрийский в книге «Педагог» советовал юношам и взрослым мужчинам вместо бань посещать гимнастические школы, поскольку «они укрепляют здоровье молодых людей, пробуждают в них соревнование и честолюбие, направленные на развитие не только телесного, но и душевного здоровья». Заметим, что такого рода соревнования отнюдь не осуждаются (разумеется, если они не питают гордыню).

Известно, что святая преподобная мученица Елизавета занималась спортом: плавала, играла в теннис. Впоследствии ее физическая подготовка позволила ей выдержать очень тяжелые нагрузки настоятельницы Марфо-Мариинской обители.

Святитель Иоанн Златоуст отмечал, что в изнеженном и расслабленном теле чувства находятся «не в здоровом состоянии, но слабы и безжизненны; а без этого нет и приятного ощущения здоровья». Всё в мире портится от бездействия. Вода стоячая загнивает, и железо, лежащее на открытом воздухе без применения, ржавеет. Так и человек [2].

Великому русскому полководцу Александру Невскому, с детского возраста впитывали желание быть сильными, смелыми, благородными, формировали нравственные понятия: долг, честь, служение Отечеству, воспитывали навыки дружелюбного общения. В то время люди рано видели в сыновьях маленьких мужчин и не признавали долгого детства. Уже в 3 года маленького Александра посадили на коня и стали обучать воинскому делу, а в 20 лет Александр уже самостоятельно стал управлять городом Новгородом.

Сегодня мы имеем возможность уделить особое внимание формированию представлений о православной культуре и духовному просвещению наших гимназисток. Именно этим аспектам уделяется значение в организации воспитательно-образовательного процесса в нашей гимназии. Православный компонент в воспитательно-образовательной деятельности заключается в знакомстве с культурой и традициями русского народа.

Сохранив традиции, шагая в ногу со временем, выполняя федеральные государственные стандарты нами был накоплен опыт работы в этом направлении. Он представлен организацией проведения православных праздников, тематических бесед, конкурсов, направленных на реализацию задач духовно-нравственного воспитания гимназисток.

Ежегодными стали праздники: «Покровская ярмарка с народными играми», «Рождественские малые олимпийские игры», «Масленица», и т. д. В ходе подготовки к праздникам, мы знакомим детей с художественными произведениями, изображениями икон, с житием святых, с традициями этих праздников, рассказываем, как правильно их встречать. Привлекаем родителей к подготовке праздничных мероприятий и рассматриваем семейный опыт встречи православных праздников. Празднования включают в себя увлекательные игры, эстафеты, соревновательные состязания по общей физической подготовке. А также в течение года проводим на природе «Дни здоровья» с православными играми в этнографическом музее «Тальцы» всей гимназией, туристические походы совместно с родителями, для каждого возраста подбираем свои маршруты. Со средним и старшим звеном ходим на сальник «Витязь». Делаем ежегодный зимний переход с гимназистками старшего звена по маршруту «Падь темная – Слюдянка» привлекаем к походам родителей, они охотно принимают участие в походах. В этом году к переходу подключились учащиеся 5 классов с родителями, маршрут прошли достойно. Выезжали с 10 классом в национальный парк г. Красноярск «Красноярские столбы» где совершили однодневный поход протяжённостью 20 километров. А также проводим беседы, занимаемся проектной и исследовательской деятельностью. Дети просматривают видеоролики, мультимедийные презентации, связанные с тематикой того или иного события.

Приобщение детей к православной культуре и связь поколений, способствует всестороннему гармоничному развитию личности, решает задачи умственного, физического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Все вышеперечисленные мероприятия учат гимназисток. Наличие правил и требование к их соблюдению, ставят участников игры в положение равноправных. При этом соблюдение правил воспитывает выдержку. Содержание многих игр требует выручки товарищей, при этом есть риск самому попасть в трудную ситуацию, таким образом решаю нравственную задачу забыть о собственных интересах, проявить смелость и оказать помощь. Так дети в процессе игры усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, таким образом, формируются понятия о чести, совести, порядочности, морали.

При руководстве игрой обязательно использую методы убеждения, оценку поступков (одобрения, поощрение, порицание). Говоря о воспитательной роли игры, хотелось бы отметить, что при знакомстве дошкольников с русскими народными играми православие и физическая культура тесно взаимосвязаны, с одной стороны дети знакомятся с культурой русского народа, а с другой посредством игры происходит развитие физических качеств, коммуникативных навыков, нравственных чувств.

На занятиях воспитываю у детей желание помочь ближнему, например, если вдруг у кого-то не получается выполнить упражнение, прошу оказать помощь. Обращаю внимание, что недопустимо смеяться над неловкостью и неудачами других, на этом месте может оказаться каждый из нас. Учу их сравнивать себя не с другими, а сравнивать себя с собой «вчерашним». В конце

каждого занятия подвожу итог: отмечаю не только самого сильного или ловкого, но и самого трудолюбивого, старательного. Обязательно отмечу, что кто-то достиг сегодня большего, чем вчера или похвалю ребёнка, который не достиг на занятии успеха в прыжке, но укажу что он стал более ловкий и у него обязательно всё получится. Считаю важным, в каждой ученице, открыть чувство победы над собой, умение заставить себя сделать чуть-чуть больше, чем она может. Твёрдо убеждена в преобразующей силе физической культуры! Она делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, агрессивного – сдержанным, слабого – сильным, болезненного – здоровым, неуверенного – целеустремлённым.

Участие в спортивных соревнованиях позволяют развивать самостоятельность, чувство ответственности и умение работать в команде. Ещё на стадии подготовки к соревнованиям делаю акцент на том, что от действий каждого участника зависит достижение успеха, это воспитывает собранность и ответственность. В спортивных соревнованиях обязательно, кто-то выигрывает, кто-то проигрывает. В такой ситуации формирую правильное отношение к проигрышу и выигрышу. Прививаю уважение к сопернику, в случае выигрыша предлагаю пожать руку другим командам. А в случае проигрыша относиться к соперникам уважительно и доброжелательно, подчёркиваю, что борьба была честной.

В процессе всех вышеперечисленных мероприятий главное донести до учащихся мысль о том, что телесное и духовное в человеке тесно взаимосвязано. Развивая себя физически, мы укрепляемся духовно и наоборот, развивая себя духовно, мы укрепляем себя физически.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. / Официальное справочно-информационное издание Минобразования и науки РФ. /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков // Вестник образования. – 2009. – №17.
2. Сокровищница духовной мудрости: Антология святоотеческой мысли в 12 томах – Издательство Московский Духовной Академии и Введенской Оптиной Пустыни, 2007-2011.
3. https://ruskline.ru/news_rl/2009/9/15/fizicheskaya_kul_tura_dopolnyaet_kul_turu_duhovnu_yu/ «Физическая культура дополняет культуру духовную»
4. <https://yamal-obr.ru/articles/pravoslavie-i-fizicheskaya-kultura-kak-e/> 2. Православие и физическая культура как единый механизм воспитания. | «Образование Ямала» | Ежеквартальный информационно-методический журнал
5. <http://soteria.ru/s4570/37/> Педагог «Библиотека soteria.ru
6. https://librebook.me/jitie_aleksandra_nevskogo Житие Александра Невского. Электронная книга.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Елисеева Т.А.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Иркутска детский сад № 80*

Аннотация. Данная статья раскрывает одно из направлений физической культуры, это направление спортивные игры. В статье дается краткое описание содержания программы «Юный хоккеист» для дошкольников 6-7 лет. Указаны ее актуальность, цели, задачи, выделена новизна программы. Отражены ожидаемые результаты.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, хоккей с мячом, дошкольное образовательное учреждение.

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Eliseeva T.A.

*Municipal budgetary preschool educational institution
of Irkutsk kindergarten No. 80*

Annotation. This article reveals one of the directions of physical culture, this is the direction of sports games. The article provides a brief description of the content of the «Young Hockey Player» program for preschoolers aged 6-7 years. Its relevance, goals, and objectives are indicated, and the novelty of the program is highlighted. The expected results are reflected.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, bandy, preschool educational institution.

В современном обществе проблема сохранения здоровья наших детей очень актуальна. Неуклонное ухудшение здоровья подрастающего поколения пугает. Причиной является, что нет мотивации на здоровый образ жизни, нет ясного понимания, как следует заботиться о своем здоровье. Ограничение двигательной активности сказывается на деятельности морфологических и функциональных систем ребенка, на развитие его интеллекта, приводит к снижению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам внешней среды. Известно, если дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих сверстников, которые имеют правильный двигательный режим. У этих детей наблюдается нарушение телосложения, ожирение, заболевание опорно-двигательного аппарата, изменение в суставах нижних конечностей, аллергии и гиповитаминоз. Поэтому, чем раньше мы привьем ребенку любовь к здоровому образу жизни, тем эффективней его организм будет бороться с болезнями в будущем.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Важнейшими факторами поддержания здоровья является качество жизни и здоровый образ жизни людей.

Качество жизни – понятие важное для всех сфер жизни современного общества, его составляющими являются: психическое, духовное, социальное и физическое благополучие.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, рационально организованный, трудовой, активный, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Но мы рассматриваем физическую культуру здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях, частности в дошкольных учреждениях. В таком случае дошкольное учреждение должно обеспечить необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся, что должно способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни.

Организуя, длительное пребывание детей, в детском саду можно эффективно осуществлять профилактические мероприятия, в том числе оздоровительные программы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

В МБДОУ г. Иркутска детский сад №80 реализуется рабочая программа «**Юный хоккеист**». Это оздоровительная программа, которая направлена на изучение базовых элементов хоккея, а также самого хоккея, на развитие игрового мышления, с формированием многих физических качеств.

Актуальность. Сегодня хоккей с мячом – это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее как сложится тот или иной матч, кто станет победителем. Интерес к хоккею с мячом с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди».

У хоккея с мячом есть еще одно ценное качество – он универсален. Так занятия с дошкольниками хоккеем с мячом повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. А также формирует у детей такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Развиваются такие функции как внимание (объем, концентрация, распределение и устойчивость) восприятие, мышление, периферическое зрение, точность усилий. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от детей собранности, умения мгновенно оценить обстановку и быстро принять рациональное решение.

Цель программы: формирование знаний и умений об основах техники базовых элементов хоккея с мячом с перспективой для дальнейших занятий в специализированных отделениях и школах хоккея с мячом.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья ребенка, профилактика простудных заболеваний.
2. Формирование таких физических качеств как: координация, сила, выносливость, скорость, гибкость, равновесие.
3. Овладение основами техники игры хоккея с мячом.
4. Восполнение дефицита общения и двигательной активности.
5. Привитие основ ЗОЖ.
6. Привлечение детей к систематическим занятиям спортом.
7. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, коммуникабельность и т. д.).

Ведущей идеей программы является развитие физически культурной личности ребенка, способной к творческому самовыражению через овладение основами техники игры хоккея с мячом.

Новизна программы – заключается в том, что в условиях дошкольного учреждения можно заложить прочный фундамент азов техники и тактики игры в хоккей с мячом и возможность широкому контингенту занимающихся овладеть основными начальными элементами, и на этой основе выявить наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в специальных отделениях и школах хоккея с мячом. Данная авторская программа предназначена для занятий с детьми от 4 до 7 лет, имеющим 1, 2 группу здоровья. Максимальный размер группы 15 – 20 человек. Занятия в секции проходят во вне учебной форме 2 раза в неделю во второй половине дня длительностью 35-40 минут.

Основными принципами в освоении Программы являются: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори». Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год.

Обучение проводится в три этапа: подготовительный 24 занятия (сентябрь – ноябрь), основной 32 занятия (декабрь – март), заключительный 16 занятий (апрель – май).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения на занятиях хоккея с мячом. Хоккей как вид спорта, достижения. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиена юного спортсмена.
2. Правила игры в хоккей с мячом.
3. Техника игры в хоккей с мячом (приемы, передачи мяча разными способами, ведение мяча).
4. Тактика игры в хоккей с мячом (индивидуальные и командные взаимодействия).
5. Амплуа игроков (нападающий, защитник, вратарь).

6. Гигиенические знания и навыки.

7. Хоккей с мячом в России и за рубежом.

Практическая подготовка

1. Подготовительные упражнения:

- наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные виды прыжков, махи, беговые упражнения.

2. Подводящие упражнения: (для владения клюшкой и мячом)

- перемещение клюшки, находящейся в руках вокруг корпуса, вперед и назад.

- перешагивание через рукоятку клюшки, вперед назад, вправо и влево.

- подбрасывание клюшки вверх и ее ловля.

- перехватывание кистями вверх, вниз по клюшке, перед собой.

- тоже самое сидя, стоя, стоя на колене, в приседе.

- набивало хоккейного мяча разными способами.

3. Специальные упражнения:

- ведение мяча (широкое, короткое, с боку, с обзором площадки).

- обводка/финты (обманные движения корпусом, плечами, головой, улитка).

- прием – передача мяча (с удобной руки, с неудобной).

4. Индивидуальная тактика:

- в обороне (выбор позиции, отбор мяча перехватом, упражнение 1+2, 1+1).

- в нападении (атакующие действия без мяча, с мячом, с обводкой)

5. Групповая тактика:

- в обороне (всей командой, подстраховка).

- в нападении (короткие передачи мяча, длинные, упражнения 2+1, 3+1, 2+2).

6. Эстафеты и игры:

- «Кто быстрее до флажка», «Сбей конус», «Собачка», «Не буди великана».

7. Хоккей – соревнования и турниры.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Укрепление здоровья, содействие высокому уровню физического развития, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.

2. Привлечение детей и их родителей к систематическим занятиям спортом – улучшение показателей физического здоровья детей: выявление наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в спортивных школах и отделениях хоккея с мячом.

К концу учебного года дети владеют:

- базовыми элементами основ спортивной техники и тактики действий в хоккее с мячом (дриблинг, ведение мяча, передачи, приемы).

- навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с мячом.

- основами игрового мышления, соревновательного опыта, определение амплуа игроков.

В процессе реализации Программы у детей совершенствуются навыки основных видов движений, повышается уровень физической и умственной работоспособности, воспитываются моральные и волевые качества.

Таким образом можно сделать следующий вывод, что регулярные физические тренировки и занятия спортом резко снижают заболеваемость дошкольников, благотворно влияют на психику ребенка, на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств – настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михалкин Г. Хоккей для начинающих: Учебно-методическое пособие. – Москва, ООО Издательство Астелрель 2001г., 144с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Методические рекомендации. – Москва., ООО Издательство Астерель 2003г., 863 с.
3. Павленко В.Ф. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР Издательство Папирус Иркутск, 2008.
4. Фатеева О.А. Фатеев Г.В. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – Издательство «Папирус» Иркутск 2008г.
5. Швыков И.А. Спорт в школе: футбол. – Терра-Спорт, 2002. – 144 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Жамсаранов А.Б.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривается тема организации и проведению патриотических мероприятий в рамках школьного курса «Основы безопасности и защиты Родины». В ней подробно описывается, как посредством целенаправленной работы формировать у учащихся патриотизм, чувство гражданской ответственности и готовность к военной службе. Важное место занимает описание сотрудничества школы с внешними организациями (например, военными частями) и создание условий, стимулирующих участие школьников в патриотических инициативах. В целом, статья представляет собой руководство по эффективной организации военно-патриотической работы в школе.

Ключевые слова: патриотизм, патриот, военно-патриотическое воспитание, внеурочная деятельность.

ORGANIZING AND CONDUCTING MILITARY-PATRIOTIC EVENTS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON THE BASICS OF HOMELAND SECURITY AND DEFENSE

Zhamsaranov A.B.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article discusses the topic of organizing and conducting patriotic events within the framework of the school course «Fundamentals of security and protection of the Motherland». It describes in detail how, through purposeful work, students can develop patriotism, a sense of civic responsibility and readiness for military service. An important place is occupied by describing the school's cooperation with external organizations (for example, military units) and creating conditions that encourage students to participate in patriotic initiatives. In general, the article is a guide to the effective organization of military-patriotic work in the school.

Key words: patriotism, patriot, military-patriotic education, extracurricular activities.

Сегодняшние вызовы требуют от молодого поколения не только понимания исторического пути страны и её достижений, но и готовности к защите национальных интересов. Информационное поле переполнено искаженной или однобокой информацией, способной дезориентировать и деморализовать молодежь. Военно-патриотическое воспитание призвано противостоять этому, формируя критическое мышление, способность анализировать информацию и отличать правду от лжи. Это особенно важно в условиях активного использования информационных технологий для пропаганды и манипуляции общественным сознанием.

Разрозненность усилий различных организаций, работающих в сфере военно-патриотического воспитания, снижает эффективность всей системы. Отсутствие единого подхода и методологии приводит к дублированию функций, несогласованности программ и неэффективному использованию ресурсов. Для достижения максимального эффекта необходимо разработать единую государственную программу, определяющую цели, задачи и методы военно-патриотического воспитания в образовательных организациях и за их пределами. Эта программа должна учитывать региональные особенности и возрастные категории воспитуемых.

Патриотическое воспитание является одним из основных направлений образования современной школы. Как правило, мероприятия, проводимые на данную тему, направлены на формирование у обучающихся любви к Родине, ее истории, традициям и культуре. Для того, чтобы дети и молодежь осознавали свою национальную идентичность, уважали и любили свою страну, существует множество внеклассных мероприятий.

Разработанный нами план мероприятий школы по патриотическому воспитанию школьников (табл.1) предусматривает разные виды мероприятий,

помогающий в воспитании не только к любви к своей Родине, но и так же развитию личностного характера.

Учитывая разные школьные возрасты, мы разделили мероприятия начальные классы и старшекласников. Цели и задачи в разных возрастных категориях будут разными.

Воспитательная деятельность в старших классах несколько отличается от начальной школы. Пример и воспитательные методы уступают место темному взаимодействию педагога и учеников в совместной деятельности. Такое взаимодействие направлено на воспитание у старшекласников патриотических чувств и гражданского сознания. Наиболее успешной формой патриотического воспитания является внеклассная деятельность, которая может сочетать разные виды деятельности.

Нами был разработан комплекс программных мероприятий для учеников своего класса, которые бы дополняли мероприятия общешкольного учебного плана.

Таблица 1

План мероприятий школы по патриотическому воспитанию школьников (фрагмент)

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Уроки Памяти «Недаром помнит вся Россия»	Сентябрь	Кл. руководители Зам. директора по ВР
Конкурс рисунков «Оружие, доспехи 1812 г.»	Октябрь	Кл. руководители Зам. директора по ВР
Конкурс кроссвордов «Герои войны 1812 г.»	Октябрь	Кл. руководители
Открытое мероприятие на параллель «Бессмертен тот, кто Отечество спас!», посвященное победе в Отечественной войне 1812 г	Ноябрь	Кл. руководители Зав. библиотекой
Участие в акции «Память» (семейный архив)	Ноябрь	Кл. руководители
Конкурс творческих работ «История моей семьи в Великой Отечественной войне».	Ноябрь	Кл. руководители Зав. библиотекой
Открытое мероприятие на параллель «Я – гражданин России!», посвященное Дню Конституции	Декабрь	Кл. руководители Зам. директора по ВР
Выставка рисунков и плакатов «Память жива!», посвященная дню победы в Сталинградской битве, битве на Курской дуге, прорыву блокады Ленинграда	Декабрь	Кл. руководители Зав. библиотекой
Музейные уроки «Колокола нашей памяти»	Декабрь	Кл. руководители Зав. библиотекой
Тематические классные часы: «Дети военной поры»	Январь	Кл. руководители
«Наш край в годы войны» Уроки Мужества «Колокола нашей памяти»	Февраль Март	Кл. руководители Зам. директора по ВР

Круглый стол «Дорога жизни» блокадного Ленинграда	Апрель	Кл. руководители
Конкурс ретро-фотографий «Загляните в семейный альбом»	Апрель	Кл. руководители Зав. библиотекой
Кл. часы и беседы «Герои и подвиги», «Ветераны – земляки», «Солдатские вдовы».	Апрель	Кл. руководители Зав. библиотекой
Экскурсии в краеведческий музей, в историко-художественные музеи	Май	Кл. руководители Зав. библиотекой
«О тех, кто отдал свою жизнь борьбе, чтоб хорошо жилось и мне»	Май	Кл. руководители Зам. директора по ВР

1. Беседы и классные часы. Один из самых эффективных способов патриотического воспитания. В рамках этих мероприятий мы общаемся со школьниками на тему памяти о героях Великой Отечественной войны, воспитания патриотизма и уважения к своей стране. Также нами могут организоваться обсуждения актуальных вопросов, касающихся политической, экономической и социальной жизни России.

2. Дни памяти. Еще одним важным мероприятием, направленным на патриотическое воспитание, являются дни памяти. Это мероприятие проводится в честь героев, которые отдали свои жизни за свою страну. Во время этого дня школьникам рассказывают о героях, военная парада и возложение цветов к монументам. Например, День Победы, День защитника Отечества, День народного единства и т.д. В этот день школьники узнают об исторических фактах, повлиявших на жизнь страны, принимают участие в праздничных мероприятиях.

3. Проведение конкурсов. Организация конкурсов, игр, спортивных состязаний и творческих соревнований, посвященных патриотизму, позволяют разнообразить патриотическую работу в школе. Например, нами был организован конкурс рисунков, посвященных главным достопримечательностям России, выставка фотографий, отражающих красоту природы и архитектурные достопримечательности России.

4. Линейки – это отличный инструмент для проведения патриотического воспитания в школе. В ходе линеек можно показывать видеоролики, посвященные историческим событиям или красотам России, привлекать на сцену учеников для выступлений на патриотические темы.

5. Спортивные мероприятия. Соревнования между школьниками, командами, выполняются с патриотической направленностью, что позволяет школьникам не только показать свои спортивные достижения, но и привить патриотические чувства. Например, мы организовали спортивный марафон на день Победы, турнир по волейболу в честь Дня народного единства или легкоатлетические соревнования на День России.

6. Митинги. Митинги и демонстрации знакомят школьников с историческими событиями и героями, которые отдали свою жизнь за Родину.

В итоге, предложенные нами внеклассные мероприятия, направленные на патриотическое воспитание школьников, помогает укрепить их любовь к Родине и гордость за свою страну. Также, направленное на патриотическое воспитание, могут иметь разные формы мероприятий и являются важным элементом образовательного процесса и позволяют формированию у школьников гражданской идентичности, развитию патриотических чувств и чувства гордости за свою страну.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, А.Д. Патриотизм в современной России: вопросы и проблемы / А.Д. Антонова, Е.С. Сафронова, М.Д. Лучникова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2017. – № 48 (182). – С. 296-299. – URL: <https://moluch.ru/archive/182/46892/> (дата обращения: 03.04.2025).
2. Агапова, И.А. Мы – патриоты!: классные часы и внеклассные мероприятия: 1 –11 классы / И.А. Агапова, М. А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2018. – 366 с.
3. Беспятова, Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Под ред. Н.К. Беспятовой, Д.Е. Яковлева. – М.: Изд. центр Айрис-Пресс, 2006. – 192 с.
4. Табарданова, Т.Б. Методики диагностики качества гражданского образования и патриотического воспитания учащихся основной школы. / Табарданова, Т.Б. – Дмитровград: УИПКПРО, 2013. – 63 с.
5. Пионтковский, В.В. Патриотическое воспитание учащейся молодежи в условиях регионального образования / В.В. Пионтковский // дис д-ра пед. наук. – Якутск, 2016. – 346 с.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 КЛАСС СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Зырянова П.И.

Педагогический институт, Иркутский государственный институт

Аннотация. В статье определяется эффективность применения средств физической культуры и спорта в качестве методов профилактики девиантного поведения у учащихся старших классов, а также приводятся примеры планов занятий, которые возможно реализовать в условиях образовательного процесса, с целью профилактики девиантного поведения.

На основе теоретических данных и собственных педагогических наблюдений была разработана анкета, направленное на выявление признаков и предпосылок девиантного поведения у старших школьников. Каждое из мероприятий относится к одному из пяти блоков, исследуемых в методике, предназначенной для оценки степени проявления видов девиантного поведения у подростков, а также определения склонности подростков к развитию различных форм отклоняющегося поведения: I блок – социально обусловленное поведение; II блок – делинквентное поведение; III блок –

зависимое (аддиктивное) поведение; IV блок – агрессивное поведение; V блок – суицидальное (самоповреждающее) поведение.

Положительным итогом проведенных мероприятий является минимизация дивантных проявлений у учеников 10 класса МБОУ «СОШ №2».

Ключевые слова: девиантное поведение, отклоняющееся поведение, старшие школьники, профилактика девиантного поведения.

PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF SCHOOLCHILDREN 10-11 GRADES THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Zyryanova P.I.

Pedagogical Institute, Irkutsk State Institute

Annotation. The article defines the effectiveness of the use of physical culture and sports as methods of prevention of deviant behavior in high school students, and also gives examples of lesson plans that can be implemented in the educational process in order to prevent deviant behavior.

On the basis of theoretical data and our own pedagogical observations, we developed a questionnaire aimed at identifying signs and preconditions of deviant behavior in high school students. Each of the measures refers to one of the five blocks investigated in the methodology designed to assess the degree of manifestation of types of deviant behavior in adolescents, as well as to determine the propensity of adolescents to develop various forms of deviant behavior: Block I – socially conditioned behavior. II block – delinquent behavior. III block – dependent (addictive) behavior. IV block – aggressive behavior. V block – suicidal (self-harming) behavior.

The positive result of the conducted measures is minimization of deviant manifestations in pupils of the 10th class of MBOU “School № 2”.

Key words: deviant behavior, deviant behavior, high school students, prevention of deviant behavior.

В научно-методической литературе имеется большая база знаний о девиантном поведении старших школьников, а также о профилактических работах с подростками. Проведя сравнительный анализ источников [1,3,4], мы вывели следующие определение: девиантное поведение – это различные неодобряемые обществом действия, которые несут собой негативные последствия для личности, общества и общественного порядка в целом.

В период обучения в 10-11 классов на подростков оказывает значительное влияние подготовка к взрослой, самостоятельной жизни, это является следствием неуверенности, замкнутости, а также, в некоторых случаях, бунтовства и агрессивного поведения. В связи с гормональными изменениями в организме, эмоции подростков становятся более выраженным и нестабильными.

Сравнительный анализ мнений ученых о формах проявления девиантного поведения позволил определить наиболее актуальные для современного общества: делинквентное, аддиктивное, асоциальное, агрессивное, суицидальное поведения. Подростки 10-11 классов демонстрируют разнообразное поведение, которое можно условно разделить на следующие типы: конформное поведение, протестное поведение, агрессия и насилие, деструктивное поведение и нежелание учиться. В условиях общеобразовательной организации ведется работа, которая: «включает предупредительно-профилактическую деятельность и индивидуальную работу с подростками с девиантным поведением и детьми «группы риска». Предупредительно профилактическая деятельность осуществляется через систему классных часов, общешкольных мероприятий, с помощью индивидуальных бесед» [5]. Также, важно отметить, что, начиная с 7 класса ежегодно проводится социально-психологическое тестирования (СПТ), которое оценивает следующие факторы: вероятность проявления девиантных форм поведения, а также устойчивость личности к воздействию факторов риска. В последующей работе с обучающимися результаты СПТ способствуют координации профилактической и воспитательной работы в образовательной организации, а также своевременному оказанию психолого-педагогической поддержки и помощи каждой стороне (ученик, родители/законные представители).

Целью нашего исследования было определение эффективности применения средств физической культуры и спорта в качестве методов профилактики девиантного поведения у учащихся старших классов, а также разработка примерных планов занятий, которые возможно реализовать в условиях образовательного процесса, с целью профилактики девиантного поведения.

Исходя из этого, в нашей работе представлена разработанная анкета (адаптирована под наше исследование), направленная на выявление признаков девиантного поведения у старших школьников. Анкета основывалась на тесте следующих авторов: Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ [2].

**Опросник СДП (склонность к девиантному поведению)
и бланк для ответов**

ФИО _____

Возраст__Дата рождения__Класс _____

Если ты согласен с утверждением – да, не согласен – нет, если не уверен – иногда.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда выполняю данные мной обещания.			
2	Иногда у меня возникают мысли, которыми я не хочу делиться.			
3	Разозлившись, я теряю контроль.			
4	Иногда я становлюсь участником сплетен.			
5	Бывает, я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.			

6	Я стараюсь не лгать.			
7	Я люблю скрасить правду.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Мои привычки все хорошие.			
10	Иногда у меня с родителями случаются конфликты.			
11	Бывает, я перехожу дорогу там, где удобно, не по ПДД.			
12	Я всегда оплачиваю проезд в автобусе.			
13	Иногда мне хочется выругаться матом.			
14	Среди моих знакомых есть те, кто мне неприятен.			
15	Я всегда придерживаюсь норм поведения в обществе.			
16	У меня отсутствует желание учиться.			
17	Могу уйти из дома и начать жить отдельно от родителей.			
18	Меня задерживала полиция за плохое поведение.			
19	Могу взять чужое, если мне это необходимо.			
20	Я состою на учете у инспектора ПДН (по делам Несовершеннолетних).			
21	Меня часто обижают и обзывают, иногда отбирают вещи.			
22	У меня есть знакомые, которые были судимы.			
23	У меня бывают сильные желания, которые нужно исполнить.			
24	Иногда хочется отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не доверяю окружающим.			
26	Я мечтаю стать великим человеком.			
27	Я чувствую отчаяние, обиду, злость.			
28	Бывает я завидую другим людям.			
29	Если очень хочется – значит можно.			
30	Богатым и сильным людям не обязательно следовать правилам.			
31	Я курю.			
32	Иногда я употребляю спиртные напитки.			
33	Пробовал нюхать клей, растворители, пробовал наркотики.			
34	Мои родители часто пьют.			
35	Мои друзья курят и пьют.			
36	Люди пьют для настроения или в компании.			
37	Все взрослые курят и пьют.			
38	Я пью, курю из-за проблем.			
39	Люди пьют и курят, потому что это модно.			
40	Дети пробуют алкоголь и сигареты из любопытства.			
41	Удовольствие – главная цель в жизни.			
42	Мне важны яркие эмоции.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, если бы никто не узнал.			
44	Вред алкоголя и табака преувеличен.			
45	Если в компании будут пить, то присоединюсь.			
46	Редко испытываю жалость к людям и животным.			
47	Часто спорю с одноклассниками и учителями.			

48	Часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, я порчу его другим.			
51	Мне нравится сплетничать.			
52	Желаю, чтобы мне подчинялись.			
53	Решаю конфликты силой, а не словами.			
54	С друзьями я могу что-то сломать, приставать к людям.			
55	Часто испытываю раздражение, ярость и злость.			
56	Иногда хочется что-то сломать, хлопнуть дверью, кричать.			
57	В гневе я могу накричать или ударить.			
58	Я мог бы участвовать в боевых действиях.			
59	Могу специально испортить чужую вещь, если мне она не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	У меня есть чувство, что меня никто не понимает.			
62	Я чувствую безнадежность и беспомощность.			
63	Иногда я причиняю себе боль			
64	Я бы согласился на опасное дело за хорошую оплату.			
65	Иногда я думаю, что лучше бы я умер.			
66	Чувствую вину перед окружающими и родителями.			
67	Не люблю решать проблемы самостоятельно.			
68	У меня есть неисполнимые желания.			
69	Не считаю себя хорошим человеком.			
70	Я не всегда понимаю, что можно, а что нельзя.			
71	Часто не могу решиться на поступок.			
72	Когда стою на мосту, бывает хочется прыгнуть.			
73	Мне нужны теплые и доверительные отношения.			
74	Терпеть боль назло мне приятно.			
75	Мне нужны острые ощущения.			

А также представлена разработка плана мероприятий (занятий), направленных на решение поставленных задач.

I блок – социально обусловленное поведение. **Зеленый цвет.**

II блок – делинквентное поведение. **Оранжевый цвет.**

III блок – зависимое (аддиктивное) поведение. **Синий цвет.**

IV блок – агрессивное поведение. **Желтый цвет.**

V блок – суицидальное (самоповреждающее) поведение. **Серый цвет.**

Таблица 1

Занятия, направленные на профилактику девиантного поведения у старших школьников

№ п/п	Мероприятие (занятие)	Уровень	Класс	Дата проведения	Ответственные
1.	Подвижные игры на командообразование и доверие	школьный	10 «А»	Ноябрь 2024 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
6.	Нестандартный урок с использованием	школьный	10 «А»	Декабрь 2024 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л.,

	фитболов и музыкального сопровождения				Солохутдинова Г.М.
2.	Йога, как навык совладения со стрессом	школьный	10 «А»	Ноябрь 2024 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
9.	Йога, как навык совладения со стрессом	школьный	10 «А»	Январь 2025 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
12.	Нестандартный урок с использованием фитболов и музыкального сопровождения	школьный	10 «А»	Февраль 2025 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
3.	«Мы все связаны» Игра малой подвижности, направленная на развитие эмпатии + игра в волейбол	школьный	10 «А»	Декабрь 2024 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
5.	Урок с элементами и подвижных игр на командообразование и поднятие эмоционального фона	школьный	10 «А»	Декабрь 2024 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
4.	Ритмика, как средство повышения эмоционального фона	школьный	10 «А»	Декабрь 2024 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
8.	Подвижные игры на командообразование и доверие	школьный	10 «А»	Январь 2025 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
10	Подвижная игра «мы едины», направленная на развитие эмпатии	школьный	10 «А»	Февраль 2025 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
11.	Урок – праздник, посвященный 23 февраля «Сила в спорте»	школьный	10 «А»	Февраль 2025 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.
7.	Спортивный праздник «Путешествие в Олимпиаду»	школьный	10 «А»	Январь 2025 г.	Зырянова П.И., Рубцова Г.Л., Солохутдинова Г.М.

В исследовании приняли участие ученики 10 класса в количестве 27 человек. По итогам первого и итогового анкетирования были получены следующие результаты:

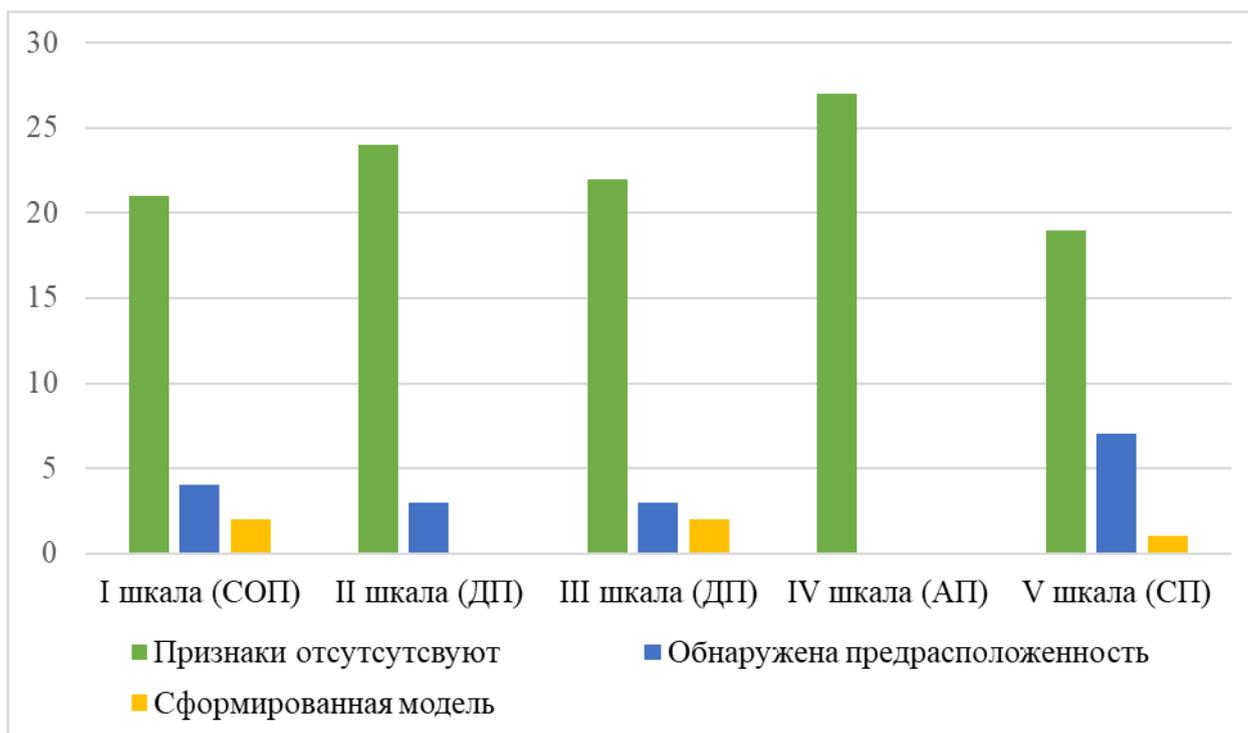


Рис.1. Показатели уровня склонности к девиантному поведению учеников 10 «А» класса в начале исследования.

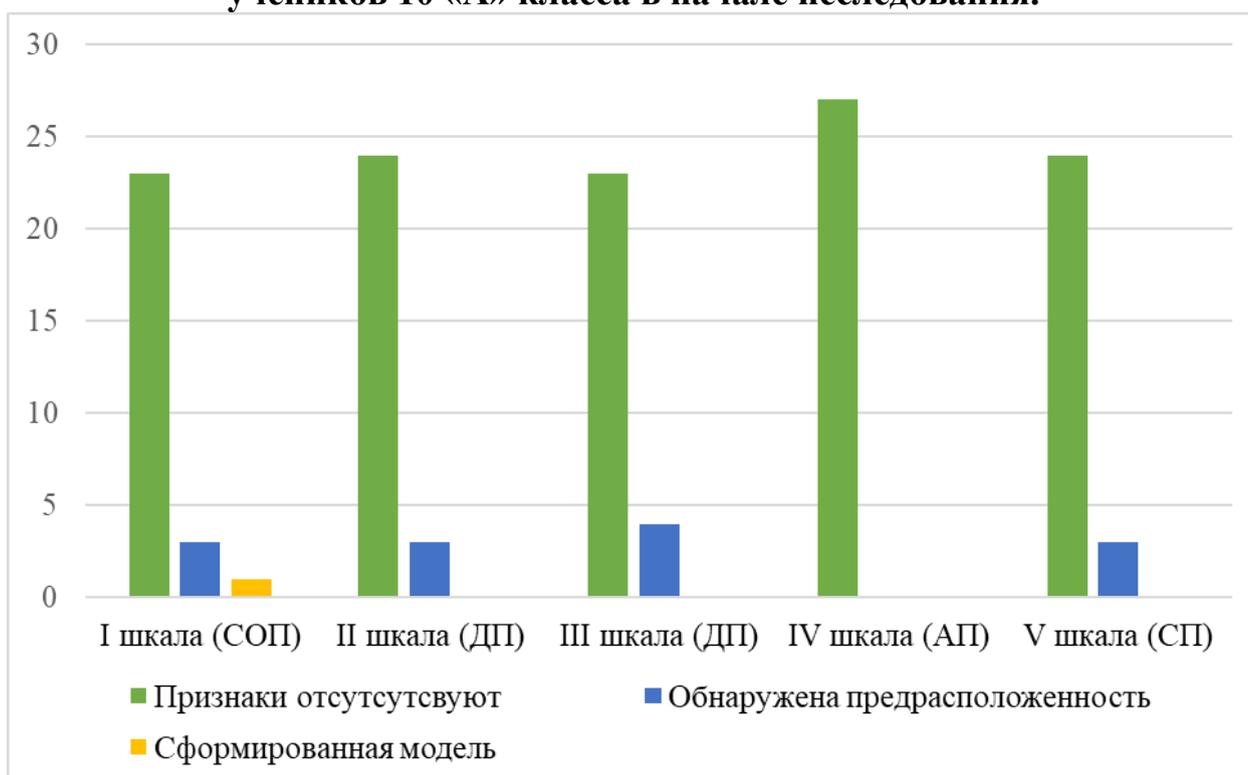


Рис. 2. Показатели уровня склонности к девиантному поведению учеников 10 «А» класса в конце исследования

При этом важно отметить, что реализация мероприятий, апробированной нами на занятиях по физической культуре в 10 «А» классе, позволили не только показать положительные тенденции в разнообразии социального и личностного развития школьников, но и создать дополнительные условия для раскрытия творческих способностей учеников, выявить одаренных и талантливых детей и оказать поддержку их развитию.

В ходе апробации нашего исследования была подтверждена гипотеза, в которой предполагалось, что систематическое участие учащихся старших классов в занятиях физической культурой и спортом способствует снижению уровня девиантного поведения, поскольку физическая активность формирует у подростков позитивные социальные навыки, поднимает эмоциональный фон и способствует созданию здоровой и благоприятной эмоциональной среды.

Положительным итогом проведенных мероприятий является минимизация дивиантных проявлений у учеников 10 класса МБОУ «СОШ №2». Это свидетельствует, что разработанные мероприятия, включенные в образовательный процесс, способствует профилактике девиантного поведения. Однако, если смотреть на проблему в целом, следует отметить, чтобы значительно изменить уровень девиантного поведения старшеклассников, необходима более продолжительная работа.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что профилактика девиантного поведения играет важную роль в образовательном процессе учащихся старшего школьного возраста. Исследования показывают, что подростки, имеющие положительные отношения в коллективе и принимающие участие в спортивных мероприятиях, менее подвержены риску проявления девиации в поведении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гишинский, Я.И. Российская социология девиантности и социального контроля (девиантология) в 60-е 90-е гг. XX столетия / Я.И. Гишинский // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2010. – №1.
2. Леус, Э.В. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних / Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, П.И. Сидоров // Вестник ЮУрГГПУ, 2012. – №9.
3. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учеб. Пособие / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001. – 432 с.
4. Минин, А.Я. Актуальные проблемы девиантного поведения несовершеннолетних и молодёжи / А.Я. Минин, О.Ю. Краев. – Москва: Прометей, 2016. – 140 с.
5. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Средняя общеобразовательная школа №2» [Электронный ресурс] // главная страница : Профилактическая работа в образовательной организации. – Режим доступа : URL https://shelsosh2.gosuslugi.ru/glavnoe/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%B2_%D0%BE%D0%BE/ (дата обращения:17.01.2025).
6. Реан, А.А. Агрессия и асоциальное поведение подростков в сознании педагогов / А.А. Реан, Е.С. Кошелева // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – №4. – с. 305-312

7. Сафонов, А.А. Классификация видов отклоняющегося поведения и различие между его типами / А.А. Сафонов // МНКО. – 2020. – №6(85).
8. Якимова, Е.А. Профилактика асоциального поведения подростков в процессе секционных занятий спортом / Е.А. Якимова, В.Е. Волков, И.В. Томнов // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81–2. – с. 674-678.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Ивчик А.А.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривается тема необходимости повышения мотивации и развитие физических способностей на уроках физической культуры специализированными дополнительными средствами.

Разработанная программа включала в себя следующие специализированные вспомогательные средства, поделенные на блоки: игровые эстафеты, полуспортивные и подвижные игры и игры по изменяющимся правилам и условиям спортивной игры; гимнастика; легкая атлетика.

В результате уровень физической подготовленности и формирование мотивации имели статистически достоверную положительную динамику.

Ключевые слова: формирование мотивации, специализированные вспомогательные средства физической культуры.

FORMATION OF MOTIVATION OF 9TH GRADE STUDENTS TO PHYSICAL TRAINING BY SPECIALIZED AUXILIARY MEANS

Ivchik A.A.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article deals with the topic of the necessity of increasing motivation and development of physical abilities at physical education lessons by specialized additional means, which will favorably affect the interest and involvement of students.

The developed program included the following specialized auxiliary means divided into blocks: game relay races, semi-sports and mobile games and games on changing rules and conditions of sports game; gymnastics; athletics.

As a result, the level of physical fitness and motivation formation had statistically reliable positive dynamics.

Key words: formation motivation, specialized auxiliary means of physical culture.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одним из приоритетных вопросов современного российского общества. По данным статистики, среди учащихся общеобразовательных школ хронические заболевания присутствуют более чем у 40% детей. К здоровым медики относят лишь 7% школьников, причем ситуация ежегодно ухудшается.

Главным условием эффективности процесса физического воспитания является активная и сознательная деятельность детей, основанная на положительных мотивах и, следовательно, на усилении их заинтересованности в ее осуществлении. В свою очередь, немаловажную роль играет обязательный учет предпочтений учащихся при выборе педагогами средств физического воспитания.

Большая значимость проблемы низкой мотивации к занятиям физкультурой обучающихся, выражается в низкой посещаемости уроков и успеваемости, послужили поводом для проведения исследования вопросов мотивации школьников в отношении уроков физической культуры.

Важный фактор, способствующий активному формированию устойчивой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, по мнению специалистов, является применение инновационных средств физического воспитания, одним из них может выступать специализированные дополнительные средства. Использование лично ориентированного подхода в педагогике, всестороннее воздействие на организм, возможность варьировать нагрузку и разнообразность упражнений, делают применение специализированные дополнительные средства предпочтительным для занятий физической культурой обучающихся старших классов.

Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, как организована работа учителя и учащихся на уроках, от методов и средств, используемых учителем. Заинтересованный педагог при любых условиях сможет так организовать урок, чтобы вызвать интерес у детей к занятиям легкой атлетикой и к окончанию школы подготовить достаточно физкультурно-образованных и хорошо физически развитых молодых людей.

Предполагалось, что апробированная методика организации физического воспитания в общеобразовательной школе, обеспечит более высокую степень мотивации к занятиям физической культуры и развития физической подготовленности если:

- выявить аспекты, определяющие необходимость в мотивации к осознанным занятиям физической культурой обучающимися;
- определить специализированные дополнительные средства направленные на повышение мотивации и развитии физических способностей обучающихся.
- реализовать программу по различным разделам школьной программы по физической культуре, которая направлена на повышение мотивации и развития физической качеств с использованием специализированных дополнительных средств.

В ходе анализа научной литературы по теме исследования мы подробно рассмотрели такие особенности детей среднего школьного возраста как: анатомические, физиологические, педагогические и психологические. Нами было установлено, что обучающийся среднего возраста, это подросток 13-15 лет. Следовательно, основываясь на возрастную периодизацию, мы можем утверждать, что данный возраст является началом подросткового возраста. Мы установили, что начинаются серьезные изменения в эндокринной, половой, дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Также, мы выявили, что в подростковом возрасте при организации образовательного процесса следует обращать внимание не только на педагогические и психологические особенности ребенка, но и на анатомо-физиологические. Делается это в предупреждение перенапряжения, травматизма в частности и ухудшение здоровья в целом.

Главным образом, мотивация есть ни что иное как «побуждение к действию». Именно основываясь на этом определении, мы продолжили дальнейший анализ. Мы пришли к выводу, что мотивация является основным регулятором конкретной деятельности, производимой человеком. В среднем школьном возрасте особенно тщательно следует следить за мотивацией обучающегося, так как его ценности и особенности развития могут неблагоприятно сказаться на учебной мотивации, или на мотивации к деятельности в целом.

В физической культуре много часов уделяется подвижным и спортивным играм. Методически правильно организованная и проведенная игра – отличный инструмент в методической копилке учителя физической культуры. Также нами были рассмотрены интегрированные уроки, которые также могут привлечь обучающихся к занятиям физической культурой. Интегрировать можно различные учебные области, научные направления, а также спортивные дисциплины.

После проведения эксперимента, общей продолжительностью один учебный год, который включал в себя разделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры» результаты имели положительную динамику. Специально подобранные игры и эстафеты преимущественно входили в содержание подготовительной и заключительной частей урока. Общее количество экспериментальных уроков составило 40.

Таблица 1

Динамика изменений уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=21)			Контрольная группа (n=20)			t	P
	М	δ	m	М	δ	М		
Прыжки на скакалке, за 25 секунд (кол. раз)	63	0,26	± 0,01	67	5,34	± 0,28	2,66	> 0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	8	0,1	± 0,005	8,5	0,26	± 0,013	2,26	> 0,05

Прыжок в длину с места (см)	174	7,75	$\pm 0,40$	160,8	7,75	$\pm 0,40$	2.63	$> 0,05$
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (раз)	42	6,34	+1,4	41	6,14	$\pm 1,4$	0,10	$> 0,05$
Бег на 30 метров (сек)	5,1	0,34	$\pm 0,07$	5,1	0,34	$\pm 0,07$	0	$> 0,05$

Резюмируя результаты нашего исследования можно определить следующие выводы:

1. В уроки физической культурой, которые включали следующие виды дополнительных упражнений, оказывали положительное влияние на уровень мотивации учеников к занятиям, а также на уровень физической подготовленности:

- коммуникативной направленности, в которые включался элемент общения и коммуникации;

- направленные на совместное решение образовательной задачи через согласование двигательных действий;

- с предметной направленностью, в которых ставятся дополнительные двигательные задачи;

- упражнения, выполняемые в сцеплении (взявшись за руки или под руки, положив руки на плечи в колоннах или шеренгах и т.п.), проводимые как в положении стоя, так и сидя и даже лёжа, и позволяющие координировать совместные двигательные действия и решать общую двигательную задачу;

- с использованием различных вариантов построений, которые обеспечивают определённое разнообразие и позволяют оказывать воздействие на различные мышечные группы (построения не только в традиционные шеренги и колонны, но и круги, треугольники, квадраты и т.п.). Смена варианта построения позволяет достигать эффекта новизны, поскольку занимающиеся воспринимают даже хорошо знакомые упражнения как совершенно новые, не устают от них, хотя мышцы выполняют ту же работу.

- с применением различных перемещений, развивающих пространственную ориентацию и умение координировать совместные перемещения.

2. Внедрение специализированных вспомогательных средств позволило повысить:

- уровень физической подготовленности после проведения эксперимента, направленного на формирование мотивации обучающихся 9-х классов к занятиям физической культурой специализированными вспомогательными средствами, мы получили следующие результаты:

- прыжки на скакалке, за 25 секунд (кол. раз) контрольная группа 67, экспериментальная группа 63;

- челночный бег 3x10 (сек) контрольная группа 8,5, экспериментальная группа 8;

- прыжок в длину с места (см) контрольная группа 174, экспериментальная группа 174.

- подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (раз) контрольная группа 41, экспериментальная группа 42,

- бег на 30 метров (сек) контрольная группа 5,1, экспериментальная группа 5,1.

В прыжках на скакалке за 25 секунд и в челночном беге были отмечены достоверные изменения. В тесте «прыжок в длину с места» была отмечена небольшая динамика, хотя и не имела достоверных различий.

Было доказано, что использование на уроках физической культуры игровых технологий, специализированные эстафеты, способствующие с одной стороны формированию мотивации обучающихся, с другой – способствовало развитию физических способностей средних школьников.

- мотивация обучающихся 9-х классов показало положительную динамику при внедрении в образовательный процесс специализированных вспомогательных средств, количество пропущенных занятий сократилось до минимума, посещаемость занятий учащимися многократно возросло.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бестужев-Лада, И.В. Прогнозирование образа жизни // Проблемы социалистического образа жизни. М., 2018. – 264 с.
2. Брейхман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брейхман – М.: ФиС, 2016. – 217 с.
3. Колесникова, М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя / М.Г. Колесникова // Естествознание в школе. – 2015. – №5. – 185 с.
4. Митина, Е.П. Здоровьесберегающие техно логии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2016. – № 6. – 156 с.
5. Шевченко, Л. Л. От охраны здоровья к успеху в учебе / Л.Л. Шевченко // Начальная школа. – 2016, – № 8. – 258 с.

ОБУЧЕНИЕ ЖОНГЛИРОВАНИЮ С МЯЧАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Клюенкова А. Е., студентка Ф-421/2

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области*

«Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Аннотация. В статье рассматривается проблема взрыва популярности жонглирования, – оно перестало быть только цирковым искусством. Обычные люди стали жонглировать для удовольствия, собираться в жонглерские клубы, устраивать соревнования. В настоящее время существует несколько тысяч жонглерских клубов. Спортивное жонглирование развивает ловкость и выносливость, благоприятно воздействует на нервную систему, стимулирует творческий процесс, развивает мелкую и крупную моторику рук, улучшает

осанку и зрение, реакцию, координацию движений, выносливость, боковое зрение, скорость, способность угадывать траекторию перемещения предметов.

Ключевые слова: жонглирование, обучение жонглированию.

LEARNING TO JUGGLE WITH BALLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Klyunenkova A. E., student F-421/2

Irkutsk Regional College of Pedagogical Education, State Budgetary Professional Educational Institution of the Irkutsk Region

В конце двадцатого – начале двадцать первого веков произошёл взрыв популярности жонглирования, – оно перестало быть только цирковым искусством. Обычные люди стали жонглировать для удовольствия, собираться в жонглерские клубы, устраивать соревнования. В настоящее время существует несколько тысяч жонглерских клубов. Анализ школьной программы показывает, что ее содержание ограничивается обучением только основным базовым упражнениям без соответствующего эмоционального наполнения, процесс обучения становится довольно скучным занятием, не приносит радости ни учителю, ни детям. Для того чтобы повысить интерес к урокам физической культуры необходимо разнообразить его содержание, так почему в урок физической культуры не включить упражнения с жонглированием. Жонглирование включает в себя баланс и сложную координацию движений (одной рукой жонглер подбрасывает и ловит кольца, на пальце другой крутит мяч, а в зубнике и на подъеме ноги в тоже время вращает в разные стороны обручи). Спортивное жонглирование развивает ловкость и выносливость, благоприятно воздействует на нервную систему, стимулирует творческий процесс, развивает мелкую и крупную моторику рук, улучшает осанку и зрение, реакцию, координацию движений, выносливость, боковое зрение, скорость, способность угадывать траекторию перемещения предметов [1].

При занятиях жонглированием за счёт активизации взаимодействия обоих полушарий головного мозга нейронная сеть головного мозга начинает развиваться. В свою очередь, её развитие активизирует зону мозга, отвечающую за память. Всё это помогает: запоминанию огромного количества необходимой информации, сверхбыстрому чтению и изучению иностранных языков и других предметов [3].

Жонглирование – один из самых древних видов циркового искусства, отличается многообразием форм, приемов реквизита. Предмет «Жонглирование» ставит задачу научить человека организовывать различные сочетания и чередование полетов, находящихся в воздухе предметов, как однородной формы, так и различных по конфигурации [1].

Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовыми предметами. Классические жонглеры работают со специально приспособленными

предметами реквизита. Классическое жонглирование использует мячи, палочки, факелы, тарелки, кольца, булавы шары и др. предметы, в основном, подкидывают в воздух. Такое жонглирование может быть количественным, когда жонглёр работает с разным количеством предметов в воздухе (три, четыре, пять, семь и т.д.), при этом – чем больше, тем лучше, или трюковым, когда жонглёр старается сделать как можно больше различных сочетаний жонглёрских трюков с одним и тем же количеством предметов. Основными трюками в классическом жонглировании являются жонглирование каскадом и по кругу [5].

Обучение жонглированию начинается с школы жонглирования. Чтобы правильно жонглировать, надо всегда придерживаться основных правил.

Жонглирование одним предметом [2]:

Возьмите в руку один мячик и перебрасывайте его из одной руки в другую. Высота броска – немного выше уровня глаз. Броски и поимки производятся в разных точках. Броски – ближе к середине тела, поимки – с внешней стороны. После поимки рука совершает полукруговое движение и совершает бросок. Это упражнение простое, но очень важное, так как закладывает базу для жонглирования. Упражняйтесь, пока Вы не станете уверенно бросать и ловить мячик.

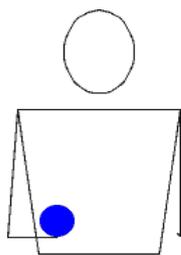


Рис. 1 Жонглирование одним предметом

Жонглирование двумя предметами [3]:

Возьмите в каждую руку по мячику. Сделайте бросок правой рукой, учитывая рекомендации предыдущего абзаца, а когда мячик достигнет максимальной высоты, сделайте бросок левой рукой. Поймите первый мячик левой рукой, затем правой рукой – второй. Остановитесь. Теперь повторите, начиная с левой руки. Концентрируйтесь на точности бросков.

Когда у Вас обмен мячиками начнет получаться уверенно с каждой руки, Вы сможете делать это упражнение без пауз.

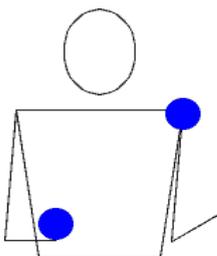


Рис. 2 Жонглирование двумя предметами

Жонглирование тремя предметами [2]:

Возьмите в правую руку два мячика, а в левую – один. Бросьте правой рукой один из мячиков, потом сделайте обмен, как описано в предыдущем уроке. Когда мячик достигнет наивысшей точки, сделайте еще один обмен. В итоге у Вас два мячика окажутся в левой руке и один в правой. Повторите, начиная с левой руки.

После того, как Вы научились делать двойной обмен, закрепите навык, тренируясь до тех пор, пока Вы не сможете делать двойной обмен десять раз подряд не уронив мячик.

Тренируйтесь делать тройной обмен до тех пор, пока не сможете сделать его десять раз подряд. После этого добавьте еще один бросок. Потом еще один, потом еще один и т.д. Все время концентрируйтесь на точности бросков [4].

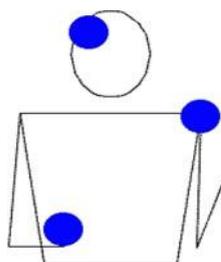


Рис. 3 Жонглирование тремя предметами

Применение элементов циркового искусства на уроках физической культуры имеет большой педагогический потенциал. Внедрение элементов циркового искусства упражнений с жонглированием в содержание уроков физической культуры существенно повышает эффективность развития координационных способностей, делает уроки более интересными и увлекательными для детей.

Жонглирование – увлекательное и полезное занятие, приносящее много положительных эмоций и разгружающие мысли. Научиться жонглировать нетрудно – это можно сделать самостоятельно или в специальных секциях. Освоив технику броска, вы сможете отвлекаться от дел в любое время и в любом месте, ведь жонглировать можно практически чем угодно, подойдут яблоки, апельсины, картошка, луковицы – лишь бы Вам было удобно.

Жонглирование – это тот навык, освоить который при желании может любой человек. Главное – системный подход к тренировкам и настойчивость, ведь с первого раза жонглировать более чем двумя предметами точно не получится. Особенно увлекаются этим видом искусства дети, мечтающие выступать в цирке, поражать талантом зрителей на сцене, они могут выступать на школьных мероприятиях.

Жонглирование не имеет возрастных ограничений. Учиться никогда не поздно. Тренироваться не обязательно на специальных мячиках, их можно заменить мандаринами или другими любыми круглыми предметами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Цирк нашего двора. – Москва: Мол. гвардия, 2021. – 183 с.
2. Как научиться жонглировать [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://m.fishki.net/3576817-kak-nauchitysja-zhonglirovaty.html>, свободный. – Загл. С экрана.
3. Как научиться жонглировать/ Жонглеры [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://jugglers.ru/uchebnik-zhonglirovaniya/kak-nauchitsya-zhonglirova>, свободный. – Загл. С экрана.
4. Методические рекомендации по жонглированию [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://studopedia.ru/22_66826_metodicheskie-rekomendatsii.html, свободный. – Загл. с экрана.
5. Методическое обучения по цирковым жанрам [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://pedportal.net/nachalnye-klassy/raznoe/metodicheskoe-posobie-po-obucheniyu-cirkovym-zhanram-523329>, свободный. – Загл. с экрана.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРУЧА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Клюненкова В.Е., студентка Ф-421/2

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области*

«Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования упражнений с обручем на уроках физической культуры. Обруч – это гимнастический снаряд кольцевидной формы. Обруч относится к современным системам физического воспитания. Упражнения с обручем являются не просто физическим упражнением – это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса.

Ключевые слова: «Хула-хуп» или обруч, обучение упражнениям с обручем на уроках физической культуры.

USING A HOOP IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Klyunenkova V. E., student F-421/2

*Irkutsk Regional College of Pedagogical Education, State Budgetary Professional
Educational Institution of the Irkutsk Region*

Annotation. The article discusses the problem of using hoop exercises in physical education classes. A hoop is a ring-shaped gymnastic device. Hoop refers to modern physical education systems. Hoop exercises are not just a physical exercise, they are a universal tool for outdoor activities, educational and training process.

Keywords: «Hula hoop» or hoop, learning exercises with a hoop in physical education classes.

Актуальность. Название «хула-хуп» или обруч, происходит от Гавайского традиционного танца хула или танец с обручем. Обруч – это гимнастический снаряд кольцевидной формы. Обруч относится к современным системам физического воспитания. Упражнения с обручем являются не просто физическим упражнением – это универсальное средство для активного отдыха, учебного и тренировочного процесса. С помощью упражнений с обручем развиваются такие физические качества как координация движений, быстрота, выносливость, прыгучесть. Упражнения с обручем доступны всем и могут выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. Использовать упражнения с обручем можно в различных видах спорта. Поэтому важно научить учащихся правильно выполнять упражнения с обручем. Упражнения с обручем – это движения, требующие хорошей координации движений рук и ног [6].

Многие в наше время недооцениваю использования обруча на уроках физической культуры. Работа с обручем в основном задействуется в водно-подготовительной части урока, но упражнения очень скудны и разнообразны. Но если воспользоваться интернет-источниками или посетить цирковое представление, то можно заметить, что использование обруча очень многообразно и разнопланово. Упражнения и комбинации с обручем можно совмещать с музыкальным сопровождением и без него. Благодаря использованию несколько обручей можно собрать различные фигуры, а вращательные и иллюзионные упражнения с одним или двумя обручами вызовет интерес у учащихся к урокам физической культуры [4].

Упражнения с обручем – это простота, доступность, высокая эмоциональность дает возможность использовать этот вид двигательной активности на уроках физической культуры в школе.

Упражнения с обручем входят в число дисциплин художественной гимнастики. Деревянные хула-хупы уже не используются, как использовались в Древнем Египте. В конце 1800-х и начале 1900-х годов танец с обручем вошел в мир физической подготовки; Шведский инструктор начал включать обруч в свою специальную систему обучения танцоров и музыкантов [1].

Упражнения с обручем полезны для таких активных процессов: правильное формирование и укрепление мышечного скелета (тренировки с обручем хорошо развивают спинные, грудные, плечевые группы мышц, мышцы ног, рук). Развитие моторики кистевых и локтевых суставов, формирование правильной осанки, растягивание мышц, нормализация и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Выработка правильной координации, развитие моторики, слуховой и зрительной видов памяти. Корректировка основных двигательных функций (силы, выносливости, ловкости, гибкости). Развитие чувства ритма, если занятия проводятся под музыку; формирование таких качеств характера как выдержка, настойчивость, дисциплина [3].

По назначению все хула-хупы, разделяются на [2]:
Массажные; Огненный обруч; Светодиодные пальцы; Фитнес.

Гимнастические, предназначенные для занятий фитнесом и аэробикой. Занимаясь с такими снарядами, можно улучшить кровообращение и подкачать мышцы спины, живота и бедер. Такие обручи весят мало, а потому с ними могут заниматься и дети.

По материалу хула-хупы, разделяются на [5]:

Алюминия или сплава алюминия со сталью. Это наиболее простой вариант и наиболее дешевый. Такие обручи имеют легкий вес. Подходят для занятий фитнесом. Чаще всего используются для разминки и поддержания тонуса организма. Алюминиевый обруч легче стального, но и менее прочен. Его легко повредить от удара о твердую поверхность, зато при падении на ноги меньше неприятных ощущений.

Каучука. Гибкий, предназначенный для фитнеса. Используется не только для кручения, но и при выполнении упражнений для рук, ног и ягодиц.

Пластика. Самый дешевый и наименее прочный вариант. Легкий вес затрудняет кручение. Чтобы обруч не спадал во время занятий необходимо интенсивно работать бедрами, что положительно сказывается на эффективности тренировок [2].

Обучение упражнениям с обручем на уроках физической культуры начинается с положения предмета. Обруч в пространство может находиться в вертикальной, горизонтальной и боковой плоскости. После ознакомления с положением, происходит обучение правильного хвата обруча. Снаряд можно держать хватом сверху или хватом снизу. При этом неважно в какой плоскости находится обруч в этот момент. После обучения захватам, начинают учиться сопровождать перехваты пружинными движениями ног, для уменьшения напряжения в теле. Первое время тренер разучивает все элементы медленно, чтобы в будущем положения рук и ног при выполнении каждого движения стало автоматическое [4].

Методические указания. Элементы с обручем в художественной гимнастике подразумевают техническую точность, однако с первого раза идеально выполнить элемент не может никто. Для улучшения техники элементов следует заранее знать с какими техническими недочетами придется столкнуться при обучении [3].

Вращение – это совершение периодических малых кругов вокруг одной из части тела спортсменки. Основным положением выступает вращение обруча на кисти руки в любой плоскости пространства и в любом направлении. В начале обучения следует выполнять статически, после освоения можно осваивать в динамике. Для осложнения элемента можно выполнять вращения в различном темпе [4].

Восьмерки представляет собой слитное периодичное выполнение кругов в противоположных плоскостях. Для осложнения элемента следует добавить количество вращений в первую или вторую часть восьмерки, а также осуществлять движения в различных ритмах, амплитудах или плоскостях.

Круги и махи. Производятся в вертикальных, горизонтальных и боковых плоскостях пространства. Подразделяются на 3 вида:

- Большие – выполняются выпрямленной рукой (всем плечевым суставом);

- Средние – производятся рукой, согнутой в локтевом суставе;

- Малые – исполняются исключительно кистью;

Упражнения с обручем развивают координацию движений, точность, быстроту, силу рук, увеличивают подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствуют формированию правильной осанки [2].

Примерные упражнения с обручем:

Подводящее упражнение для прочувствования веса обруча [4]:

1) И.п. – стоя обруч на правой руке, хватом за верхний край снизу левую в сторону 1-4 – раскачивание обруча влево и вправо

2) И.П. – тоже

1 – захватив обруч кистью, поднять его вверх и разогнув пальцы вращение влево

2-3 – вращения

5-8 – тоже другой рукой

Вращение обруча в боковой плоскости [3]:

1) И.п. – стойка левая рука в сторону – назад, правая с обручем влево, хватом сверху

1-3– вращения обруча вперёд и назад вертикально в боковой плоскости

5-8 – тоже другой рукой.

2) Передача обруча из одной руки в другую не останавливая вращения

4) Вращение обруча на полу.

И.п. – стоя обруч вертикально справа на полу в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху, левую в сторону

1 – поворот кисти наружу, замах

2-3– резко повернуть кисть внутрь, вращения обруча внутрь

4 – захватить обруч кистью снаружи, остановить вращение

Броски [4]:

1) Наклонный бросок обруча

И.п. – стойка обруч наклонно, хватом снаружи с боков

1 – согнуть руки, обруч к груди наклонно

2 – шаг правой вперёд, бросок обруча вперёд-вверх

3-4– приставить левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

2) Горизонтальный бросок обруча

И.п. – стойка обруч вперёд горизонтально, хватом с боков снизу

1 – полуприсед, обруч вниз – вперёд

2 – выпрямить ноги, бросок обруча горизонтально вверх

3 – поймать обруч двумя руками с боков снизу.

Фигуры [6]:

1) Цветок. Понадобится три обруча. Два обруча располагаем в правой руке, один обруч в левой, необходимо скрестить обручи между собой. В образовавшийся круг, входим двумя ногами, затем поднимаем обручи вверх, отпускаем обруч находящийся ближе всего к нам.

2) Крылья бабочки. Понадобятся четыре обруча. Два обруча располагаем в правой рук, остальные два в левой. Два обруча находящиеся ближе всего к нам необходимо скрестить между собой. В образовавшийся круг входим двумя ногами, поднимаем обручи на уровни груди, разводим руки в стороны.

Обучение упражнениям с обручем на уроках физической культуры имеет множество преимуществ и может быть эффективным инструментом для развития физических способностей детей и подростков. Упражнения с обручем разнообразят тренировки, помогут развить гибкость и силу мышц, улучшат координацию движений и способствуют развитию творческого мышления и воображения у детей [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. История возникновения обручей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.domsporta.com/information/istoriya-vozniknoveniya-obruchey/>, свободный. – Загл. С экрана.
2. Как правильно выбрать обруч-халахуп? Для начинающих и регулярных пользователей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://shoptips.ru/topic/9480.html>, свободный. – Загл. С экрана.
3. Методические рекомендации «Игры с обручем интересны и полезны!» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://znanio.ru/media/metodicheskie-rekomendatsii-igry-s-obruchem-interesny-i-polezny-2690228>, свободный. – Загл. С экрана.
4. Обруч [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://alphapedia.ru/w/Hooping>, свободный. – Загл. С экрана.
5. Размер обруча для тренировки Обруч. Спорт, туризм и активный отдых! [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://vk.com/wall-39290675_13231, свободный. – Загл. С экрана.
6. Хулахуп. Виды и применение. Как выбрать и противопоказания [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/khulakhup/>, свободный. – Загл. С экрана.
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. [Электронный ресурс] / Ю.А. Янсон Ростов-на-Дону. Феникс, 2005. – 126 с. Режим доступа: <https://www.labyrinth-bookstore.ru/id/87922> свободный. – Загл. с экрана.

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Кобелева И.Г.

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»*

Аннотация. В статье излагается программированное обучение основным техническим элементам игры в волейбол. Разработанные обучающие программы для подготовки по принципу программированного обучения, направленные на оптимизацию тренировочного процесса, являются эффективной формой подготовки начинающих волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, техника волейбола, подготовка начинающих волейболистов, программированное обучение.

PROGRAMMED VOLLEYBALL TECHNIQUE TRAINING NOVICE ATHLETES

Kobeleva I.G.

Municipal autonomous institution of additional education «Children's and youth center of Kirensky district «Harmony»

Annotation. The article describes the programmed training of the basic technical elements of the game of volleyball. The developed training programs for training based on the principle of programmed learning, aimed at optimizing the training process, are an effective form of training for novice volleyball players.

Keywords: volleyball, volleyball technique, training of novice volleyball players, programmed training.

Подготовка волейболистов – это процесс, направленный на физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния юных волейболистов, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

Успешность подготовки волейболистов во многом зависит от разработанности и применения научно обоснованных средств и методов, к которым можно отнести и программированное обучение с его обучающими программами.

Программированное обучение – это вид обучения, разработанный профессором Б.Ф. Скиннером и получивший развитие в работах специалистов многих стран мира, в том числе и в России.

Под программированным обучением подразумевают работу слушателя над конкретной программой, в процессе выполнения которой он получает знания. Роль преподавателя сводится к мониторингу психологического состояния слушателя и эффективности поэтапного освоения им учебного материала, а при необходимости – регулированию программных действий. Основная цель программированного обучения – улучшение процесса обучения.

Цель педагогического эксперимента: апробировать методику программированного обучения основным техническим элементам игры в волейболе и проверить ее эффективность в опытно-экспериментальной работе.

Для апробации экспериментальной методики программированного обучения были сформированы две группы юных волейболисток 9-11 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония» и включал предварительный, 3 основных и заключительный этапы.

Основная задача предварительного этапа – выявление показателей физического развития, физической подготовленности, комплектование контрольной и экспериментальной группы.

Анализ психолого-педагогической литературы и тренировочной спортивной практики позволил выявить, что на обучение игре в волейбол затрачивается значительно больше времени, чем в других игровых видах спорта, что объясняется специфичностью выполнения элементов техники, а отсюда и трудность на начальном этапе обучения.

Изучив различные научные труды по реализации программированного обучения в волейболе, я остановила свое внимание на опыте белорусского ученого А.Г. Фурманова, который разработал, апробировал и научно обосновал линейно-разветвленную модель подготовки начинающих волейболистов на базе СДЮСШОР г. Минска.

Эта модель программирования позволяет распределить учебные задания при обучении двигательным действиям на основные и дополнительные. Переход от одного основного задания к последующему возможен лишь при хорошем усвоении предыдущего материала. В случае затруднения при выполнении основного задания создается возможность для выполнения дополнительных, после чего разрешается переход к следующему основному заданию.

Основной целью разработанных обучающих программ является получение ускоренного и прочно сформированного двигательного навыка у начинающих волейболистов при выполнении игровых приемов. Все обучающие программы последовательно были разделены на следующие группы:

1. Комплекс упражнений, направленный на создание и проверку первичных представлений о технике изучаемого упражнения (просмотр кинограммы) у занимающихся.

2. Комплекс упражнений, которые предусматривают развитие и совершенствование специальных физических качеств и проверку физической готовности к обучению.

3. Комплекс имитационных упражнений, связанных с воспроизведением структуры изучаемого упражнения в динамике.

4. Комплекс упражнений для изучения движения в облегченных условиях – использование технических средств, тренажеров, специальных технических приспособлений, обеспечивающих расчлененное и целостное выполнение изучаемых упражнений.

5. Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.

6. Комплекс упражнений, направленных на выработку стабильности выполнения задания в усложненных условиях.

К первой серии учебных заданий были отнесены комплексы подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, занимающихся с учетом специфики изучаемого игрового приема.

Например, для успешного овладения нападающим ударом рекомендуется развивать быстроту реакции, скорость перемещений, прыгучесть.

Ко второй серии учебных заданий отнесены комплексы подводящих упражнений, которые по своей структуре сходны с изучаемыми, но менее трудны. Например, использование тренажера для обучения верхней прямой подачи.

К третьей и последующим сериям отнесены специальные упражнения, выполнение которых рекомендуется начинать в более облегченных условиях, а затем переходить к условиям, приближенным к игровым.

Все учебные задания разделены на три взаимосвязанные группы, каждая из которых объединяет действия по назначению в зависимости от решаемых ими учебных задач.

Первая группа образует информационный кадр (и.кадр), содержащий учебную информацию в различных формах (объяснение, показ фильма, кинограмма), с помощью которой в памяти занимающегося создается представление о выполняемом движении.

Вторая группа объединяет учебные действия, входящие в операционный кадр (о.кадр), который помогает занимающемуся более целенаправленно выполнять двигательную задачу, предусмотренную каждым учебным заданием. Там же делается дозировка упражнений.

Третья группа учебных действий образует контрольный кадр (к.кадр) и содержит основные средства и способы контроля за выполнением учебного задания.

В процессе составления учебных заданий и их проверки особое внимание было уделено определению тренировочных нагрузок, установлено оптимальное количество повторений для тех упражнений, которые выполнялись на тренажерах.

Для последовательной реализации обучающих программ материал каждой из них изложен схематически в виде «Структуры обучающей программы» (схема 1), состоящей из шагов и кадров, где кадр – это средство предъявления информации, а шаг – это совокупность кадров, объединенных общностью двигательной и педагогической задач.

Для наглядности педагогического эксперимента разберем схему обучающей программы верхней прямой подачи.

1-й шаг – введение в программу. 2-й шаг – теоретическое изучение игрового приема. 3-й шаг – освоение подготовительных упражнений. 4-й шаг – освоение подводящих упражнений. 5-й и последующие шаги – освоение игрового приема (специальные упражнения).

Начиная с 3 шага занимающимся давалась информация и методические указания к практическому выполнению заданий (информационные и операционные кадры).

Каждый шаг подразделяется на серии учебных заданий, а каждая серия – на задания (упражнения), подобранные по возрастающей сложности в строгой

методической последовательности. На схеме 1 переход от задания к заданию указан маленькой стрелкой, переход от шага к шагу – большой стрелкой.

Для оперативного контроля преподавателем за качеством усвоенного материала и выполнением посильных упражнений занимающимся предусмотрены контрольные кадры (проверки) в виде итоговых заданий по одному или серии изучаемых упражнений, которые обозначены кружочками. Сплошная стрелка на схеме указывает на необходимость проведения контрольной проверки по заданию, цифровой указатель задания и к.кадра структуры соответствует цифровому указателю обучающей программы. В случае невыполнения к.кадра занимающимся рекомендуется повторить те задания, на которые указано пунктирной стрелкой, а затем снова проверить как освоено контрольное упражнение.

Одной из причин несовершенной техники выполнения подачи мяча является отсутствие прочно сформированного навыка у обучаемых.

Методика программированного обучения верхней прямой подачи мяча включает подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

На заключительном этапе эксперимента произведена обработка результатов измерений, установлены связи показателей технической подготовленности (представлены в таблице), спрогнозирован примерный эффект от использования экспериментальной методики программированного обучения технике верхней прямой подачи.

Результаты в конце эксперимента по технической подготовленности по всем видам тестов имеют достоверные различия между результатами в контрольной и экспериментальной группе в пользу последней. Экспериментальная группа имела существенные достоверные преимущество перед контрольной. Доказана эффективность апробированной методики, анализ результатов педагогического эксперимента показал статистически достоверную ($p < 0,05$).

Как показал проведенный мною педагогический эксперимент, четкое выполнение требований обучающих программ позволяет начинающим волейболистам в сравнительно короткие сроки овладевать основами элементов игры. Также были получены данные о положительной динамике в освоении технических элементов игры спортсменками экспериментальной группы. Приступая к реализации обучающих программ, следует уделять серьезное внимание развитию физических качеств и навыков, направленных на овладение волейболистами техникой игровых приемов.

Вывод. Техника выполнения верхней прямой подачи мяча, а также методика программированного обучения на начальном этапе подготовки юных волейболистов требует четкой последовательности действий, их осмысления и практического воплощения.

Апробация разработанной белорусскими учеными методики программированного обучения технике выполнения верхней прямой подачи в педагогическом эксперименте подтвердила ее результативность и позволила

повысить эффективность освоения начинающими волейболистами основных технических элементов игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учеб. для ин-тов физ.культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М: ФиС, – 233 с.
2. Зайцев, А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных волейболистов – 12 лет различных соматических типов и вариантов развития: дис ...канд. пед. Наук.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М. : ФиС – 400 с.
4. Малиновский, С.В. Программированное обучение и спорт / С.В. Малиновский. – М. ФиС, 1976. – 111 с.
5. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск МЕТ, 2007. – 329 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Козловская А.В.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье представлен анализ внедрения разработанной технологии обучения в процесс физического воспитания младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Показано ее благотворное влияние на развитие силы мышечного корсета обучающихся начальных классов. Использованные специальные упражнения соответствовали возрасту, морфофункциональным особенностям и уровню подготовленности детей.

Ключевые слова: младшие школьники, технология физического воспитания, физическое воспитание, нарушения опорно-двигательного аппарата.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Kozlovskaya A.V.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article presents an analysis of the implementation of the developed learning technology in the process of physical education of younger schoolchildren with musculoskeletal disorders. Its beneficial effect on the development of the strength of the muscular corset of primary school students is shown. The special exercises used corresponded to the age, morphofunctional characteristics, and level of fitness of the children.

Keywords: primary school students, technology of physical education, physical education, disorders of the musculoskeletal system.

Актуальность. На данном этапе развития образовательной науки острой проблемой остается вопрос о сохранении и укреплении здоровья детей. С первым походом в школу привычный распорядок ребенка претерпевает кардинальные изменения: другая среда, новый распорядок дня, новые требования и обязанности, резко снижается двигательная активность. В связи с этим существует высокая вероятность приобретения различных нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата ребенка [7].

Иванов В.Д., Вахитов М.Г. и многие другие авторы отмечают, что младший школьный возраст является важным периодом в развитии детей, в связи с изменением режима дня и снижением двигательной активности [3]. Так среди обучающихся начальной школы примерно четыре ребенка из 5 имеют различные нарушения осанки [4,6]. Резкое снижение двигательной активности, непосильный физический труд, ношение тяжелого рюкзака (особенно на одном плече) – все эти факторы приводят к снижению тонуса мышечного корсета ребенка, и, как следствие, развитию асимметрии, нарушению осанки, а в долгосрочной перспективе к развитию нарушений опорно-двигательного аппарата [1,3].

Зачастую люди легкомысленно относятся к правильной осанке, считая, что ее важность крайне мала для здоровья на фоне других заболеваний. В корне неверно недооценивать правильную осанку, ведь она является ключом к здоровью [2, 5, 8].

Цель исследования: определение эффективности экспериментальной технологии физического воспитания для детей младшего школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Организация исследования. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ №9 им. А.С. Пушкина г. Иркутска в период с сентября 2022 года по май 2025 года. Исследование проводилось на уроках адаптивной физической культуры у учащихся начальной школы. В исследовании принимали участие 30 мальчиков с ограниченными возможностями здоровья (6.1.), 7-9 лет.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и Содержание экспериментальной технологии

Разработанная нами технология на три года обучения, по 68 часов на год включала в себя следующие модули:

- Знания о физической культуре человека;
- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Подвижные игры;
- Плавание.

Модуль «Знания о физической культуре человека» предусматривал знакомство учащихся с понятием «Адаптивная физическая культура», историей

физической культуры, расширение знаний об организме, гигиенических требованиях проведения занятий и личной гигиене и методах самоконтроля.

В модуле «Гимнастика» большое внимание уделялось укреплению мышечного корсета обучающихся, упражнениям, направленным на формирование правильного положения тела, развитию гибкости и координации движений. Строевые упражнения, перестроения, повороты на месте и в движении, передвижения, построения, смыкания и размыкания, ОРУ с предметами и без них, на месте и в движении. Данный раздел включал также комплексы с элементами корригирующей гимнастики, ритмической гимнастики, игры с сохранением правильной осанки.

Модуль «Легкая атлетика» включал смешанное передвижение (ходьба, бег), дозированные ходьбу и бег. Также сюда входили подводящие и специальные упражнения, игры, эстафеты и метания мячей.

Модуль «Подвижные игры» предусматривал комплексное развитие всех физических качеств и повышение эмоциональности занятий. Широко использовались развлечения, специализированные игры, сюжетно-ролевые игры и другое. Большое внимание уделялось играм, направленным на формирование правильной осанки. Отличительная особенность – игры включали в себя удержание положения правильной осанки.

Модуль «Плавание» включал имитационные и подготовительные упражнения, всплывания, погружения, освоение горизонтального положения, скольжение, технику дыхания, согласования движения рук и ног. С учетом нарушения специальные упражнения подбирались индивидуально. Использовались игры, основной целью которых являлось закрепление двигательных умений и повышение эмоционального фона. Игры подбирались в соответствии с задачами занятия. Основной целью данного раздела являлась разгрузка позвоночника и улучшение функционирования мышечно-связочного аппарата. Каждый модуль технологии соответствовал разделам образовательной программы по физической культуре для начальной школы.

Планирование учебного процесса младших школьников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

На основе перспективного планирования распределялись учебные часы по четвертям для первых-третьих классов. Такая форма планирования позволила более точно распределить время, отведенное на освоение каждого из видов учебного материала при двухразовых занятиях в неделю. В таблице 1 наглядно показано, как распределялись учебные часы на модули программы.

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Модуль программы	1 класс	2 класс	3 класс
1	Знания о физической культуре человека	Осваивается в процессе обучения		
2	Гимнастика	15	15	20
3	Легкая атлетика	14	14	14
4	Подвижные игры	20	19	19
5	Плавание	19	20	15
6	Всего часов	68	68	68

Тестирование. В ходе нашего исследования, для решения поставленных задач была подобрана батарея тестов, для измерения силы мышц спины, брюшного пресса и рук. Ниже представлены подобранные нами тесты:

1. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в замок за головой.

2. «Лодочка»: испытуемый принимал положение лежа на животе, руки прямые вверх. По сигналу учащийся поднимал руки, груди и ноги над опорой. Данная поза удерживалась максимально возможное время (сек). Результаты заносились в рабочие протоколы.

3. Гиперэкстензия: из положения, лежа на животе, ноги зафиксированы, испытуемый выполнял подъемы корпуса вверх до образования прямой линии с ногами. Учитывалось количество повторений.

4. Поднимание туловища из положения лежа: испытуемый ложился на спину, сцепив руки за головой. Затем, не сгибая коленей, принимал положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение. Учитывалось максимальное количество повторений. Результаты заносились в рабочие протоколы.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

6. Подъем ног из положения лежа спине.

Антропометрия. Данный метод использовался для контроля роста обучающихся, массы тела, объемов тела. Также в рамках антропометрии использовался плантографический метод для определения наличия плоскостопия.

Результаты исследования. В сентябре 2023 года нами был проведен входной контроль испытуемых, с целью выявления уровня их физического развития на момент начала нашей работы. В мае 2024 года также было проведено тестирование на предмет выявления результативности, внедренной нами технологии

Ниже приведена таблица с полученными значениями в ходе эксперимента (табл. 2), в которой сравниваются начальные значения с итоговыми, по истечении одного года работы.

Таблица 2

Достоверность результатов тестирования испытуемых в начале и в конце первого года педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тест	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	$\bar{X} \pm m$ (до)	$\bar{X} \pm m$ (после)	P	P(0,05)	$\bar{X} \pm m$ (до)	$\bar{X} \pm m$ (после)	P	P(0,05)
Лодочка, сек	25±0,77	25±0,77	0*	2,05	28±0,46	32 ±0,77	4,5	2,05
Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	7 ±0,38	8 ±0,22	2,28	2,05	7 ±0,22	10 ±0,46	5,9	2,05
Гиперэкстензия, кол-во раз	3 ±0,22	3 ± 0,15	0*	2,05	2 ±0,15	4 ±0,31	5,8	2,05

Подъем ног из положения лежа на спине, (кол-во раз)	5 ±0,38	5 ±0,31	0*	2,05	5 ±0,22	6 ±0,38	2,03*	2,05
Сгибание-разгибание рук, кол-во раз	4 ±0,31	5 ±0,22	2,63	2,05	3 ±0,31	5 ±0,38	4,08	2,05
Подъем туловища из положения лежа, (кол-во раз)	8 ±0,31	9 ±0,38	2,04*	2,05	8 ±0,31	10 ±0,38	4,08	2,05

**Данный результат является недостоверным*

Для обработки полученных данных нами был использован метод статистической проверки Т-критерий Стьюдента на начало и конец эксперимента.

Подведем сравнительный анализ результатов внедрения разработанной технологии по окончании первого года экспериментальной работы:

1. Сравнивая результаты первого теста, «Лодочка», мы видим, что у экспериментальной группы результаты возросли на 4 секунды в среднем арифметическом. При этом мы видим, что различия начальных и итоговых результатов у контрольной группы по результатам обработки Т-критерием Стьюдента являются недостоверными.

2. В тесте «Подъем туловища из положения, лежа на спине (ноги согнуты в коленях)» мы наблюдаем достоверные различия в результатах как у контрольной, так и у экспериментальной группы. Прирост наблюдается в обеих группах, хотя при сопоставлении результатов можно отметить, что экспериментальная группа превосходит контрольную на два повторения по средним результатам в данном тесте.

3. В тесте «Гиперэкстензия» не выявлено достоверного различия результатов у контрольной группы. По средним значениям также не наблюдается признаков прироста в результатах, в отличие от экспериментальной группы.

4. Результаты теста «Подъем ног из положения лежа на спине» у обеих групп по итогам обработки Т-критерием Стьюдента являются недостоверными. Но при этом наблюдается небольшой прирост по средним показателям у экспериментальной группы.

5. В тесте «Сгибание-разгибание рук» обе группы показывают прирост результатов по сравнению с начальными результатами. Т-критерий Стьюдента подтверждает достоверность результатов.

6. Тест «Подъем туловища из положения лежа, ноги прямые» показал спорные значения. У контрольной группы различие результатов получилось недостоверным, но при этом, по средним величинам видно, что к концу года у детей возросли показатели в данном тесте. Экспериментальная группа показала наивысшие результаты по сравнению с контрольной и доказана достоверность различий полученных результатов.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что разработанная нами технология оказывает положительное влияние на детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Результаты испытуемых, которые год занимались по нашей технологии оказались на порядок выше результатов контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко К.К. Динамика функциональных изменений позвоночного столба при сколиозах у детей при применении средств адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / К.К. Бондаренко, Д.А. Чечетин, А.Е. Бондаренко // Изв. Вузов. Проблемы здоровья и экологии. – 2022. – № 19. – С. 87-92. – Электрон. Версия печат. Публик. – Систем. Требования: Adobe Acrobat Reader/ – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-funktsionalnyh-izmeneniy-pozvonochnogo-stolba-pri-skoliozah-u-detey-pri-primenении-sredstv-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury/viewer> / (дата обращения: 6. 08. 2023)
2. Иванов В.Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях [Электронный ресурс] / В.Д. Иванов, М.Г. Вахитов // Изв. Вузов. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 1. – С. 70-73. – Электрон. Версия печат. Публик. – Систем. Требования: Adobe Acrobat Reader/ – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vozdeystvuyuschie-na-zdorovie-uchaschihsya-v-sovremennyh-usloviyah/viewer> / (дата обращения: 3. 08. 2023)
3. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1982. – 245 с.
4. Науменко А.О. Основы здоровья опорно-двигательного аппарата: методические указания / А.О. Науменко. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 20 с. (дата обращения: 6. 08. 2023).
5. Романова С.В. Физическое развитие и физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки: учебно-методическое пособие для студентов / С.В. Романова, Н.Я. Прокопьев. – Тюмень: Изд-во «Экспресс», 2005. – 115 с. (дата обращения: 26. 08. 2023).
6. Романова С.В. Физическое развитие и физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки: учебно-методическое пособие для студентов / С.В. Романова, Н.Я. Прокопьев. – Тюмень: Изд-во «Экспресс», 2005. – 115 с7.
7. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебное-методическое пособие / Н.И. Шлык, И.И. Шумихина, А.П. Жужгов; отв. ред. Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удмуртский университет, 2014. – 168 с.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Комарова Е.А.

МКОУ «Тэминская СОШ» Братский район

Аннотация: В данной статье мы рассмотрим значимость интеграции патриотических элементов на уроках физической культуры, а также методы и подходы, которые помогут эффективно донести эти ценности до школьников.

Разберем, как спортивные игры, физические упражнения и командные занятия могут быть использованы для формирования любви к Родине, уважения к национальной символике и стремления к здоровому образу жизни. В предложенной статье поднимается вопрос о роли влияния средств физической культуры на патриотическое воспитание школьников. Участие школьников в мероприятиях, направленных на патриотическое воспитание – это характеристика определенных составляющих, которые включают в себя физическую и психологическую подготовленность, состояние здоровья, гражданскую позицию и определенный интеллектуальный уровень.

Ключевые слова: физическая культура, патриотическое воспитание, школьники, военно-спортивные игры, народные игры, педагогические условия.

PATRIOTIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.

Komarova E.A.

MKOU «Teminskaya secondary school» Bratsk district

Abstract: In this article, we will consider the importance of integrating patriotic elements in physical education lessons, as well as methods and approaches that will help effectively convey these values to schoolchildren. Let's look at how sports games, physical exercises, and team activities can be used to foster love for the Motherland, respect for national symbols, and a desire for a healthy lifestyle. The proposed article raises the question of the role of the influence of physical culture on the patriotic education of schoolchildren. The participation of schoolchildren in activities aimed at patriotic education is a characteristic of certain components, which include physical and psychological fitness, health status, civic position, etc.

Keywords: physical culture, patriotic education, schoolchildren, military sports games, folk games, pedagogical conditions.

Введение. Патриотизм и физическая культура – две составляющие, которые играют важную роль в формировании личности каждого школьника. Патриотическое воспитание сегодня становится особенно актуальным в условиях глобализации и быстрого развития технологий, когда молодежь часто теряет связь с национальными ценностями и традициями. Уроки физической культуры предоставляют отличную площадку для интеграции патриотических ценностей и здорового образа жизни. В настоящее время воспитание, уважительное отношение школьников к Вооруженным силам, ветеранам, участникам СВО и патриотизму играет особое значение.

Главной задачей патриотического воспитания в школе является – формирование положительной мотивации к военной службе и защите Родины [1,5,9]. Формирование патриота своей Родины начинается со школьной скамьи, в этом заключается помощь учителя. Многие исследователи данной проблемы отмечают, что формирование морального мировоззрения происходит у

школьников под воздействием социума, в котором они находятся. С помощью воздействия на их окружения, формируются знания школьника об отношении к миру, оценка определенных жизненных позиций и целевых установок. Средства физической культуры и спорта развивают нравственно-волевые качества и воспитывают патриотизм у школьников, также помогают им поддерживать ответственность за свою спортивную форму, формируют коммуникативные качества и уважение к другим людям [2,4,6]. Одно из приоритетных условий деятельности государственных институтов страны является обоснование педагогических условий физического воспитания школьников, особенно допризывного возраста. Подготовить к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации школьников – это характеристика определенных составляющих, которые включают в себя физическую и психологическую подготовленность, состояние здоровья, гражданскую позицию и определенный интеллектуальный уровень. Средства физической культуры, в том числе военно-спортивные и народные игры помогут учителю физической культуры подготовить школьников допризывного возраста к службе в армии, воспитывая чувство патриотизма [4]. Проводятся специальные уроки, на которых дети знакомятся с историческими событиями, героями и символами страны, а также учатся ценить свою родину и беречь ее природные богатства. В процессе занятий используются игровые и спортивные элементы, что делает уроки интересными и запоминающимися для детей. Результатом является не только улучшение физической подготовки учащихся, но и их патриотическое воспитание, формирование гражданской позиции и ответственности за будущее своей страны [6]. Педагогические условия, были разработаны на основе муниципальных особенностей Братского района и содержали комплексы:

- материально-техническое обеспечение занятий физической культурой;
- программно-методическое обеспечение занятий физической культурой;
- технология реализации средств физической культуры и спорта для школьников призывного возраста;
- средства физической культуры, основанные на военно-спортивных и народных играх;
- готовность призывника к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Теоретическое обоснование. Реализация педагогических условий осуществлялась на базе общеобразовательной школы МКОУ «Тэминская СОШ», Братского района, в процессе физического воспитания юношей выпускных классов с помощью следующих средств физической культуры:

- формы занятий: уроки, спортивные секции, соревнования военно-патриотической направленности, встречи и беседы с представителями Вооруженных сил Российской Федерации и отслужившими солдатами; конкурсы и другое;
- средствами физического воспитания явились физические упражнения следующей направленности: полоса препятствий, снарядная гимнастика,

военно-спортивные игры (Школа безопасности, Зарница), народные игры, атлетическая гимнастика, прикладная физическая подготовка и так далее.

Цели занятия: Важность патриотического воспитания через занятия физической культурой.

Проблема: Недостаточное внимание к патриотическому воспитанию в школьной программе и неопределенность в методах его реализации.

Задачи занятия:

1. Обосновать необходимость включения патриотических элементов в уроки физкультуры;

2. Предложить методики и подходы к реализации патриотического воспитания на уроках физкультуры;

3. Привести примеры успешной практики в аспекте тематики «Роль патриотизма в физическом воспитании школьников»

Патриотизм играет важную роль в процессе физического воспитания школьников. Он способствует формированию у детей уважения к своей стране, ее истории, традициям и культуре. Чувство гордости за родину стимулирует школьников к активной жизненной позиции, в том числе в занятиях спортом. Патриотическое воспитание на уроках физической культуры помогает детям понять важность физического здоровья для благополучия и процветания Родины [5].

Через занятия спортом дети учатся работать в команде, проявлять силу воли, целеустремленность и упорство – качества, которые необходимы для самореализации и укрепления государства. Патриотизм в физическом воспитании школьников способствует формированию позитивного образа Родины и стремлению к развитию ее спортивного потенциала.

Помимо этого, патриотическое воспитание на уроках физической культуры способствует формированию здорового образа жизни. Участие в спортивных мероприятиях, туристических походах и других физкультурно-спортивных мероприятиях укрепляет физическое здоровье, а также развивает патриотизм через повышение активности и спортивного духа учащихся.

Таким образом, патриотическое воспитание на уроках физической культуры играет важную роль в формировании гражданской позиции у школьников, способствует развитию их физического здоровья, повышает уровень спортивной активности и сплоченности коллектива. Все это в совокупности способствует укреплению патриотических чувств у детей и подготавливает их к активному участию в жизни общества и своей страны.

В программу по физической культуре для обучающихся добавляли народные игры, занимались строевой и физической подготовкой, учились преодолевать полосы препятствий. Дополнительно проводились секционные занятия, где применялись военно-спортивные игры «зарница», «Школа безопасности», военно-полевые сборы для учеников старших классов.

Методы и практики патриотического воспитания на уроках физкультуры имеют большое значение для формирования патриотического сознания и чувства любви к Родине у школьников. Одним из основных методов является

привлечение к занятиям физической культурой элементов военно-патриотической тематики. Например, проведение спортивных соревнований с военно-спортивными элементами, такими как ползание по брускам, стрельба или метание гранаты в безопасной форме, способствует формированию у школьников уважения к военной дисциплине и патриотическому долгу.

Другим методом является использование специальных упражнений и игр, направленных на укрепление духовно-нравственных ценностей. Например, занятия физической культурой с элементами марш-броска или строевой ходьбы могут способствовать формированию у школьников чувства коллективизма, ответственности и уважения к истории своей страны. Добавление элементов песен и стихотворений о Родине в программу занятий также обогащает патриотическое воспитание на уроках физкультуры, помогая школьникам осознать свою принадлежность к уникальной культуре и нации[5].

Большое внимание следует уделять не только физическим, но и психологическим аспектам патриотического воспитания на уроках физкультуры. Для этого полезно использовать методики развития патриотической самоидентификации учащихся, а также их самосознания как части общей патриотической культуры. Работа по формированию у школьников понимания и уважения культурных традиций, обычаев, символов и героев своей страны может быть великолепно дополнена уроками физической культуры, где школьники смогут воплотить эти ценности в жизнь через спортивные достижения и совместные упражнения.

Патриотическое воспитание школьников на уроках физической культуры имеет множество преимуществ, благодаря которым формируется не только здоровое тело, но и гражданская позиция. Важно понимать, что забота о своей родине начинается с заботы о себе. Участие в спортивных мероприятиях, различных соревнованиях и командных играх позволяет школьникам развивать патриотизм через сотрудничество, уважение к соперникам и дружбу с одноклассниками [2].

Физическая активность способствует укреплению духа и тела, что является основой для формирования патриотических ценностей. Уроки физической культуры, проводимые в дружественной обстановке, способствуют воспитанию у школьников чувства сопереживания, ответственности за команду и стремления к достижению общей цели. Кроме того, занятия спортом активизируют работу мозга и способствуют улучшению учебной деятельности учащихся.

Важной частью процесса патриотического воспитания является формирование у школьников уважения к символам своей страны. Участие в праздничных мероприятиях, посвященных государственным праздникам, и поднятие флага на спортивных площадках помогает школьникам осознать свою принадлежность к единой стране и важность ее защиты.

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, когда речь идет о патриотическом воспитании школьников на уроках физической культуры. Один из главных вызовов – информационное пространство, оказывающее

огромное влияние на формирование ценностей у подрастающего поколения. В условиях интенсивного распространения цифровых технологий и социальных сетей, негативные влияния внешних медийных источников могут противодействовать патриотическому воспитанию в школе.

Еще одним вызовом является современный уровень жизни, который зачастую создает благоприятные условия для индивидуализма и потребительского материализма. Это может привести к отчуждению от родины и ее ценностей. Социальные проблемы, такие как безработица, миграционные потоки, распад традиционной семьи также могут затруднять процесс патриотического воспитания.

Тем не менее, существуют перспективы для развития патриотического воспитания в школьной спортивной среде. Положительное влияние занятий физической культурой на здоровье и формирование патриотических чувств неоспоримо. Спорт способствует развитию духовных и моральных качеств личности, воспитывает чувство долга и ответственности перед Родиной.

Благодаря спортивным событиям, совместным тренировкам и соревнованиям школьники укрепляют дружбу и товарищество, что способствует формированию коллективного патриотизма. Организация праздников и мероприятий, посвященных историческим событиям и символике государства, также играет важную роль в патриотическом воспитании[5].

Адекватное использование современных информационных технологий и социальных сетей в образовательном процессе позволяет активно вовлекать школьников в патриотическую деятельность и расширять кругозор по вопросам родины и гражданской идентичности.

Таким образом, несмотря на вызовы современности, перспективы патриотического воспитания в школьной спортивной среде остаются актуальными и перспективными благодаря важной роли спорта в формировании ценностей и лояльности к Родине.

Заключение. Благодаря урокам физической культуры, проводимым с учетом патриотических ценностей, школьники приобретают не только спортивные навыки, но и понимание важности своей родины. Этот подход способствует формированию у учащихся гордости за свою страну, готовности к защите ее интересов и участию в жизни общества. Поэтому важно продолжать развитие этого аспекта в образовательной системе, уделяя должное внимание формированию патриотических чувств у школьников через физическую активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаменко С.С. Воспитываем патриотов России // Народное образование. 2005. № 4. С. 23-25.
2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Народная педагогика в современном учебно-воспитательном процессе: пособие для педагогов, воспитателей и учителей // Серия Библиотека журнала «Воспитание школьников». М. : Школьная пресса, 2003. 142 с.
3. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое школьников : сб. сочинений. М. : Просвещение, 2005. 334 с.

4. Ефремова Г.М. Народная культура и патриотическое воспитание школьников // Воспитание школьников. 2005. № 8. С. 17-19.
5. Закирова А.Б., Валишина Ю. В. Патриотическое воспитание молодежи // Бюллетень науки и практики. Т. 4. № 1. 2018. С. 347-351.
6. Лутовинов В.И. Патриотическое воспитание подрастающего поколения новой России // Педагогика. 2007. № 3. С. 52-56.
7. Микрюков В.Ю. Педагогические инновации в содержании учебных программ: учебников и учебных пособий качественного военно-патриотического образования учащихся // Вестник академии военных наук. 2015. № 4 (21). С. 94-98.
8. Поляков С.П., Кайдалова Н.С. Подготовка молодежи к военной защите Отечества в предвоенный период // Мир образования – образование в мире. 2015. № 1 (57). С. 24-27.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Константинов С.В.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье рассматриваются способы развития скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции 14-15 лет. Был разработан тематический план подготовительного периода спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции, разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. В рамках тестирования скоростно-силовых способностей выделили некоторые диагностические инструментарии. Были

После проведенной экспериментальной работы, в развитии скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции, мы можем видеть статистически достоверное положительное изменение.

Ключевые слова. Скоростно-силовая, бегуны на короткие дистанции, легкоатлеты 14-15 лет, тренировочный процесс, спринтера, подготовительный период.

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH CAPABILITIES IN SHORT- DISTANCE RUNNERS BASED ON SOFTWARE MODELING

Konstantinov S.V.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Abstract. The article examines the essence of the development of speed-strength abilities of 14-15-year-old short-distance runners, we have developed sets of exercises aimed at developing speed-strength abilities. We also made a thematic plan for the preparatory period of sports training for short-distance runners. As part of testing speed-strength abilities, we identified some diagnostic tools.

After conducting experimental work, in the development of speed-strength abilities of short-distance runners, we can see a statistically significant positive change.

Key words: speed-strength, short-distance runners, 14-15-year-old track and field athletes, training process, sprinters, preparatory period.

Проанализировав научно-методическую литературу, следует, что на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования, развитие творческих способностей является одной из основных задач, им должно уделяться повышенное внимание, так как благодаря данным способностям происходит включение человека в общество [1]. От молодых людей требуется не только обладать конкретными знаниями и умениями, но и быстро подстраиваться под меняющиеся ситуации, моментально и продуктивно реагировать на изменения, реализовывать задатки, что связано с таким понятием как творчество [5]. Считаем, что внедрение в учебный процесс заданий творческого характера будет эффективно, потому как ученики в полной мере могут самореализоваться, что приводит к улучшению всех личностных качеств, а взаимосвязь с познавательным интересом выступает импульсом в физическом воспитании.

Выделим структуру составляющей скоростно-силовых способностей, без которых более точный анализ деталей не может быть в полной мере достоверным проявлением силы и скорости.

1. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

2. Стартовая сила – способность мышц к быстрому развития рабочего усилия в начальный момент напряжения.

3. Ускоряющая сила – способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.

4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

Исследование проводилось в несколько этапов на базе МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №3». В педагогическом эксперименте приняли участие 20 легкоатлетов 14-15 лет, занимающиеся на тренировочном этапе базовой подготовки 2 года обучения и имеющие уровень 2-3 спортивного разряда: экспериментальная группа – (10 чел.), контрольная – (10 чел.). Мы включили в тренировочный процесс некоторые комплексы упражнений, разработанные нами для развития скоростно-силовых способностей (См. табл.1,2,3).

Таблица 1

Комплекс упражнений, направленный на скоростно силовую работу

Комплекс упражнений №1.1.			
Упражнение	Дозировка	Методические указания	Направленность и пиковые показатели
Бег с высоким подниманием бедра на	4x10 метров	Чаще движения	Скоростно силовая

месте, ускорение по свистку			направленность; максимальная интенсивность при трехпиковой нагрузке с полным интервалом отдыха
Бег с захлестом голени на месте, ускорение по свистку	4x10 метров	Активнее работа ног	
Ускорение по свистку с низкого старта	4 раза	Меньше движений в стартовых колодках	
Бег в упоре, в максимальном темпе	4x10 сек	Взгляд вперед	
Запрыгивание на тумбу и спрыгивание с нее	2x8 раз	Мощнее выталкивание вверх	
Бег на правой	4x30 метров	Колено сильно не сгибать	
Бег на левой	4x30 метров	Следить за осанкой	
Бег с резиной	2x60 метров	Мягче постановка стоп, не топать	

Таблица 2

Комплекс упражнений, направленный на скоростно-силовую работу с акцентом на скорость

Комплекс упражнений №2.1.			
Упражнение	Дозировка	Методические указания	Пиковые показатели
Запрыгивание на возвышенность	2x8 раз	Быстрее снимать стопу	Скоростная направленность; максимальная и субмаксимальная интенсивность при трехпиковой нагрузке с полным интервалом отдыха
Ходьба через барьеры	2x15 сек	Движение активнее	
Прыжки на скакалке	2x15 сек	Прыжки выше	
Броски набивного мяча лицом вперед	8 раз	Присед ниже	
Броски набивного мяча спиной вперед	8 раз	Выпускать снаряд раньше	
Швунг	2x10 раз	Движение активнее	
Упражнение на пресс «Ножницы»	2x15 раз	Движение амплитуднее	
Работа рук на месте	2x15 раз	Движение чаще	

Таблица 3

Комплекс упражнений, направленный на скоростно-силовую работу с акцентом на силу

Комплекс упражнений №3.1.			
Упражнение	Дозировка	Методические указания	Пиковые показатели
Упражнение на пресс с колесом	2x8 раз	Руки не сгибать	Силовая направленность; субмаксимальная интенсивность при однопиковой нагрузке с неполным интервалом отдыха
Лежа на спине, складка	2x16 раз	Прогибания лучше	
Броски набивного мяча вверх	2x8 раз	Выполнять более технично	
Жим штанги лежа	4x8 раз	Спину прямо, ноги	

		не отрывать от пола	
Отжимания с упором сзади	2x16 раз	Отжимания ниже	
Присед на одной	2x8 раз	Присед ниже	
Становая тяга	4x4 раза	Спина прямая	
Прыжки через барьеры	3x10 раз	Прыжки выше	

На основе представленных комплексов мы разработали тематический план подготовительного периода бегунов на короткие дистанции. В тематическом плане представлено 2 мезоцикла, первый содержит в себе спортивную подготовку с направленностью на скоростные качества, второй мезоцикл содержит спортивную подготовку, направленную на силу, в каждом из них выделили по 4 микроцикла. В одном микроцикле проводится по 5 тренировочных занятий с определенными комплексами упражнений.

Таблица 4

Мезоцикл	Микроцикл	Количество занятий	Направленность	Комплексы упражнений	Пиковость нагрузки
1	1	5	Скорость	1.1, 1.2, 2.2, 2.5.	Двухпиковая + трехпиковая
	2	5		1.3, 1.4, 2.4, 2.2.	
	3	5		1.5, 1.1, 2.1, 2.4.	
	4	5		1.2, 1.3, 2.3, 2.1.	
2	1	5	Сила	1.4, 1.5, 3.1, 3.4.	Однапиковая + двухпиковая
	2	5		1.1, 1.2, 3.3, 3.1.	
	3	5		1.3, 1.4, 3.5, 3.3.	
	4	5		1.5, 1.1, 3.2, 3.5.	

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале формирующего этапа, было проведено предварительное тестирование, в целях установления величины исходного параметра обследуемого показателя.

Анализируя результаты оценки различий в тестах контрольной и экспериментальной группах по t – критерию Стьюдента до начала эксперимента показал отсутствие достоверных отличий, так полученные данные ($p > 0,05$) считается недостоверными, что говорит об идентичности групп, принимавших участие в эксперименте.

По окончании проведенной целенаправленной работы по развитию скоростно-силовых способностей, результаты отражены в таблице 5.

Таблица 5

Динамика изменения показатели скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции после экспериментальной работы

Группа	Экспериментальная группа (n – 10)			Контрольная группа (n – 10)			t	P
	Тесты	x	±m	δ	x	±m		
Бег 30 метров с ходу	3,58	0,04	0,13	3,5	0,06	0,2	1,1	>0,05
Бег 60 метров	7,72	0,03	0,1	7,7	0,04	0,13	0,4	<0,05
Бег 200 метров	25,88	0,06	0,2	25,81	0,06	0,19	0,82	>0,05

Прыжок в длину с места	226	4	12	226,6	3,6	10,7	0,11	>0,05
Прыжок в длину	548,8	2,5	7,5	552,4	2,7	8,1	0,97	>0,05
Тройной прыжок с места	625,2	1,4	4,2	629,7	3,9	11,7	1,08	>0,05
Бросок ядра 3кг вперед	1313,2	6,3	18,8	1314	5,8	17,5	0,09	>0,05

Как видно из таблицы 2 по тесту «Бег 30 метров с ходу» у экспериментальной группы до начала эксперимента средние результаты незначительно ниже, чем у контрольной, прирост в ЭГ составил 0,11 сек; в КГ – 0,25 сек. После эксперимента результаты выросли как у экспериментальной группы, так и у контрольной, но по-прежнему у контрольной группы данные выше.

Сравнивая средние результаты теста «Бег 60 метров» до начала эксперимента вы видим, что в данном тесте контрольная группа незначительно превосходит экспериментальную. По окончанию педагогического эксперимента средние результаты в экспериментальной группе остались практически не изменными, а у контрольной группы результаты стали более заметны при сравнении с контрольной, в ЭГ составил 7,72 сек; в КГ – 7,7 сек.

Результаты теста «Бег 200 метров» показывают, что средний результат экспериментальной группы до начала эксперимента показывает значение в 26,03 сек. После внедрения нашей методики у экспериментальной группы результат вырос уже на 0,15 сек.

В тестировании «Прыжок в длину с места» после проведения эксперимента в экспериментальной группе был определен средний результат в 226 см., а в контрольной группе 226,6 см., а это на 3,5 см и 5,4 см соответственно.

В тесте «Прыжке в длину» результаты в контрольной и экспериментальной группе выросли на 1,8см и 6,1 см.

«Тройной прыжок с места» тест показывает, что в контрольной группе после эксперимента результаты стали гораздо выше, нежели экспериментальной. В ЭГ результат вырос на 2.2 см., а в КГ вырос на 8,1 см.

Мы можем видеть, что в крайнем тестировании «Бросок ядра 3кг вперед» средние результаты оказались незначительно выше, в ЭГ результат повысился на 3,2 см., а в КГ повысился на 5 см.

При анализе полученных результатов мы можем выделить что данные результата в экспериментальной группе изменилось в лучшую сторону. Выбранная нами математическая статистика t-критерия Стьюдента показала достоверные результаты, в сравнении групп между собой после проведенной экспериментальной работы, показало достоверные различия в данных, это указывает на эффективность внедрения комплексов упражнений, которые были нами разработаны. Наши предположения, что учебно-тренировочный процесс

подготовки бегунов на короткие дистанции в подготовительном периоде будет более продуктивным если:

- тренировочный процесс будет построен на основе программных моделей;
- в содержание тренировочных занятий включить специализированные комплексы упражнений определённой скоростно-силовой направленности;
- корректировать нагрузки с учетом кумулятивных сдвигов отдельных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Денисов, Д.Г. Методы развития физических качеств – Владимир: Физическая подготовка. Методические указания, 2017 – С. 18-25.
2. Книга легкоатлета/Абдулова А. М [и др.]. – М., “Физкультура и спорт”, 1971. – 34 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М., “Физкультура и спорт”, 1976. – 143 с.
4. Озолин Н. Г. Лёгкая атлетика / Озолин Н. Г. / Воронкина В. И., Примакова Ю.Н. – М., “Физкультура и спорт”, 1989. – 34 с.
5. Хоменкова Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике / Л. С. Хоменкова. – М., “Физкультура и спорт”, 1974 – 21-30 с.
6. Шнайдер, Н.А., Легкая атлетика – Малаховка, 2015 – 75 с.
7. Шомуратов А.А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов // Молодой ученый. – 2017. – №12. – С. 592-596.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ В РАЗДЕЛЕ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ

Корзенникова С.А.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье определяются особенности обучения в разделе «Лыжная подготовка у обучающихся 7-х классов, а также рассматривается процесс физического воспитания обучающихся 7-х классов.

В статье представляются разработанные комплексы адаптированных методических приемов на основании существующих методик для освоения двигательных действий обучающихся 7-х классов в разделе «Лыжная подготовка».

В результате уровень физической подготовленности имел статистически достоверную положительную динамику.

Ключевые слова. Физкультурное образование, лыжная подготовка, особенности обучения.

PECULIARITIES OF LEARNING IN THE SECTION «SKI TRAINING» IN 7 GRADE STUDENTS

Korzennikova S.A.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article defines the peculiarities of training in the section “Ski training of 7th grade students, and also considers the process of physical education of 7th grade students.

The article presents the developed complexes of adapted methodical techniques on the basis of existing methods for mastering motor actions of 7th grade students in the section “Ski training”.

As a result, the level of physical fitness had statistically reliable positive dynamics.

Keywords: physical education, ski training, peculiarities of training.

Лыжная подготовка в общеобразовательной школе занимает одно из ведущих мест по значимости для физического развития учащихся, оказывает большое оздоровительное влияние на организм школьников. В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул в объеме 16 ч в каждом классе.

Анализ данных научно-методической литературы позволил выявить, следующие: несмотря на то, что многие педагоги широко применяют имитационные упражнения при обучении технике лыжных ходов, влияние данных упражнений на техническую и физическую подготовленность учащихся изучено недостаточно глубоко, нет четких рекомендаций по методике применения имитационных упражнений лыжника и их соотношения с другими разделами учебной программы. В этой связи особую актуальность приобретает поиск новых путей, направленных на качественное обучение технике лыжных ходов с применением имитационных упражнений в осенний период подготовки. Отсюда следует, что не только имитационные упражнения позволяют быстрее и эффективнее обучить школьников технике передвижений, подъемов и спуском.

Наряду с тем, что учителям следует подбирать различные средства и методы для обучения лыжным ходам, педагоги также сталкиваются с отсутствием заинтересованности обучающихся занятиями лыжной подготовкой. С учетом этого фактора учитель также должен прибегать к более эффективным методикам, использовать игровой и соревновательный методы, применять эстафеты и стараться научить как можно большему объему материала.

Предполагалось, что применение на уроках физической культуры множества существующих методик обучения лыжной подготовки позволит

обучающимся быстрее осваивать технические действия и развивать физические качества.

Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности обучающихся был предложен норматив из школьной программы – 2000 метров для девочек и 3000 метров для мальчиков. Результаты интерпретировались согласно полученной оценки: 2 – низкий уровень, 3 – средний уровень, 4 – уровень выше среднего, 5 – высокий уровень. Для оценки технической подготовленности предлагалось преодоление отрезка в 200 метров различными способами, а именно – одновременно двушажным и одновременно одношажным ходами. Здесь уровень определялся исходя из количества допущенных ошибок и интерпретировался как низкий, средний и высокий. Интерпретация проходила сразу по двум тестированиям исходя из средней оценки выполнения.

Наш эксперимент основывался на интеграции различных методик обучения лыжным ходам и внедрение их в образовательный процесс обучающихся 7 класса. Отличительной особенностью от образовательного процесса контрольной группы было разнообразие упражнений, применение игр и эстафет на каждом уроке, а также изучение технических действий, не входящих в школьную программу. Последнее применялось при условии успешного усвоения основного материала. Также отличительной чертой организации уроков экспериментальной группы было то, что данные уроки проходили спаренными, т.е. на изучение материала отводилось 90 минут. В начале педагогического эксперимента совершенствовались уже изученные технические элементы, затем постепенно мы приступали к изучению нового материала. На первых этапах изучения мы осваивали технику без лыж, стоя на твердой поверхности держа палки в руках. Затем мы приступали к медленному скольжению для освоения имитационных упражнений. Далее упражнения выполнялись в медленном темпе под полным контролем учителя, затем темп постепенно увеличивался. По окончании освоения двигательного действия мы применяли его в эстафетах и подвижных играх. Не допускалось применение плохо изученного элемента в игровом методе.

Пример конспекта урока (таблица 1) приведен ниже:

Тема: Лыжная подготовка

Цель: Привитие интереса к занятию лыжным спортом;

Задачи:

1. Учить технике спуска с горы в средней стойке;
2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода;
3. Оценить технику одновременного бесшажного хода;
4. Воспитание организованности и внимания;

Место проведения: стадион

Оборудование и инвентарь: лыжный инвентарь, кегли, щиты

План – конспект урока для учащихся 7 – класса

№ п/п	Части урока	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Подготовительная часть Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Выход на учебный круг</p> <p>Разминка на лыжах: А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок. Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками используя ранее изученные движения. В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью используя любой лыжный ход.</p> <p>ОРУ на месте. 1. стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. стоя ноги врозь правая вверху, левая внизу. Отведение рук назад. 3. стоя ноги врозь руки за голову в амок. Повороты туловища влево, вправо. 4. стоя ноги врозь, туловище наклонено перед руки в стороны. Повороты влево, право. 5. приседание с опорой на лыжные палки. 6. выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.</p> <p>Основная часть. Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. А) Имитация работы рук при движении П 2х ШХ. Б) Имитация работы ног при движении П 2х ШХ. В) Положение туловища. Тело лыжника слегка наклонено вперед. Спина слегка округлена. Руки и ноги совершают циклические движения. Отработка схемы работы рук и ног в движении. А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок. Б) Передвижение по лыжне только с помощью работы рук. В) Передвижение П 2х ШХ в полной</p>	<p>20 мин</p> <p>250 м</p> <p>250м</p> <p>250 м</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>55 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3*20 м</p> <p>3*20 м</p> <p>250м</p>	<p>Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. Соблюдать интервал во время движения 2-3 метра. акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.</p> <p>Построить детей чтобы сильные ученики оказались впереди.</p> <p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Руки работают попеременно, при выносе руки вперед, рука слегка согнута в локтевом суставе, поднимается не выше горизонтали. Во время отталкивания, когда рука отводится назад мах до упора. Самое важное в движении попеременным ходом наличие скользящего шага и отсутствие двух опорного положения ног. Во время отталкивания нога делает мощный толчок назад и происходит скольжение на одной лыже. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий отталкивание мощное. Толчок палками мощный. Рука в момент окончания толчка полностью выпрямляется в локтевом суставе и отводится до упора в плечевом суставе. Обратить внимание на координацию работы рук и ног.</p>

<p>координации.</p> <p>Г) Провести эстафету разделив класс на 2 команды.</p> <p>Рассказать и показать технику спуска с горы в средней стойке.</p> <p>Положение тела при спуске горы ноги согнуты в коленном суставе под углом 95-100 градусов. Предплечья рук лежат на бедрах, палки прижаты к туловищу, голова опущена и смотрит вперед. Учащиеся принимают среднюю стойку имитируя спуск с горы.</p> <p>1) набрав скорость на лыжах ученики принимают среднюю стойку и скользят.</p> <p>Выход на гору. Напомнить технику падения при потере равновесия.</p> <p>Спуски с горы в средней стойке под углом 45 градусов к уклону. Подъем в гору способом елочка.</p> <p>Выполнить спуски с горы в средней стойке под уклон.</p> <p>Напомнить технику одновременного бесшажного хода. Один из учащихся выполняет передвижение ОБШх учитель указывает на возможные ошибки. Ученики выполняют движение по учебному кругу. На участке под уклон выполняют движение с применением ОБШх. Учитель оценивает технику ОБШх.</p> <p>Лыжная эстафета. Разделить класс на 2 команды. Условие эстафеты: мальчики выполняют передвижение на лыжах ОБШ ходом, девочки П2ХШ ходом. Упражнение выполняется на скорость, при этом учитывается техника владения лыжным ходом.</p> <p>Игра. команды остаются в том же составе. После старта доехать до фишки ОБШ ходом, сделать снежок бросить в щит расположенный на расстоянии 8 метров, назад возвращаемся П 2хШХ.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки если имели место.</p> <p>Выставление оценок за работу на уроке.</p> <p>Домашнее задание: выполнять передвижение на лыжах используя изученные ранее ходы. Уход с места занятий.</p>	<p>3,4 ускорения</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>15 мин</p>	<p>Учитель проверяет правильно ли ученики усвоили положение тела при спуске с горы.</p> <p>Проконтролировать технику средней стойки.</p> <p>При спуске обратить внимание, чтобы ученики спускались в группировке не выпрямляли ноги в коленном суставе. Соблюдали дистанцию.</p> <p>При выполнении отталкивания обратить внимание, чтобы толчок был мощный, руки выпрямлялись в локтевом суставе до конца.</p> <p>После старта проехать участок 20 метров, обогнуть фишку и вернуться для передачи эстафеты. Выигрывает тот, кто первым финиширует.</p> <p>Выигрывает тот, кто первым финиширует.</p> <p>Отметить наиболее отличившихся в уроке и при проведении эстафет</p>
---	--	--

Таблица 2

№	Название	Методические рекомендации	Инвентарь
1	разминка	Участник встает на 2 лыжи, доезжает на них до флажка и обратно, эстафета передается следующему.	Флажок, 2 лыжи на команду.
2	аист	Участник встает на одну лыжу, другая нога на снегу, нужно добраться до флажка и обратно.	Флажок, 1 лыжа.
3	Задом наперед	Участник встает на лыжи задом к флажку, нужно добраться до флажка и обратно.	Флажок, 2 лыжи.
4	подвези	Один участник встает на одну лыжу, на вытянутых руках держит перед собой гимнастические палочки, впереди стоит другой участник, который его держит, и везет его до флажка, около флажка меняются и обратно.	2 лыжи, 2 гимнастические палочки, флажок.
5	змейка	Участник эстафеты проходит дистанцию змейкой, обходя препятствия туда и обратно.	2 лыжи, 2 кегли, флажок.
6	Шаг за шагом.	Участник эстафеты приставочным шагом добирается до флажка, обратно скользящим шагом.	2 лыжи, флажок.
7	юла	Участнику эстафеты добраться до 1 флажка, повернуться вокруг, добраться до 2 флажка, повернуться и обратно скользящим шагом.	2 лыжи, флажок.

Результаты контрольной группы в сравнительном анализе показали, что:

- на низком уровне по-прежнему осталось 30% обучающихся, что говорит нам о том, что их техника передвижения корректировалась не должным образом. Возможно это произошло из-за сложности в выполнении тех или иных упражнений;

- произошел переход в 10% со среднего уровня на высокий. Переход хоть и не значительный, однако, остальные представители среднего уровня улучшили свою технику передвижения, но отдельные ошибки не дали им показать лучший результат.

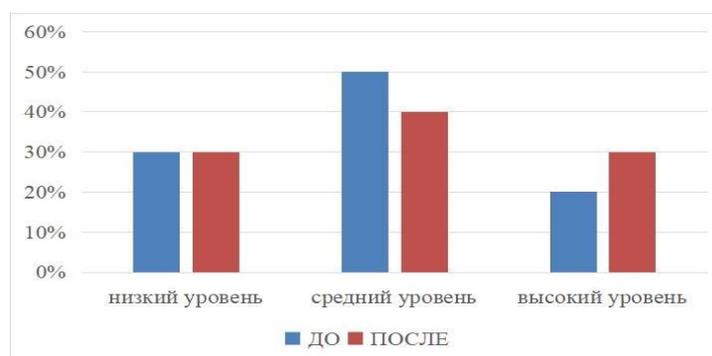


Рис 1. Результаты контрольной группы в сравнении до и после эксперимента

В экспериментальной группе динамика результатов значительно превысила результаты контрольной группы:

- удалось сократить показатель низкого уровня с 45% до 20%. Это говорит нам о том, что нам удалось подобрать такие упражнения, которые помогли обучающимся с низким уровнем технической подготовленности эффективнее усвоить правильность выполнения упражнений. Все эти испытуемые перешли на средний уровень;

- все испытуемые среднего уровня, а на начало эксперимента их было 25% перешли на высокий уровень технической подготовленности. Это позволяет нам сделать вывод о том, что упражнения для совершенствования были подобраны методически правильно, что помогло скорректировать неправильно освоенную технику выполнения двигательного действия.

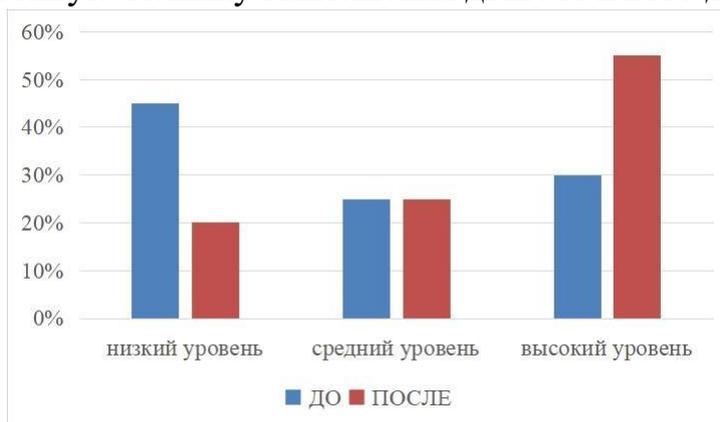


Рис. 2. Результаты контрольной группы в сравнении до и после эксперимента

Данные рисунка 2 подтверждают эффективность предложенных мероприятий. Методические рекомендации, которых мы придерживались на уроках лыжной подготовки позволили нам улучшить техническую подготовленность по двум способам преодоления дистанции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абатуров, Р.А. Варианты тактики в лыжных гонках / Р.А. Абатуров, Г.Г. Полевой // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №55-8. – с. 3-9.
2. Брюховских, Т.В. Лыжная подготовка: учебное пособие / Т. В. Брюховских, О.В. Дмух, Д.А. Шубин. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2017. – 140 с.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, – 2008. – 381 с.
4. Зебзеев, В.В. Анализ особенностей развития физических качеств лыжников-двоеборцев разного возраста / В. В. Зебзеев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №2. – с. 111-115.
5. Корягина, Ю.В. Актуальные проблемы подготовки в лыжных гонках за рубежом / Ю.В. Корягина, Е.А. Шагарова, А.В. Шмидт // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №5. – с. 277.
6. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки: учебно-методическое пособие / Н.А. Демидко [и др.]; под ред. Н.А. Демидко. – Минск: БГУФК, 2014. – 253 с.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Крын С.Д.

Педагогический институт, иркутский государственный университет

Аннотация. В статье поднимается вопрос о важности в развитии творческих способностей старшеклассников, отмечены критерии оценки и уровни их проявления, а также ключевые структурные компоненты творческого мышления. Составлен тематический план занятий, направленный на комплексное проявление творческих способностей и возможность реализации личности в целом, где были включены – элементы акробатических, хореографических упражнений.

Вследствие проведенной педагогической работы, в развитии творческих способностей старшеклассников, наблюдается статистически достоверное положительное изменение.

Ключевые слова: творческие способности, творчество, старший школьный возраст, учебно-воспитательный процесс.

DEVELOPING THE CREATIVE ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kryn S.D.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University, Irkutsk

Annotation. The article raises the issue of the development of creative abilities of high school students, highlights the main criteria and levels of their manifestation, as well as the key structural components of creative thinking. A thematic lesson plan was drawn up, aimed at the complex manifestation of creative abilities and the possibility of realizing the personality as a whole, where elements of acrobatic, choreographic, and breathing exercises were included.

As a result of the pedagogical work carried out, a statistically significant positive change is observed in the development of the creative abilities of high school students.

Keywords. creative abilities, creativity, high school age, educational process.

Проанализировав научно-методическую литературу следует отметить, что на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования, развитие творческих способностей является одной из основных задач, им должно уделяться повышенное внимание, так как благодаря данным способностям происходит включение человека в общество [1]. От молодых людей требуется не только обладать конкретными знаниями и умениями, но и быстро подстраиваться под меняющиеся ситуации, моментально и продуктивно

реагировать на изменения, реализовывать задатки, что связано с таким понятием как творчество [5]. Считаем, что внедрение в учебный процесс заданий творческого характера будет эффективно, потому как ученики в полной мере могут самореализоваться, что приводит к улучшению всех личностных качеств, а взаимосвязь с познавательным интересом выступает импульсом в физическом воспитании.

Уделим внимание структурным компонентам составляющей творчества, без которых, проявление связанных с ней способностей невозможно [2].

1. Оригинальность – её проявление основывается на способностях человека мыслить нестандартно, отступать от общепринятых стратегий поведения, выдвигать нестандартные идеи.

2. Гибкость – опирается на возможность достаточно мгновенно абстрагироваться с одного похожего типа задания на другой, устанавливать связи между ними, способность не задерживаться на определенном взгляде, а смотреть на них с разных углов, таким образом, открывать разнообразные варианты ответа на предъявляемый вопрос в короткий отрезок времени.

Исходя из целей нашего исследования – рассмотреть значимость нестандартных форм организации уроков в сочетании с упражнениями с использованием предметов и инвентаря в повышении творческого потенциала у обучающихся старших классов, мы выделили следующие критерии оценки [4]:

1) Проявление творческих способностей, связанных непосредственно с физической культурой, здесь ключевым аспектом является то, каким необычным способом могут использоваться упражнения и их комбинации в физическом воспитании.

2) Когнитивные процессы – ключевыми среди них, на наш взгляд, является мышление, воображение, и их качественное проявление, заключающееся в оригинальности, беглости, гибкости.

Было выделено три уровня развития творческих способностей: высокий – предусматривающий высокую самостоятельность обучающихся в принятии решений проблемной ситуации, отличающихся своей оригинальностью, сообразительностью, разумной инициативностью. Средний – школьники недостаточно оригинальны в предлагаемых ими идеях, но обладают достаточной автономностью, для них необходима незначительная поддержка со стороны учителя. Низкий – учащийся не способен без чьей-либо поддержки осуществлять деятельность творческого типа, характерна устойчивая стереотипность в поведении, мыслит шаблонно, задания данного вида старается избегать [3].

Опытно-экспериментальная работа велась на базе МБОУ СОШ №9 г. Иркутск. В ходе её осуществления была определена возрастная группа старших школьников в возрасте 17-18 лет, где были включены предложенные нами уроки по развитию творческих способностей, установлена доля самостоятельности при выполнении заданий, имеющее в себе цель максимальное проявление воображения, креативности, а педагог стимулировал учеников к формированию новой двигательной базы (см. табл.1).

Планирование уроков, которые направлены на развитие творческих способностей старшекласников

Содержание частей урока	Месяц /часы
<p align="center">Вводно-подготовительная часть:</p> <p>Включает в себя ОРУ со скакалкой в движении с демонстрацией учителем, сочетании вариаций в беге, и на месте – дети показывают придуманные упражнения по порядку.</p>	Ноябрь / 2ч
<p align="center">Основная часть:</p> <p>Ученики делятся на три группы, с помощью скакалок они создают «лестницу», получают карточки с заданиями и выполняют их. Затем они должны по группам разработать свой комплекс, состоящий из 7-8 упражнений, продемонстрировать свои знания, умения пользования таким предметом как скакалка. Под музыкальное сопровождение выполняют его поочередно, с продвижением левым, правым боком, вперед, назад, повторяя 2 раза.</p>	
<p align="center">Заключительная часть:</p> <p>Выполнение дыхательных упражнений с закрытыми глазами под спокойную фоновую музыку с дальнейшим изображением собственного состояния на листке.</p>	
<p align="center">Вводно-подготовительная часть:</p> <p>Ору в движении: демонстрация педагогом, ученики повторяют. ОРУ в беге: ученики поочередно показывают и выполняют вдоль боковой баскетбольной линии площадки. ОРУ на месте: учащиеся получают мячи и каждый предлагает свой способ задействия мяча.</p>	1 неделя декабря / 2ч
<p align="center">Основная часть:</p> <p>Каждый обучающийся берет по фитболу и повторяет за учителем упражнения. После чего они получают задачу: создать максимальное количество упражнений, с дальнейшим их показом, придумать интересное применение для развития физических качеств.</p>	
<p align="center">Заключительная часть:</p> <p>Игра на внимание «море волнуется»</p>	
<p align="center">Вводно-подготовительная часть:</p> <p>Повторение упражнений за педагогом на степе под музыкальное сопровождение</p>	2 неделя декабря / 2ч
<p align="center">Основная часть:</p> <p>Школьники делятся на подгруппы по 4 человека, для того, чтобы составить комплекс на степ-платформе длительностью 1,5 минуты, общее время на подготовку 12 минут, с последующей структуризацией в более сложные формы. По истечению указанного временного промежутка, каждая подгруппа показывает разработанные комбинации. По завершении представления всеми группами, учащиеся вместе отбирают наиболее уникальные упражнения, таким образом составляя одну композицию.</p>	
<p align="center">Заключительная часть:</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом, где каждый предлагает его различное положение в пространстве.</p>	
<p align="center">Вводно-подготовительная часть:</p> <p>Ору в движении: демонстрация педагогом, ученики повторяют. Ору на месте с гимнастическим палками.</p>	3 неделя декабря / 2ч
<p align="center">Основная часть:</p> <p>Педагог предлагает классу фрагмент танцевальной композиции, от</p>	

старшекласников требуется точное выполнение, своевременно реагировать на чередующиеся действия, сохраняя активность. Сложность постепенно увеличивается. Затем они должны придумать танцевальные связки.	
Заключительная часть: Ученики строятся в круг, передают рядом стоящему партнеру палку разными способами, проговаривая ассоциацию со словом танец.	
Вводно-подготовительная часть: Выполнение ору на месте с обручами.	4 неделя декабря
Основная часть: Старшекласники составляют комбинацию с обручами, содержащих не менее 8 упражнений, выбирают музыкальную композицию. Поочередно демонстрируют и оценивают друг друга.	/ 2ч
Заключительная часть: Игра «где мяч».	
Вводно-подготовительная часть: Ору в движении: демонстрация педагогом, ученики повторяют. На месте – дети показывают придуманные упражнения по порядку.	2 неделя января
Основная часть: Учащимся требуется на основе имеющегося у них опыта расширить арсенал выполняемых упражнений на перекладине. По порядку показывают их и дают им оценку.	/ 2ч
Заключительная часть: Упражнения на растяжку	
Вводно-подготовительная часть: ОРУ с предметами на выбор, где учащиеся разбиваются на подгруппы и согласно им разминаются, осуществляя показ.	3 неделя января
Основная часть: В первой части придумывают последовательность упражнений на бревне, подбирают музыкальное сопровождение, при необходимости используют различные предметы. Из продемонстрированных группами творений, выбирают в них наиболее оригинальные упражнения и объединяют в единое целое.	/ 2ч
Заключительная часть: Игра на внимание «заяц, ружье, тигр» Устное описание эмоционального состояния в ходе урока.	
Вводно-подготовительная часть: ОРУ из ритмической гимнастики.	4 неделя января
Основная часть: Обучающиеся формируют группы и придумывают полосу препятствий с использованием широкого диапазона предметов и инвентаря, исходя из выбранной тематики.	/ 2ч
Заключительная часть: Определение собственного состояния после данного урока с помощью построения фигур	
Вводно-подготовительная часть: ОРУ с предметами на выбор	1 неделя февраля
Основная часть: Каждый учащийся класса должен показать 3 упражнения на различные группы мышц с использованием гимнастической скамейки, после чего им надо объединить весьма нестандартные в систему, состоящую не менее 12 штук.	/ 2ч
Заключительная часть: Упражнения на дыхание под музыкальную составляющую. Каждый из шеренги бросает мяч в ту корзину, которая наиболее близка к его эмоции в конце занятия.	

<p>Вводно-подготовительная часть: В движении: на носках с поворотом на каждый шаг, на пятках круги руками вперед, на внешней стороне стопы наклон вперед. Ору на месте</p>	2 неделя февраля / 2ч
<p>Основная часть: Демонстрация упражнений на гимнастических ковриках, ученики повторяют. Затем они должны составить свои комплексы упражнения и аргументировать почему включили именно их.</p>	
<p>Заключительная часть: Выразить свои ощущения после проделанной работы с помощью двигательной активности, проанализировать в каком случае данная техника упражнений может пригодиться.</p>	
<p>Вводно-подготовительная часть: Обучающиеся строятся в 3 шеренги и по очереди показывают ОРУ на месте с использованием предметов по выбору.</p>	3 неделя февраля / 2ч
<p>Основная часть: Составление игр-эстафет с освоенными предметами и последующим их представлением, обязательное условие разнообразие используемого инвентаря, комплексное сочетание между собой.</p>	
<p>Заключительная часть: Разделение учеников по парам, где под музыку должны синхронно выполнить движение.</p>	
<p>Вводно-подготовительная часть: Различные виды ходьбы и беговых упражнений. Ору на месте.</p>	4 неделя февраля / 2ч
<p>Основная часть: Класс делится на 4 команды. Им выдается карта и компас, с помощью него, они должны определить направление движения, где требуется выбрать карточки с фрагментом занятия и развиваемым физическим качеством, исходя из этого использовать подходящий инвентарь.</p>	
<p>Заключительная часть: На гимнастических ковриках с обоснованием почему было выбрано то или иное упражнение.</p>	

В начале формирующего этапа, было проведено предварительное тестирование, в целях установления величины исходного параметра обследуемого показателя. Было определено, что в обеих группах были примерно одинаковые результаты.

Полученные результаты указывают на то, что показатель стартового уровня в творчестве у старшеклассников МБОУ СОШ №9 примерно одинаков, так как математическая статистика показала отсутствие достоверных отличий, это говорит об однородности групп.

По окончании проведенной целенаправленной работы по развитию творческих способностей, цель которой заключалась в том, чтобы выяснить, эффективны ли разработанные нами уроки, мы воспользовались теми же диагностическими средствами, что и на предварительном, результаты отражены в таблице 2.

Динамика изменения показателя творческих способностей у старших школьников после исследования

N=24	«Полоса препятствий» (кол-во баллов)	«Передвижение в пространстве» (кол-во баллов)	Тест Торренса (кол-во баллов)	«Изобрази какую-нибудь вещь» (кол-во баллов)	«Разработай подвижную игру» (кол-во баллов)
Контрольная					
x	8,87	6,41	61,62	5,41	6,41
m	0,26	0,21	1,87	0,21	0,21
Экспериментальная					
x	9,87	7	66,91	5,95	7
m	0,21	0,1	1,6	0,15	0,1
t	2,99	2,53	2,14	2,09	2,53

Полученные данные свидетельствует нам о том, что низкий уровень после внедрения уроков в экспериментальной группе отсутствует, также, как и на начало формирующей работы. Для трети всех респондентов характерен высокий уровень – 7 человек, что в количественном показателе больше по сравнению с начальным. Остальные 70% соответствуют – среднему, наблюдается у 17 человек. У контрольной группы результаты остались неизменными, низкий – 15%, средний – 81%, высокий – 4 %.

Принимая во внимание вышеуказанные значения, которые были получены в рамках исследовательской деятельности, стоит отметить, что соотношение в экспериментальной группе изменилось в лучшую сторону. Использование t-критерия Стьюдента, в сравнении групп между собой после проведенной опытно-экспериментальной работы, показало достоверные отличия, это указывает на эффективность предложенных уроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 27.12.2023) // Гарант: база документов информационно-правовой системы [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/?ysclid=m85o8b3a2g130102493>
2. Виноградова Т. И Беглость, гибкость и оригинальность как основные компоненты в структуре креативности / Т. И. Виноградова // JSRP. – 2014. – №4 (8). – С. 104-108.
3. Кондратьева Н. В. Критерии, показатели и уровни развития творческих способностей младших школьников / Н. В. Кондратьева // **современные наукоёмкие технологии.** – 2015. – №12. – С. 99-102.
4. Пружинина М. В. Развитие творческого потенциала обучающихся средствами хореографической подготовки / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин, И.М. Ализадэ // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №10. – С. 314-318.

5. Попов П.П. Инновационные и традиционные подходы к развитию и оценке креативности / П.П. Попов, П.Г. Бондарева // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – № 5. – С. 62-76.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бубнова А. В., Кузнецова Л.А.

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 27 «Петушок», г. Саянск, Иркутская область*

Аннотация: В данной статье мы представляем свой опыт работы по рекреационному туризму. Мы, как и авторы программы «Весёлый рюкзачок» считаем, что туризм не только совершенствует двигательную сферу, но и формирует личностные качества ребёнка, создаёт ситуации развития дошкольника.

Ключевые слова: туризм, геокешинг, тур-слет, рекреация, экология, здоровье.

TOURISM ACTIVITY AS A MEANS OF COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD

Bubnova A.V., Kuznetsova L.A.

*Municipal preschool educational institution «Kindergarten of combined type No. 27
«Petushok», Sayansk, Irkutsk region*

Abstract: In this article, we present our experience in recreational tourism. We, like the authors of the Cheerful Backpack program, believe that tourism not only improves the motor sphere, but also forms the personal qualities of a child, creates situations for the development of a preschooler.

Keywords: tourism, geocaching, tour meeting, recreation, ecology, health.

С сентября 2019 года в нашем дошкольном учреждении дети старших и подготовительных групп стали заниматься детским туризмом. За основу педагогами была взята парциальная программа по рекреационному туризму (рекреационный – связан с передвижением людей в свободное время в целях отдыха, для восстановления их физических и душевных сил.) «Веселый рюкзачок», которая разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Мы, как и авторы программы считаем, что туризм не только совершенствует двигательную сферу, но и формирует личностные качества ребенка, создает ситуации развития дошкольника. Детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая способна обогатить

двигательный опыт, пополнить объем знаний в области туризма, краеведения, экологии.

Это отображено в целях и задачах парциальной программы, которые представлены на слайде.

На основе данной программы педагогами нашего дошкольного учреждения был разработан проект «С рюкзаками за плечами», который составлен с учетом наших климатических условий, культурно-исторических наследий нашего края, города, местоположения нашего дошкольного учреждения и направлен на всех участников образовательного процесса детей, педагогов, родителей. Работа в проекте строится по следующим направлениям: «Рюкзачок открывает мир»; «Рюкзачок готовится в поход»; «Здоровье в рюкзачке»; «Экологический рюкзачок». Направления работы совпадают с основными разделами программы.

В проекте наши воспитанники знакомятся с видами туризма, правилами поведения в туристическом походе, учатся читать по карте, обучаются приемами составления плана, знают основы туртехники, топографические знаки и как по ним ориентироваться, виды костров и правила их разведения.

Полученные теоретические знания, мы обязательно закрепляем на практике: в туристических слетах, традиционных эколого-краеведческих походах, которые проходят два раза в год в ближайшую лесополосу, квест-играх на территории дошкольного учреждения, так и за его пределами, играх-путешествиях посредством макетов, виртуальных экскурсиях и экскурсиях в мини-музей «Юный турист», созданный совместно с родителями и педагогами детского сада.

Мы стараемся активно привлекать родителей, они на собственном опыте узнают, что совместная деятельность полезна и необходима не только взрослому, но и ребенку. Совместно с детьми изучают вязание узлов, что необходимо туристу в походе, виды костров. Подобные совместные мероприятия сплачивают и помогают решить проблемы взаимодействия детского сада и семьи.

Отдельно хотелось бы остановиться на геокешинге. Геокешинг – командная игра с элементами спортивного ориентирования, которой увлекаются и взрослые и дети во всем мире. В переводе с греческого «геокешинг» – это поиск сокровищ с применением достижений технического прогресса. А отправиться на поиски клада и найти его мечтают все! Согласно плану работы и с целью нравственно-патриотического воспитания детей, 12 июля 2024 года в нашем дошкольном учреждении был проведен эколого-краеведческий геокешинг «Лекарственные растения и травы Иркутской области», в котором приняли участие воспитанники подготовительных групп. Мероприятие началось с видеообращения сказочного персонажа «Лесовичка-Сибирячка», в котором говорилось о том, что на территории сада спрятан клад, который найти будет непросто. На пути к кладу ребятам предстояло преодолевать различные препятствия, выполнять задания, находить и разгадывать подсказки и собрать страницы Красной книги. В помощь нашим

юным кладоискателям «Лесовичок – Сибирячок оставил свой «Веселый рюкзачок», в котором они нашли планшет, Красную книгу, карту и фломастер. Ребята справились со всеми заданиями, отгадали главную загадку и нашли долгожданный клад. Все участники мероприятия получили массу положительных эмоций.

В заключении, мы хотели бы подвести итог: уникальность детского туризма, в том, что с его помощью можно глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны и других государств, пробудить у детей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям другим национальностей народов. Он всесезонен, не требует вложения больших финансовых средств, хорошо принимается педагогами, родителями, а главное очень нравится детям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биржаков М. Введение в туризм. – СПб., 2002.
2. Зенина Т.Н. Наблюдение дошкольников за растениями и животными. г. Москва. 2006.
3. Кузнецова С.В. Туризм в детском саду. Москва, ОБРУЧ, 2013.
4. Лаврова Л.Н. Экология и краеведение в проектной деятельности с дошкольниками: методическое пособие – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019. – 112 с. – (ФГОС ДО. Мозаичный ПАРК).
5. Чеменева А.А. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок», ООО «Русское слово – учебник». 2019 г. – 80 с. (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный парк»).

ДВИГАТЕЛЬНО-ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Кузьмина М.Ф.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние двигательных игровых технологий на работоспособность школьников. Усложненные игровые ситуации или упражнения, дополнительные задания – все это выступает средством развития умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова. Двигательно-игровая технология, старшеклассник, работоспособность

MOTOR AND GAMING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL AND MENTAL PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Kuzmina M.F.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation This article examines the impact of motor and gaming technologies on the performance of schoolchildren. Complicated game situations or exercises, additional tasks – all this acts as a means of developing mental and physical performance.

Key words. motor and gaming technology, high school student, performance.

Актуальность. Основной целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности каждого ученика средствами физической культуры. Для достижения данной цели каждое учреждение образования призвано обеспечить необходимые условия для оптимального решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач действующих учебных программ по физической культуре [2].

Игра представляет собой особую деятельность, которая преобладает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Не удивительно, что проблема игры привлекала и привлекает к себе внимание исследователей: педагогов, психологов, философов, социологов, искусствоведов, биологов. Понятие «двигательно-игровые технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются познавательной направленностью [1].

Занятия спортивными играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате, увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой [4].

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления использованных движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими и пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных. Условия соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшими напряжениями позволяет играющим выполнять большой объем работы на уроке [2].

Цель: определение влияния двигательных технологий на работоспособность детей старшего школьного возраста

Наше исследование проходило на базе МБОУ «Осинская средняя общеобразовательная школа №2». В педагогическом эксперименте принимало участие 40 человек, по 20 в каждой группе – экспериментальной и контрольной. В качестве респондентов выступили обучающиеся 10-х классов. 10»А» – контрольная группа, 10»Б» – экспериментальная. В ходе анализа научно литературы нами были определены критерии и диагностический инструментарий для выявления уровня умственной и физической работоспособности. Для оценки физической работоспособности мы использовали: – Тест Руфье-Диксона; – Тест РWC170; – Тест Кеэса.

Наш педагогический эксперимент основывался на внедрении в образовательный процесс обучающихся 10 классов двигательной технологии. Технология включала в себя подвижные игры, спортивные игры и подводящие к ним упражнения, интегрированные уроки, а также сложные тактические упражнения. Подвижные игры применялись нами на каждом уроке в вводно-подготовительной или заключительной части и развивали такие физические качества как скорость, ловкость, а также выносливость, так как проводились на фоне утомления. Игры подбирались исходя из интересов обучающихся. Подражательные упражнения проводились как во время ОРУ, так и после. Подражательные упражнения применялись классические в виде демонстрации признаков того или иного животного, профессии, вида спорта, бытовые движения и т.д. Основная задача этих упражнений – создание благоприятного эмоционального фона, а также создание ситуации новизны.

Согласно календарно-тематическому плану, происходит совершенствование двигательных умений в данных спортивных играх, а также игровая практика. Помимо игр были предложены упражнения и тактические взаимодействия, применяемые в волейбол и баскетболе. В начале основной части применялись игры, которые содержат двигательные действия из волейбола или баскетбола, так как именно эти спортивные игры лежали в основе эксперимента. Игры проводились после общеразвивающих упражнений во избежание получения травмы. Повышение физической работоспособности выполнялось за счет сложности упражнений, высокого темпа выполнения, применения утяжелений (набивные мячи, гантели) и постоянной смены движений. Также при выполнении упражнений выдавались дополнительные задания – попасть в мишень, выполнить определенное количество действий, отвечать на вопросы учителя в момент выполнения задания. Все это вызывало дополнительное напряжение и энергозатратность, что в свою очередь развивало работоспособность.

Для заключительной части предлагались игры на внимание. Примером таких игр являются классические игры, которые выполняются в конце урока для восстановления организма и развития внимания:

- «запрещенное число»;

- «все наоборот»;
- «посмотри и запомни»;
- «три-тринадцать-тридцать»;
- «земля-вода-воздух».

Также эти игры интегрировались с различными учебными областями. Например, с математикой интеграция происходила следующим образом: ведущий называл простой пример (5 умножить на 12), и игроки должны были объединиться в группы и показать такое количество пальцев на руках, которое будет обозначать ответ данного выражения. Для интеграции с географией учитель заранее готовил список стран и столиц. Учитель называет страну и ее столицу, если верно – обучающиеся выполняют 5 приседаний, если неверно – принимают упор лежа. Игроки, которые ошибаются – выбывают из игры и выполняют заранее обговоренный штраф в виде упражнений или помощи в уборке инвентаря.

Таблица 1

Результаты математической статистики по т-критерию Стьюдента

Контрольные упражнения	Эксперимент	Статистические показатели				
		X	Q	M	T	P
Тест Руфье-Диксона	До	7,5	0,9	0,25	2,5	<0,05
	После	4,2	1,2	0,3		
Тест PWC 170	До	12,2	1,2	0,3	2,8	<0,05
	После	13,7	1,7	0,5		
Тест Кеэса	До	4,8	0,6	0,16	2,5	<0,05
	После	5,9	0,7	0,19		

Тестирование, по указанному выше диагностическому инструментарию проводилось до и после эксперимента. Результаты подверглись математической обработкой по т-критерию Стьюдента.

Рассматривая таблицу выше, мы видим, что по всем показателям в экспериментальной группе произошла положительная динамика. Средний показатель скорости восстановительных процессов улучшился на 3,2 ($p < 0,05$). Это говорит нам о том, что испытуемые экспериментальной группы стали быстрее восстанавливаться после физических нагрузок. В тестировании на физическую работоспособность произошло увеличение среднего показателя на 1,5 ($p < 0,05$). В тесте Кеэса также произошла положительная динамика с 4,8 до 5,9.

Анализируя полученные данные расчетами математической статистики, можно утверждать, что по показателям умственной и физической работоспособности экспериментальная группа имеет результаты значительно выше контрольной группы, и они являются достоверными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, О.А. Возрастная анатомия и физиология / О.А. Антонова. – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2018. – 62 с.
3. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, В.Г. Яковлев. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 223 с.
4. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М. Я. Виленский, Е.М. Литвинов // Физическая культура в школе. – 2010. – №12. – С. 2-7.

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кустова Э.Э.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «Карлукская СОШ»*

Аннотация. Прежде всего, необходимо сказать, что выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и пр.).

Ключевые слова: физические качества, выносливость, ловкость.

FEATURES OF THE GAME METHOD OF ENDURANCE EDUCATION FOR SCHOOL-AGE CHILDREN

Kustova E.E.

*Municipal educational institution of Irkutsk regional municipality «Karluk secondary
school»*

Annotation. First of all, it must be said that endurance is a person's ability to perform any kind of motor activity for a long time without reducing its effectiveness. Endurance is necessary in one way or another when performing any physical activity. In some types of physical exercises, it directly determines athletic performance (walking, running for medium and long distances, cycling, long-distance skating, cross-country skiing), in others it allows you to perform certain tactical actions in the best way (boxing, wrestling, sports games, etc.); thirdly, it helps to endure multiple short-term high loads and provides a quick recovery after work (sprinting, throwing, jumping, weightlifting, etc.).

Keywords: physical qualities, endurance, agility.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки.

Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т. д. – упражнения разного вида), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 – 30 минут и до 1 – 3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объём тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут. Слабо подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания её интенсивности. После примерно 3-минутного периода вработывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80 – 95% от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряженная для организма работа, требующая значительной напряжённости в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий. При этом ЧСС достигает 130 – 160 уд/мин, объём легочной вентиляции – 160 – 190 литров/минуту, систолическое давление в первые 3 – 4 минуты возрастает до 180 – 200 мм. рт. ст., а затем стабилизируется на уровне примерно 140 – 160 мм. рт.. Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как базовая нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановления после больших объёмов более интенсивных нагрузок, поддержания ранее достигнутого уровня общей выносливости. Такая работа доступна людям любого возраста и уровня подготовленности, и обычно выполняется в течение 30 – 60 минут. Для профессионально-прикладной физической подготовки этот диапазон интенсивности нагрузок наиболее приемлем, так как, развивая аэробные

способности, он позволяет поднять функциональные возможности всех систем и функций организма, устраняет физиологические причины возникновения гипоксических состояний. Более длительные нагрузки для оздоровительных целей, особенно людям старше 50 лет, в самостоятельных занятиях применять не рекомендуется, так как для этого необходим более тщательный медицинский и педагогический контроль.

Увеличивая интенсивность нагрузки (скорость передвижения), увеличивается и вклад анаэробных источников энергии в обеспечение работы. Однако возможности организма человека к выполнению непрерывной равномерной и интенсивной работы существенно ограничены (поэтому данный метод и применяется для развития аэробных возможностей). Продолжительность работы при этом составляет более 10 минут.

Переменный непрерывный метод. Этот метод отличается от регламентированного равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике такая работа называется «фартлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности - кросса – выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, периодически вызывая максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», то есть воспитывает волевые качества.

Интервальный метод тренировки заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) через строго определённые интервалы отдыха. Этот метод обычно используется для развития специфической выносливости к какой-либо определённой работе, широко применяется в спортивной тренировке, особенно легкоатлетами, пловцами и представителями других циклических видов спорта. Изменяя такие параметры упражнения, как интенсивность его выполнения, продолжительность, величину интервалов отдыха и количество повторений упражнения, можно избирательно

воздействовать как на анаэробные, так и на аэробные компоненты выносливости.

В тренировке, направленной на развитие скоростной выносливости, целью является истощения алактатных анаэробных резервов в работающих мышцах и повышение устойчивости ключевых ферментов фосфагенной системы энергообеспечения. Для решения этой задачи используют повторение упражнений высокой интенсивности (90 – 95% от максимума) продолжительностью 10 – 15 секунд. Обычно выполняется несколько серий таких упражнений по 3 – 6 повторений в каждой с интервалами отдыха от 1 до 5 минут. Сокращение интервалов отдыха нецелесообразно для решения данной задачи в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, так как следствием является активизация анаэробного гликолиза, быстрое «накопление молочной кислоты» в работающих мышцах и крови, снижение мощности выполняемых упражнений и переход в режим аэробно-анаэробных нагрузок.

Если решаются задачи развития гликолитических анаэробных компонентов выносливости, то обычно постепенно увеличивают продолжительность выполнения упражнений от 15 – 30 секунд и до 1,5 минут. Если такие упражнения выполняются с интенсивностью 90 – 95% от максимальных и длительных интервалов отдыха до восстановления, то эффект работы будет направлен на совершенствование гликолитической мощности. В профессионально-прикладной физической подготовке для совершенствования гликолитической мощности наиболее приемлема продолжительность упражнений 20 – 35 секунд с интервалами отдыха 5 – 8 минут, хотя в спортивной тренировке применяют и многие другие варианты сочетания параметров упражнений. Дозировка: 3 – 4 повторения упражнений в одной серии. В зависимости от тренированности, выполняют 1 – 3 серии регламентированной работы.

При необходимости совершенствования ёмкости анаэробного гликолиза интервалы отдыха сокращают до 1 – 2 минут. Такой режим выполнения упражнений связан с максимальными величинами накопления молочной кислоты, предельными значениями кислородного «долга» и является очень тяжёлой работой. Для адаптации к ней интенсивность выполнения упражнений повышают в процессе тренировок постепенно, начиная с 70%-го уровня скорости. Интервалы отдыха от 3 – 5 минут сокращают также постепенно по мере роста тренированности. Логика такой методической последовательности – от упражнений анаэробно-аэробной направленности постепенно перейти к анаэробной гликолитической.

Дозировка: если упражнение выполняется с относительно невысокой мощностью в 75 – 80% и продолжительностью от 30 до 60 секунд, то тренировка организуется в форме одной серии упражнения, которое повторяется 3 – 8 раз с интервалами отдыха в 3 – 5 минут; если же Вы физически и психически уже готовы повысить интенсивность тренировочных

упражнений до 80 – 90% уровня, то выполняйте их сериями по 2 – 4 повторения и с отдыхом 1 – 2 минуты, всего может быть 1 – 3 серии упражнений.

Для совершенствования аэробных возможностей используют многократное повторение упражнения с субмаксимальной интенсивностью (80 – 90%), продолжительностью от 10 до 20 секунд и короткими интервалами отдыха. Повторение таких упражнений, продолжительность каждого из которых не превышает даже период вработывания для развёртывания аэробных процессов, в конечном итоге приводит к максимальному увеличению аэробного метаболизма в тканях. С каждым повторением потребление кислорода быстро возрастает в начале упражнения, несколько снижается в период отдыха, затем вновь наращается. Эта «пилообразная» кривая потребления кислорода к 6 – 8 повторению, как правило, достигает максимальных значений и поддерживается до окончания работы. Общая продолжительность упражнения должна составлять от 3 до 6 минут, т.е. примерно соответствовать времени удержания МПК. Работа в режиме вработывание-восстановление с резкими перепадами в уровне аэробного метаболизма служит мощным стимулом для совершенствования и синхронизации деятельности систем вегетативного обеспечения. Тренировка в данном режиме способствует повышению аэробной мощности и эффективности. С этой целью упражнение выполняется не менее 8 – 10 раз через 10 – 20 секунд отдыха. Можно применять до 4 – 6 таких серий по 10 – 15 повторений упражнения в каждой из них.

Тренированные спортсмены в видах спорта на выносливость используют более жёсткие режимы работы – анаэробно-аэробные. В этом случае продолжительность упражнений увеличивается до 2 – 3 минут, интервалы отдыха также должны быть достаточно продолжительными для того, чтобы не перейти в гликолитический режим. Такая работа субъективно переносится очень тяжело.

Существуют и другие режимы и формы интервальной работы, оказывающие узко специфическое воздействие на организм: интервальная тренировка по фрайбургскому правилу, интервальная тренировка и круговая тренировка, способствующая выработке кислородосвязывающего белка скелетных мышц и мышц сердца – миоглобина, который расходуется по мере необходимости, восполняя временную нехватку кислорода.

Интервальная тренировка заключается в чередовании упражнений продолжительностью от 15 – 20 до 90 секунд с примерно равными по длительности интервалами отдыха. Параметры нагрузки подбираются так, чтобы ЧСС в конце упражнения составляла 160 – 180 уд/мин, а к началу следующего повторения снижалась бы до 120 – 130 уд/мин. Кроме направленности на улучшение аэробных возможностей, такая работа способствует увеличению функциональных возможностей сердечнососудистой системы, укрепляет и развивает (гипертрофирует) сердечную мышцу. В одной тренировке, в зависимости от уровня тренированности, возможно повторение

упражнения от 10 до 50 раз. Наиболее часто такая тренировка применяется легкоатлетами, специализирующимися в беге на различные дистанции, и пловцами. В профессионально-прикладной физической подготовке этот метод также приемлем для развития специальной выносливости в ускоренном передвижении, плавании, в единоборствах, но только лишь для опытных спортсменов и под контролем инструктора.

В «миоглобинной» интервальной тренировке используются упражнения продолжительностью 5 – 10 секунд высокой, но не максимальной интенсивности и столь же короткие интервалы отдыха. Например, серии коротких отрезков бега или плавания по 10 секунд с 90 – 95% интенсивностью и интервалами отдыха по 10 секунд. Упражнения выполняются без напряжения, свободно. Во время их выполнения расходуются связанные миоглобином внутримышечные запасы кислорода, которые быстро восполняются в периоды коротких интервалов отдыха. Метод «миоглобинной» интервальной тренировки способствует развитию аэробной эффективности, и в профессионально-прикладной физической подготовке приемлем при совершенствовании аэробной эффективности для ускоренного передвижения, плавания, рукопашного боя.

Дозировка: 10 и более повторений однократно, или сериями по 5 – 6 повторений с паузами отдыха между сериями до 1,5 – 2 минут.

Одной из специфических форм интервального метода является круговая тренировка, заключающаяся в повторении серий нециклических, обычно скоростно-силовых, или общеразвивающих упражнений с фиксированными параметрами интенсивности, продолжительности работы и интервалами отдыха. Организационные особенности метода состоят в одновременном выполнении группой занимающихся комплекса специально подобранных упражнений «по кругу»: каждое упражнение выполняется на определённом месте (станции), а занимающиеся переходят от одной станции к другой (по кругу) до завершения выполнения всего комплекса упражнений. Физиологическая направленность круговой тренировки варьирует в зависимости от параметров упражнений. Этот метод широко применяется и в физической подготовке, и в спорте для развития различных видов выносливости.

Повторный метод заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма. Этот метод широко применяется во всех циклических видах спорта (бег, лыжи, коньки, плавание, гребля и т. д.), в некоторых скоростно-силовых видах и единоборствах для совершенствования специальной выносливости и её отдельных компонентов. Особенности применения этого метода определяются конкретной методикой тренировки в различных разделах физической подготовки и видов спорта. Контрольный (соревновательный) метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Интенсивность выполнения не всегда может

быть максимальной, так как существуют и «непредельные» тесты. Уровень развития выносливости наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках.

Значение игры для младшего школьника

Задолго до того, как игра стала предметом научных исследований, она широко использовалась в качестве одного из важных средств воспитания детей. Время, когда воспитание выделилось в особую общественную функцию, уходит вглубь веков, в такую же глубь веков уходит и использование игры, как средства воспитания. Особое место игры в различных системах воспитания, видимо, определялась тем, что игра в чем-то созвучна природе ребенка.

Главнейшим является значение игры для развития мотивационно-потребностной сферы ребенка. Л.С. Выготский на первый план выдвигал проблему мотивов и потребностей, как центральную для понимания самого возникновения игры.

Ребенок в раннем детстве весь поглощен предметом и способами действий с ним, его функциональным значением. Когда он овладевает какими-то действиями и может производить их самостоятельно, происходит отрыв ребенка от взрослого и ребенок замечает, что он действует как взрослый. Ребенок еще не знает ни общественных отношений взрослых, ни общественных функций взрослых, ни общественного смысла их деятельности, он действует в направлении своего желания, объективно ставит себя в положение взрослого, при этом происходит эмоционально-действенная ориентация в отношении взрослых и смыслах их деятельности. Здесь интеллект следует за эмоционально-действенными переживаниями.

Обобщенность и сокращенность игровых действий являются симптомом того, что такое выделение человеческих отношений происходит, и что этот выделенный смысл эмоционально переживается. Благодаря этому и происходит сначала чисто эмоциональное понимание функций взрослого человека как осуществляющего значимую для других людей и, следовательно, вызывающую определенное отношение с их стороны, деятельность.

Значение игры не ограничивается тем, что у ребенка возникают новые по своему содержанию мотивы деятельности и связанные с ними задачи, существенно, важным является то, что в игре возникает новая психологическая форма мотивов.

П.Я. Гальперин выделял следующие этапы формирования умственных действий и понятий:

- этап формирования действия на материальных предметах или их материальных моделях - заместителях;
- этап формирования того же действия в плане громкой речи;
- этап формирования собственно умственного действия.

Эти этапы могут быть названы этапами функционального развития умственных действий. Дж. Брунер высоко оценивает значение игры для интеллектуального развития, так как в ходе игры могут возникать такие комбинации материала и такая ориентация в его свойствах, которая может

приводить к последующему использованию этого материала в качестве орудий при решении задач. Здесь идет речь о свободном, не связанном решением какой-либо определенной задачи, экспериментировании материалом, своего рода свободной конструктивной деятельности. В игре же развиваются более общие механизмы интеллектуальной деятельности.

Игра имеет значение и для формирования дружного коллектива, и для формирования самостоятельности, положительного отношения к труду, для исправления некоторых отклонений в поведении отдельных детей и для многого другого. Все эти воспитывающие эффекты опираются как на свое основание, на то влияние, которое игра оказывает на психическое развитие ребенка, на становление его личности.

Мы рассмотрели игру, как средство воспитания. Основными аспектами развития личности ребенка в этой связи можно назвать следующие:

1. В игре развивается мотивационно – потребностная сфера, в которой возникает иерархия мотивов, где социальные мотивы приобретают более важное значение для ребенка, чем личные (соподчинение мотивов);

2. Преодолевается познавательный и эмоциональный эгоцентризм, где ребенок, принимая роль какого-либо персонажа, героя и т.п., учитывает особенности его поведения, его позицию. Это помогает в ориентировке во взаимоотношениях между людьми, способствует развитию самосознания и самооценки;

3. Развивается произвольность поведения, в которой разыгрывая роль, ребенок стремится приблизить ее к эталону. Воспроизводя типичные ситуации взаимоотношения людей в социальном мире, ребенок подчиняет свои собственные желания и импульсы, и действует в соответствии с социальными образцами. Это помогает ребенку постигать и учитывать нормы и правила поведения;

4. Развиваются умственные действия, в которых формируется план представлений, способностей и творческих возможностей ребенка.

Игра нас интересует, как принцип поведения, а не как способ развлечься. В игре, как и в межличностном общении, интересы направлены не на заданную цель, а на сам процесс. Игра – это культурная норма, которая позволяет быть свободным, раскованным, иметь власть над реальностью, распоряжаться собой, преодолевать ролевую зависимость, стремление превзойти себя.

Игра, как важный метод развития выносливости на уроках физической культуры школьников младшего возраста. Сам факт выполнения упражнений, сопровождаемый игрой, заинтересовывает ученика в развитии определённых качеств и навыков. Игра позволяет повысить мотивацию школьников. Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера. В игре, усваиваются жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Игровой метод в физическом воспитании приобретает характер универсального. Повседневная жизнь требует от занимающихся всесторонней физической подготовленности,

равномерного, комплексного развития физических качеств. Именно такой подход приводит к благоприятным сдвигам в физической подготовленности занимающихся, увеличению силы и выносливости, повышению скорости движений, достижения высокого уровня развития ловкости и гибкости. Игры аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде. В играх незримо присутствуют и развиваются качества выносливости и ловкости. Без этого немислимо персональное и коллективное единоборство. Наблюдая за игрой необходимо интересоваться не только тем, как учащиеся проявляют себя в игре, но и тем, почему они так поступают, каковы мотивы их поступков. Особенно утомляют однообразные упражнения, а игровой и соревновательный метод позволяет решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей. В игровом методе можно разделить подражательно-игровой и классическо-игровой. Этот метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений. Игровая деятельность, как форма и метод, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Школьники, проявляя наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям. Большой интерес представляют попытки предоставления возможности занимающимся самим придумывать новые упражнения и позволяют развивать творческие способности, варьировать различные виды нагрузки и делают тренировки более увлекательными и интересными. Считаем, что этот метод является весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: Спорт – Академ – Пресс, 2012. 754 с.
2. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии/ И.А. Аршавский. – М.: Астрель, 2007 с. 854.
3. З.Броненко В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко – М.: Альфа, 2013. 184 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Наука 2014. 952 с.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков – К.: Здоровье, 2008. 749 с.
6. Волков Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена // Теория и практика физ. культуры. – 2007. с. 19-26.
7. Гайтон А.К. Медицинская физиология. М.: ФиС 2008. с. 854.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кутимская Т.В.

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский региональный колледж педагогического образования»*

Аннотация. В статье рассматривается проблема эмоциональной саморегуляции подростков на уроках физической культуры. Эмоциональная самореализация является задачей, которая нуждается в комплексном решении, поэтому включение упражнений для эмоциональной саморегуляции подростков на уроках физической культуры является важным направлением для нормализации внутреннего состояния личности подростка.

Ключевые слова: «Саморегуляция», «эмоциональная саморегуляция», упражнения эмоциональной саморегуляции подростков на уроках физической культуры.

EMOTIONAL SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Kutimskaya T.V.

*State budgetary professional educational institution of Irkutsk region
«Irkutsk Regional College of Pedagogical Education»*

Annotation. The article discusses the problem of emotional self-regulation of adolescents in physical education classes. Emotional self-realization is a task that needs a comprehensive solution, therefore, the inclusion of exercises for emotional self-regulation of adolescents in physical education lessons is an important direction for normalizing the inner state of a teenager's personality.

Keywords: «Self-regulation», «emotional self-regulation», exercises of emotional self-regulation of adolescents in physical education classes.

В настоящее время успех человека определяется его личностными особенностями, он сам принимает решения, стремится к саморазвитию. Особую роль это играет в период взросления, в подростковом возрасте. Важную роль в жизни подростка играет способность к эмоциональной саморегуляции своим поведением с помощью эмоционального сознания, которое предполагает самостоятельность не только в принятии решения, совершении действий поступков, но и в их контроле. Изменение ситуации личностного развития современного подростка является потребностью, которая всё отчетливее ощущается в российском обществе. Преодоление негативных тенденций в организации свободного времени подростков, расширение сферы их личностной активности эмоциональной самореализации является задачей,

которая нуждается в комплексном решении. Очень важно начинать развитие саморегуляции именно в подростковом возрасте. Так как в онтогенезе саморегуляция начинает формироваться в связи с необходимостью подчиняться требованиям взрослых, правилам поведения в обществе.

Под *саморегуляцией* подразумевается оценка ситуации и корректировка собственной активности непосредственно индивидом. Как следствие, происходит корректировка результатов действия. Существует произвольная и непроизвольная саморегуляция [1].

Произвольная форма характеризуется сознательным контролем поведения с целью достижения желаемого. С помощью осознанной саморегуляции человек развивает индивидуальность. Непроизвольная больше направлена на выживание и самосохранение – срабатывают подсознательные механизмы защиты.

Нормой считается положение, когда саморегуляция формируется и развивается параллельно с личностным взрослением. Если развитие личности отсутствует, человек не учится нести ответственность, то ситуация ухудшается. Развитие саморегуляции невозможно без личностного роста.

Аспекты, влияющие на саморегуляцию [3]:

- внешние условия среды;
- особенности личности;
- особенности взаимоотношений между личностью и окружением;
- цели деятельности.

Саморегуляция – это переход из одного состояния в иное, которое достигается посредством связи психических свойств и внутреннего переключения работы [7].

Современная практическая психология успешно использует разные виды психической саморегуляции для нормализации внутреннего состояния личности.

Виды саморегуляции [6]:

- аутогенная тренировка, основанная на применении специальных формул самовнушения, позволяющих влиять на процессы организма;
- самовоспитание с помощью определенных упражнений;
- биологическая обратная связь;
- медитация;
- визуализация.

Поведенческие реакции человека исследователи часто соотносят с эмоциями, приписывая последним функцию регуляции. Эмоциям отводят ведущую роль в регуляции поведения и пользуются таким понятием, как «эмоциональная саморегуляция».

Эмоциональная саморегуляция – это процесс, когда человек самостоятельно, без помощи психолога, регулирует свое эмоциональное состояние в какой-либо ситуации [7].

В отечественной психологии определение эмоциональной регуляции встречается в следующих контекстах [5]:

- саморегуляция личности;
- регуляция поведения;
- психическая саморегуляция;
- саморегулирование состояний.

Наиболее актуальной проблема регуляции эмоционального состояния становится в подростковом периоде. Предпосылками могут служить биологические, психологические, социальные изменения, свойственные данному возрасту [4].

Подростковый период – один из особо проблемных возрастных этапов. Согласно современным данным, он рассматривается многими авторами как «переломный, критический, как период «шторма и стресса». Подобно любому другому времени жизни, на этой стадии продолжает развиваться познавательная и эмоциональная сфера психики, изменяется отношение к другим и к себе. Подростки очень импульсивны, вспыльчивы, легко возбудимы, это проявляется в неадекватных агрессивных реакциях, в неустойчивости желаний и настроений. У подростка возникают внутренние конфликты, обусловленные неравномерным физическим и психическим развитием [4].

Учитывая тот факт, что подростковый возраст является одним из критических возрастов, во время которого возникает наибольшая вероятность переживания чувств, тревоги и волнения, необходимо искать способы уменьшения эмоциональной напряженности подростков. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства и т. д.

Включения в занятия физической культуры упражнения, связанные с управлением дыханием.

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах [6].

Упражнение «Ха-дыхание». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «Ха!».

Упражнение «Замок». Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка». Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например: «Ух».

Упражнение «Отдых». Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка». Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем задерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Найди свой ритм». Цель данного упражнения – найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий – тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя. Дышите в естественном, произвольном ритме – «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще еще чаще как можно быстрее. Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания, сколько возможно, хотя бы 30-40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания пока он не вернется к исходному. Дышите реже еще реже дышите как можно медленнее. Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса – максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии покоя, освоитесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая – резко, быстро. Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «обживайте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30-40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

Включения в занятия физической культуры упражнения, связанные с расслаблением мышц. Смысл упражнений: Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела [6].

Упражнение «Ладони». Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

Смысл упражнения: Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение: 1. Что ощущается в данный момент в вашем теле? 2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

Упражнение «Руки». Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

Упражнения: *Руки*. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. *Шея*. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди. *Лицо*. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. *Грудь*. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию. *Спина и живот*. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину и резко расслабьтесь.

Упражнение «Замороженные». Цель: снятие чрезмерного эмоционального напряжения, поднятие настроения во время занятия волейболом. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Ведущий (это может быть не только тренер) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать всё что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость [4].

Смысл упражнения саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния [6].

Упражнение «Крик». Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 минуты.

Смысл упражнения: В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

Обсуждение: 1. Ребята, как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения? 2. Почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем – то?

Вывод: Когда человек кричит, он таким образом снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего психоэмоционального здоровья, но, в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

Упражнение «Клочки». Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

Смысл упражнения: Вместе с бумагой уходит и накопившаяся негативная энергия, и человек получает облегчение.

Обсуждение: 1. Какие эмоции сопровождали ваши действия? 2. Получили ли вы какое – то облегчение?

Упражнение «Гора с плеч» (если мышечное напряжение ещё осталось)

Выполняется стоя или на ходу. Необходимо максимально резко поднять плечи, широко расправив назад и опустить их.

Смысл упражнения: в процессе выполнения физических упражнений снимается излишнее мышечное напряжение и человеку становится легче.

Обсуждение: 1. Какие ощущения в вашем теле появились?

2. Действительно ли физическая нагрузка снимает нервно – мышечное напряжение?

3. В чем психологический смысл физкультурных занятий?

Эмоциональная саморегуляция представлена нами как частный вариант личностной саморегуляции. Содержание и направленность эмоциональной саморегуляции определяется отношением личности к собственным эмоциональным состояниям как определенной информации, свидетельствующей об удовлетворении (или неудовлетворении) каких-либо потребностей. В процессе эмоциональной саморегуляции объектом выступает то или иное эмоциональное состояние личности, а в качестве системы, обеспечивающей эмоциональную саморегуляцию – совокупность интеллектуальных и эмоционально-волевых качеств личности, а также система умений и навыков эмоциональной чувствительности и выразительности. Формирование этих личностных качеств осуществляется на основе взаимовлияния динамических черт личности и развивающей деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. –М.: Казан.ун-та, 2021. – 39 с.
2. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 156 с.
3. Милова, Ю. В. Техники и приёмы регуляции эмоций / Ю.В. Милова. –М.: Издательско-полиграфический центр, 2023. – 33 с.
4. Черноштан А.А. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции у подростков в условиях художественно-творческой деятельности хореографического коллектива: дис. к.п.н. / А.А. Черноштан. – Тамбов, 2020. – 186 с.

5. Саморегуляция эмоциональных состояний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://spravochnick.ru/psihologiya/emocii/samoregulyaciya_emocionalnyh_sostoyaniy, свободный. Загл. с экрана.
6. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psychology_pedagogy.academic.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Левин Н.С.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье описано развитие скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры средствами футбола. Подобраны упражнения и контрольные нормативы, а также рассмотрены особенности развития данного физического качества.

Ключевые слова: футбол, физическая культура, скоростно-силовые способности.

FOOTBALL AS A MEANS OF DEVELOPING THE SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Levin N. S.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Abstract. The article describes the development of speed and strength abilities in physical education classes by means of football. Exercises and control standards are selected, as well as the features of the development of this physical quality are considered.

Keywords: football, physical education, speed and strength abilities.

Выбирая средства развития скоростно-силовых способностей учителя обращают внимание не только на эффективность упражнений, но и на Федеральную образовательную программу, так как изучение всех модулей является строгой необходимостью. В школьную программу наряду с другими видами спорта изучается футбол, который является одним из эффективных средств развития скоростно-силовых способностей (Ж. К. Холодов). Приоритетным в футболе является уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, так как от уровня их развития зависит проявление других качеств, которые определяют высокий спортивный результат в футболе (Е.С. Яковлева). Стремительные изменения в ходе игры, активная борьба за мяч требуют не только силы и выносливости, но и развитие специфических физических качеств. В процессе изучения футбола

совершенствуется работа всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Отсюда следует, что футбольные упражнения положительно влияют на развитие скоростно-силовых способностей, в частности, это и повлияло на наш выбор, при определении основного средства в нашей экспериментальной работе. Футбол безусловно можно считать самой известной в мире спортивной игрой и самым распространенным видом спорта несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет меньшую историю. Футбол чаще других спортивных игр вызывает интерес у школьников, а это будет являться основным способом мотивации к занятиям. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей.

Цель исследования: повышение уровня скоростно-силовых способностей обучающихся 8-х классов средствами футбола.

Систематичные занятия футболом будут не только прививать любовь к данному виду спорта и компенсировать потребность в двигательной активности, но и оказывать положительное влияние на физическое развитие школьника. Рваный темп бега, постоянное взаимодействие с мячом, соперниками и партнерами по команде, разнообразие движений и высокий эмоциональный фон совокупность всех этих факторов и делают футбол универсальным средством развития.

Исследование проводилось в период с сентября 2024г. по май 2025г. на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Иркутска СОШ №1. В ходе анализа теоретических источников мы смогли определить критерии для выявления уровня скоростно-силовых способностей, а именно посредством принятия нормативов из ВФСК ГТО и нормативов футболистов детской спортивной школы (результаты были понижены, чтобы обучающиеся 8 класса выполнили их более успешно):

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- прыжок в высоту с места со взмахом рук.

После тестирования и получения первых результатов испытуемых мы перешли к реализации педагогического эксперимента, целью которого было развитие скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста. Наш эксперимент заключался во внедрении комплексов упражнений в раздел «спортивные игры», а именно футбол.

Эксперимент длился 5 недель, по 2 урока в неделю. Комплексы упражнений включали в себя: упражнения различной направленности: изучения новых двигательных действий, совершенствование изученных технических элементов, развитие физических качеств средствами футбола; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; общая физическая подготовка, характерная футболистам данного возраста; соревновательная

деятельность. Все упражнения подбирались исходя из уровня физического развития участников эксперимента. Упражнения выполнялись в спортивном зале, применялись такие методы как: поточный, круговая тренировка, соревновательный и игровой. Упражнения выполнялись в высоком темпе, характерной чертой предлагаемых комплексов были ускорения, прыжки, взаимодействия с партнерами. Присутствовали упражнения общефизической направленности, элементы специальной физической подготовки, а также подвижные игры и эстафеты. Помимо прыжковых, беговых и специальных футбольных упражнений нами были применены подвижные игры: «обгони мяч», «вызов номеров», «рывок за мячом» и другие.

Комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических элементов в футболе и скоростно-силовых способностей:

1. прямые удары по воротам после передачи партнера;
2. удары по катящемуся мячу после ускорения 8-10 метров;
3. выполнение 10-15 приседаний, ускорение 5 метров, прием мяча от партнера – удар по воротам;
4. по три мяча на каждой лицевой линии волейбольной площадки, удар по первому мячу на одной линии, ускорение до мяча на другой линии. Итого 6 ударов по воротам;
5. бег с высоким подниманием бедра на месте, по свистку ускорение 10 метров, прием мяча, ведение «змейкой» через 5 фишек – удар по воротам;
6. на протяжении двух минут остановка мячей подошвой, которые передают партнеры и удар по воротам с места, через 2 минуты – смена бьющего.

Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Прыжки в глубину с последующим вертикальным выпрыгиванием (высота прыгивания 70 см, ЧСС 170-180, 10 повторений по 3 сек, 7 секунд пауза, 4 серии, пауза между сериями 10 мин, десятиминутные паузы заполняются упражнениями с мячом.
2. Бег и прыжковые упражнения с отягощениями. Абсолютно различные вариации серий и повторений.
3. Прыжки с разбега (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз.
4. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии.
5. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз, на одной – 100-120 раз).
6. Выпрыгивание из положения полуприседа с низа сетки на баскетбольном кольце. 3-4 серии по 15-20 повторений.
7. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. (5-6 площадок по 20 м).
8. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков.

По окончании эксперимента мы также провели тестирование с целью определения эффективности апробированных упражнений. Сравнительный анализ и диаграммы представлены ниже:

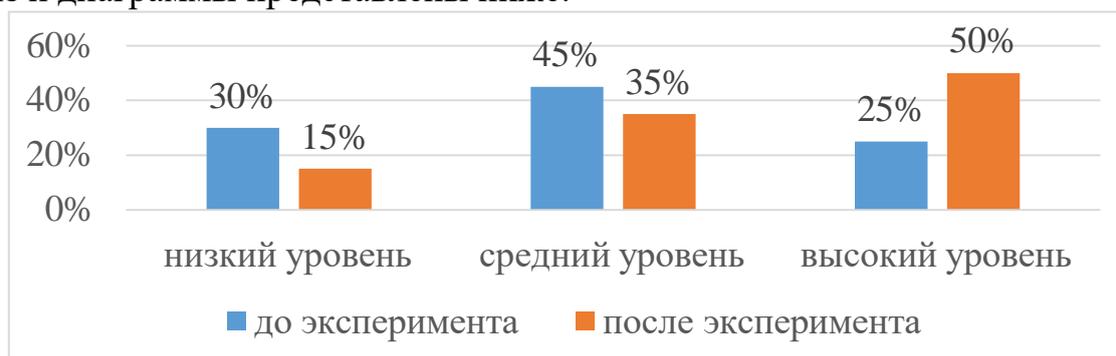


Рис.1 Результаты тестирования скоростно-силовых способностей до и после эксперимента

Как мы можем видеть из диаграммы, показатели после эксперимента значительно выросли, например, показатель низкого уровня уменьшился в два раза, в то время как высокий уровень в два раза увеличился. Переход испытуемых с низкого уровня на средний и высокий говорит нам об эффективности применяемых упражнений и подтверждает рабочую гипотезу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, С.Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев. – М.: ПОМАТУР, 2000. – 142 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра / С. Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2003. – 144 с.
3. Берштейн, Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – М., 2006. – 153 с.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: ФиС, 2002. – 192 с.
5. Кудрявцев, А.В. Влияние футбола на физическое развитие детей / А.В. Кудрявцев.– М.: Владос, 2015 – 1 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Левченко А.В., студентка Ф-421/2

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Иркутский региональный колледж педагогического образования»*

Аннотация. В статье рассматривается проблема специальной физической подготовки волейболистов. Специальная физическая подготовка способствует совершенствованию спортивно-технического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств,

необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий в волейболе.

Ключевые слова. «Физическая подготовка», «физическая подготовленность», «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка».

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS OF SECONDARY SCHOOL AGE

Levchenko A.V., student F-421/2

Irkutsk Regional College of Pedagogical Education, State Budgetary Professional Educational Institution of the Irkutsk Region

Annotation. The article discusses the problem of special physical training of volleyball players. Special physical training contributes to the improvement of sports and technical skills. The main means of special physical training are special preparatory exercises, which are aimed at developing the physical qualities necessary to improve the technique and success of tactical actions in volleyball.

Keywords: «Physical training», «physical fitness», «general physical training», «special physical training».

Эффективность технических и тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях. Именно специальная физическая подготовка способствует совершенствованию спортивно-технического мастерства волейболиста.

Физическая подготовка – важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Без достаточного развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, невозможно успешно использовать технические приемы, осуществлять задуманные тактические действия [6].

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности [6].

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную [6].

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [6].

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины [4].

Чтобы методически, верно, строить занятия с учащимися педагогу-тренеру нужны знания анатомо-физиологических особенностей детского организма. При соблюдении этого условия занятия будут способствовать правильному физическому развитию и совершенствованию необходимых сторон физической подготовленности. Данный возраст нами выбран не случайно, волейбол начинают изучать по школьной программе с 5 класса, поэтому мы и рассматриваем средний школьный возраст [5].

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет). В среднем школьном возрасте девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков (рост-вес) [5].

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления – интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости [5].

Основное внимание на занятиях физической культурой в подростковом возрасте должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Одной из важнейших задач в подготовке волейболистов является повышение уровня специальной физической подготовленности.

Важную роль имеет прыжковая подготовленность игроков. Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается в борьбе над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность волейболистов должна быть на высоком уровне [1].

Специальные упражнения, направленные на воспитание прыжковой подготовки волейболистов, например, следующие [3]:

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа.
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг присед прыжок.

6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок поворот лицом к барьеру прыжок поворот и т.д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Также в специальную подготовку входит отработка технических приемов волейбола: передач, подач, блокирование и т.д. Выработка чувства мяча формируется через такие специальные упражнения как: набивание мяча над собой, набивание мяча с отражением от пола правой, левой, набивание мяча от стены и т.д. эти упражнения способствуют выработке чувства мяча, что является важным для становления техники волейболиста.

Таким образом, современный волейбол предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке волейболиста. Основу специальной физической подготовке волейболиста составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решается техническая и тактическая подготовка: тактическая подготовка – это индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите; техническая подготовка – это технические действия волейбола.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герман, К.Б. Волейбол / К.Б. Герман, А.К. Ахмеров. – М.: ФиС, 2019. – 287 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Иванов. – М.: Просвещение, 2022. – 287 с.
3. Осколкова, В.А. Волейбол / А.В. Осколкова, М.С. Сунгуров. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 195 с.
4. Перельман, М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов / М.Р. Перельман. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 164 с.
5. Фарбер, Д.А. Физиология подростка. «Научно-исследовательский институт Физиологии детей и подростков» / Д. А. Фарбер. М.: «Педагогика». 2020. – 127 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физ. воспитания. и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, – М.: Издательский центр, 2022. – 480 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Максимова М.А.

Педагог дополнительного образования МБОУ СОШ УИП №19 г. Иркутска

Аннотация. В статье рассматриваются особенности обучения плаванию обучающихся на уровне основного общего образования. Разработанный подход в обучении плаванию детей разноуровневой плавательной подготовленности позволяет индивидуализировать нагрузку, выбрать способы выполнения упражнений, а преподавателю отследить динамику каждого обучающегося. Результаты исследования расширяют теорию обучения плаванию обучающихся на уровне основного общего образования.

Ключевые слова: разноуровневая плавательная подготовленность, плавание, индивидуализация, поточный метод, метод индивидуальных заданий.

FEATURES OF TEACHING SWIMMING TO STUDENTS AT THE BASIC GENERAL EDUCATION LEVEL

Maximova M.A.

Teacher of additional education at the MBEIS School UIP No. 19 in Irkutsk

Annotation. The article discusses the features of teaching swimming to students at the basic general education level. The developed approach to teaching swimming to children of different levels of swimming fitness allows them to individualize the load, choose ways to perform exercises, and the teacher to track the dynamics of each student. The results of the study expand the theory of teaching swimming to students at the basic general education level.

Keywords: multi-level swimming training, swimming, individualization, flow method, individual task method.

В современных реалиях умение плавать является немаловажным навыком, а приобретение его у всех занимает разное количество времени и усилий. Обучение плаванию зависит от многих факторов, таких как: тренер-преподаватель, выбранная им программа, возраст занимающегося, первичные навыки, наличие или отсутствие страха воды, физиологические дефекты. В настоящий момент все больше людей стремятся обучиться плаванию, возможно, обусловлено это тем, что спорт становится доступнее и популярнее для народа, идет массовая пропаганда здорового образа жизни. Как следствие этого, встает логичный вопрос об использовании наиболее эффективного подхода в обучении плаванию, т.к. компетентно построенное занятие позволяет человеку, а тем более ребенку раскрыть свой потенциал, узнать себя, свои возможности, способствует разностороннему развитию личности, развитию морально-волевых качеств, а также укреплению здоровья. Нет необходимости

доказывать, что умение плавать может оградить ребенка от несчастного случая не только на открытой воде (в некоторых случаях в бассейне), даже если он сумеет проплыть хотя бы небольшое расстояние. Так же хотелось бы отметить, что навык, приобретенный в детстве, умения плавать сохраняется на всю жизнь.

Исследования А.Н. Мильковой подтверждают в своих работах, что физическое развитие является средством повышения уровня здоровья, коррекции и компенсации нарушенных функций, улучшение физической подготовленности у детей с ограниченными возможностями и различными отклонениями в развитии [2]. Средства и формы физической культуры выполняют роль главного регулятора состояния и функций организма человека.

Для решения поставленных задач отдают ведущую роль плаванию В.Е. Гармонова и Борейко О.Н. Занятия плаванием позволяют укрепить весь организм, улучшает кровообращение, положительно воздействует на дыхательную систему, работу сердечно-сосудистой системы [1].

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что решение проблемы формирования умения плавания у детей разноуровневой плавательной подготовленности является актуальной.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы позволил нам выявить следующие противоречия:

- между процессом обучения физической культуре (модуль «плавание») в общеобразовательных учреждениях и соотношении детей, разных по уровню плавательной подготовленности.

- между формированием базовых умений плаванию у детей 5 классов с разным уровнем подготовленности и недостаточной разработанностью проблемы в практике общеобразовательной организации.

Целью является: выявить особенности обучения плаванию обучающихся на уровне основного общего образования и апробировать диагностический комплекс, направленный на улучшение показателей плавательной подготовленности.

На констатирующем этапе исследования мы оценили уровень плавательной подготовленности обучающихся для дальнейшего распределения детей на подгруппы и освоения спортивных способов плавания. Применяли такие диагностические задания, как: погружение с выдохом в воду, умение лежать на воде на груди и на спине, скольжение в воде на груди и на спине, с движениями ног/рук.

Педагогическое исследование проводилось в период с сентября 2022 по май 2023 года включительно на базе МБОУ г. Иркутска СОШ УИП № 19. В педагогическом исследовании приняли участие обучающиеся данной школы в количестве 60 человек, 30 девочек и 30 мальчиков 5 класса. Для участия в эксперименте были выбраны обучающиеся 5 классов, возраст обучающихся 10-11 лет.

Из 60 детей 10-11 лет, на этапе констатирующего эксперимента мы выявили низкий уровень с большим преимуществом, что является теоретико-

прикладным аспектом доказательства изучаемого нами возраста по выявлению базовых умений детей и определения особенностей их обучению.

С помощью испытаний (тестов) констатирующего эксперимента были зафиксированы показатели уровня плавательной подготовленности обучающихся. По результатам первого испытания обучающихся разделили на четыре группы: 1) не умеют плавать 2) плохо плавают 3) хорошо плавают по-своему 4) владеют спортивными способами плавания.

В начале исследования в группе обучающихся, участвующих в эксперименте были показаны следующие результаты оценки плавательной подготовленности по методике Т. И. Осокиной, которые указаны в ниже в гистограмме:

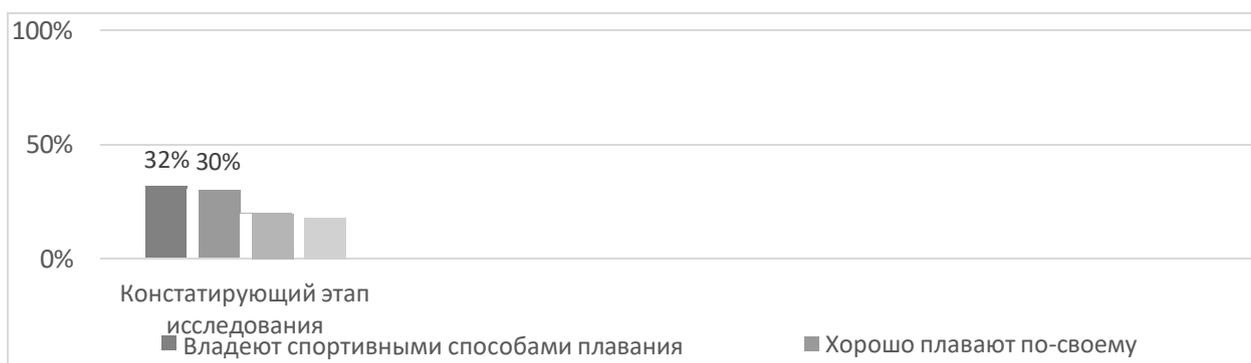


Рис. 1. Процентное соотношение показателей плавательной подготовленности обучающихся 10-11 лет в начале эксперимента

Для каждой группы составлен комплекс экспериментальных упражнений, который соответствует методу организации занятия. Для обучающихся не умеющих плавать и хорошо плавающих по-своему, применялся метод индивидуальных заданий. Каждому обучающемуся давалось собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. Применение данного метода организации занятия позволило детям не умеющим плавать лучше освоить учебный материал, педагогу исправлять индивидуальные ошибки обучающихся.

Метод групповых заданий применялся для обучающихся плавающих на неудовлетворительном уровне. Обучающиеся выполняли упражнения в подгруппах, каждая подгруппа выполняла своё задание. Этот метод позволил точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Обучающиеся владеющие всеми способами спортивного плавания совершенствовали технику путём поточного метода. Обучающиеся один за другим выполняли одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – высокая плотность урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне). В соответствии с изученной литературой и получившимися результатами констатирующего эксперимента, мы стали внедрять вариативные комплексы упражнений <https://disk.yandex.ru/i/8eG7rXa7zb0qzw>.

Для оценки плавательной подготовленности использовалась методика Т. И. Осокиной [3]. Для проведения упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды:

- Погружение с выдохом в воду.
- Умение лежать на воде на груди и на спине.
- Скольжение в воде на груди и на спине.
- Скольжение на груди и на спине с движениями ног.
- Скольжение на груди и на спине с движениями рук.
- Плавание способом «кроль» на груди и на спине.

Анализируя результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, мы пришли к выводу, что только целенаправленная и специально организованная работа по обучению плаванию детей 5 классов количественно повысит уровень плавательной подготовленности и разнообразит их двигательную сферу благодаря сформированным навыкам базовых умений плавания.

Применяя данные комплексы упражнений, мы смогли добиться повышения уровня плавательной подготовленности у детей 10-11 лет, которые можно увидеть ниже в гистограмме.

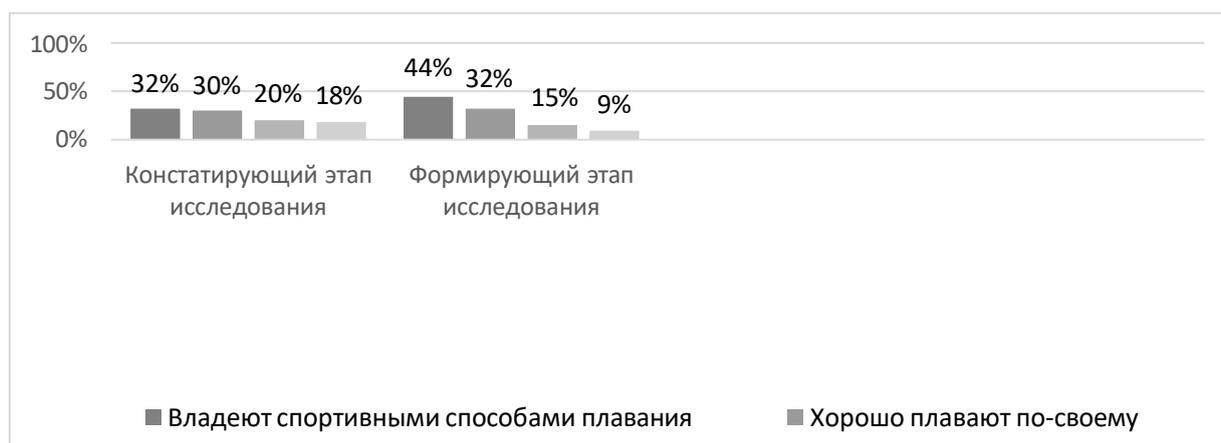


Рис. 2. Сравнительный анализ опытно-экспериментальной работы по повышению уровня плавательной подготовленности у детей 5 классов

В ходе опытно-экспериментальной работы, мы апробировали выбранный нами подход к организации занятий и разработанный комплекс упражнений. По итогам контрольного тестирования мы определили, что владеют спортивными способами плавания – 24 человека, хорошо плавают по-своему – 21, плохо плавают – 9 человек, совсем не умеют плавать – 6 обучающихся. Большой прирост обучающихся наблюдается в группе владеющих спортивными способами плавания, группа не умеющих плавать уменьшилась на 9%, т.е. 6 человек научились держаться на воде, обучились выполнению упражнений в воде.

Разработанный комплекс упражнений и результаты исследования расширят теорию обучения плаванию обучающихся на уровне основного общего образования и в дальнейшем может применяться в 6,7,8-х классах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гармонова В.Е., Борейко О.Н. Оздоровительное значение плавания [Электронный ресурс] / Гармонова В. Е. Борейко О.Н – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-znachenie-plavaniya>, свободный (дата обращения: 26.05.2022). – Загл. с экрана.
2. Милькова А.Н. Обучение плаванию младших школьников на глубокой воде / А.А. Милькова – г. Заречный.: 1997. – 2 с.
3. Осокина Т.И. Методика оценки плавательной подготовленности детей [Электронный ресурс]: Диагностика плавания. URL: <http://wiki.iteach.ru/images> (дата обращения 20.09.2011).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ

Снигур А.В., Ананьева В.Л., Мостицкий В.В.
МБОУ «СОШ №24» г. Братска, Иркутская область

Аннотация. В последние десятилетия физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни общества, а их значимость для гармоничного развития личности, особенно в детском возрасте, не вызывает сомнений. В контексте постоянного увеличения нагрузки на психику и уровень стресса у детей, исследование роли физической культуры в их жизни приобретает особую актуальность.

В нашей статье рассматривается взаимосвязь между физической активностью и психическим благополучием, а также влияние систематических физических нагрузок на эмоциональное состояние и общее развитие детей.

Основными задачами нашего исследования являются: выявление специфических факторов, обуславливающих положительное влияние физической активности; анализ влияния различных видов спорта на эмоциональное состояние детей; а также оценка того, насколько регулярные физические упражнения помогают в преодолении стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: исследование, метод, анкета, физическая культура, дети, эксперимент, психическое здоровье, спорт.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL STATE OF CHILDREN

Snigur A.V., Ananyeva V.L., Mostitsky V.V.
MBOU «Secondary school No. 24» Bratsk

Annotation. In recent decades, physical education and sports have become an integral part of society, and their importance for the harmonious development of personality, especially in childhood, is beyond doubt. In the context of the constant increase in mental stress and stress levels in children, the study of the role of physical culture in their lives is becoming particularly relevant.

Our article examines the relationship between physical activity and mental well-being, as well as the impact of systematic physical activity on the emotional state and overall development of children.

The main objectives of our research are: to identify specific factors that determine the positive impact of physical activity; to analyze the impact of various sports on the emotional state of children; and to assess how regular physical exercise helps in overcoming stressful situations.

Keywords: research, method, questionnaire, physical education, children, experiment, mental development.

В данном исследовании были использованы разнообразные методы для всестороннего изучения влияния физической культуры на психическое состояние детей. Основными методами, применяемыми в ходе исследования, являются выборочные опросы, экспериментальные проверки, а также качественный анализ собранных данных.

Для реализации нашего исследования мы разработали анкету, включающую вопросы о привычках и уровне физической активности детей, а также о различных аспектах их психоэмоционального состояния, таких как уровень тревожности, самооценка и общее настроение. Анкеты были направлены как родителям детей, так и педагогам, работающим с детьми для получения полных и актуальных данных. Всего в опросе приняли участие 500 детей в возрасте от 7 до 12 лет, которые были поделены на группы по уровню физической активности: низкий, средний и высокий.

В дополнение к опросам, мы провели серию экспериментальных исследований, направленных на оценку воздействия физической активности на психическое состояние детей в реальном времени. Для этого мы организовали несколько коротких спортивных мероприятий, включающих игры, командные состязания и занятия спортом различной направленности. Во время этих занятий мы использовали стандартизированные тесты на оценку уровня стресса, такие как шкала тревожности Спилбергера, а также проводили наблюдения за эмоциональными реакциями детей в процессе физической активности.

Метод эксперимента позволил нам сравнить результаты до и после физической активности, что дало возможность оценить непосредственное влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние детей. Данные, собранные в результате наблюдений и тестирования, были систематизированы и проанализированы с использованием статистических методов. Мы применили методы описательной и инференциальной статистики для обработки данных, что позволило нам выделить корреляционные

зависимости между уровнем физической активности и параметрами психического состояния.

На основе полученных результатов проведенного исследования мы смогли выявить закономерности и особенности влияния различных видов физической активности на эмоциональное и психическое здоровье детей. Также были проанализированы возможные факторы, влияющие на результаты, такие как пол, возраст, социальный статус и предшествующий опыт физической активности. В конечном итоге разработанные методы и подходы к исследованию не только способствовали получению надежных данных, но и подтвердили значимость физической культуры как элемента, положительно влияющего на психическое состояние маленьких детей [3].

Таким образом, подобные методы могут стать основой для дальнейших исследований в области психологии и педагогики, способствуя более глубокому пониманию взаимосвязи между физическим воспитанием и психическим здоровьем детей [8].

Результаты и обсуждение. В рамках нашего исследования объектом изучения стали дети в возрасте от 7 до 12 лет, которые являются наиболее восприимчивыми к формированию физических и психоэмоциональных навыков. Данная возрастная группа представляет собой критический период в развитии личности, когда закладываются основы как физического, так и психического здоровья. Важно отметить, что именно в это время происходит активное формирование социальных навыков, а также развитие эмоционального интеллекта.

Субъектом исследования выступают дети, занимающиеся физической культурой, а также те, кто не имеет регулярной физической активности. Основная целевая группа была разделена на три подгруппы в зависимости от уровня физической активности:

1. Дети с высоким уровнем физической активности – это группы, занимающиеся спортом на регулярной основе (4 раза в неделю). Дети из этой категории посещают спортивные секции, участвуют в соревнованиях и имеют достижения в различных видах спорта.

2. Дети со средним уровнем физической активности – включают в себя детей, которые занимаются спортом периодически (от 1 до 3 раз в неделю). Это могут быть группы, посещающие физкультуру в школе, а также занимающиеся в секциях или кружках в свободное время.

3. Дети с низким уровнем физической активности – это группа детей, которые не занимаются физической культурой или занимаются ею крайне редко (менее 1 раза в неделю). К этой категории относятся также дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья, что мешает им заниматься физической активностью.

В исследовании приняли участие 500 детей включая начальные классы (1-4), основную школу (5-6 класс) и спортивные секции. Мы стремились отразить не только типичные ситуации, но и учесть влияние индивидуальных

особенностей, таких как пол, возраст, всевозможные социальные условия, и физическое состояние каждого ребенка.

Критерии включения в выборку были четко обозначены: дети должны были быть в возрасте от 7 до 12 лет и дать согласие на участие в исследовании со стороны родителей или законных представителей. Важно, чтобы в исследовании были представлены как мальчики, так и девочки. Также особое внимание уделялось необходимости учета детей с разными способностями и физическими ограничениями, что, в свою очередь, позволило расширить диапазон рассматриваемых данных и подчеркнуть значимость инклюзивного подхода в физической культуре и спорте [6].

Таким образом, правильно подобранные объекты и субъекты исследования способствовали получению объективных и правдивых данных, которые в дальнейшем будут использованы для разработки рекомендаций по улучшению физической активности детей и повышения их психоэмоционального состояния [2].

Основные результаты. В результате проведенного исследования было получено множество значительных данных, которые позволили нам проанализировать влияние физической культуры на психическое состояние детей. Эксперимент включал в себя сравнительный анализ трех групп детей с разными уровнями физической активности: высокоактивные, умеренно активные и малоподвижные.

Выявленные результаты показали, что дети из первой группы, занимающиеся физической культурой на регулярной основе, продемонстрировали наиболее высокие показатели по параметрам психоэмоционального благополучия. Основанные на шкале тревожности Спилбергера, результаты показали, что уровень тревожности у этой группы детей был значительно ниже, чем у детей с низким уровнем физической активности. Конкретно, средний балл тревожности у высокоактивных детей составил 28, что на 12 пунктов меньше, чем у их менее активных сверстников, уровень тревожности которых достигал 40 баллов. Это говорит о том, что регулярные физические нагрузки позитивно влияют на эмоциональную стабильность и уравновешенность детей.

Вторая группа, состоящая из умеренно активных детей, показала средние результаты. Их уровень тревожности оказался на уровне 34 баллов, что указывает на умеренное беспокойство, однако все же ниже, чем у низкоактивной группы. Анализ показал, что физическая активность, даже в разумных пределах, способствовала улучшению самооценки и снижению уровня стресса.

Кроме того, в процессе наблюдения эмоциональное состояние детей, участвующих в спортивных играх и групповых активностях, было положительным. Дети, занимающиеся командными видами спорта, как правило, проявляли более высокий уровень командной работы, сотрудничества и взаимодействия со сверстниками. В ходе наблюдений было заметно, что дети улыбались, проявляли радость, смех и общительность, что наглядно отражало положительные изменения их психоэмоционального состояния.

Сравнительный анализ результатов позволяет заключить, что физическая активность имеет значительный эффект на психическое состояние детей. Дети, занимающиеся спортом, показали лучшие результаты при выполнении заданий на внимание и концентрацию внимания. В тестах, оценивающих когнитивные способности, высокоактивные дети демонстрировали более быструю реакцию и ясность ума, что также говорит о положительном влиянии физической культуры на когнитивные функции. [7].

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают, что регулярные занятия физической культурой способствуют не только развитию физических качеств, но и способствуют улучшению эмоционального состояния детей. Эти выводы подчеркивают важность инкорпорирования физической активности в повседневную жизнь детей, тем самым раскрывая методические возможности для педагогов и родителей в вопросах физического воспитания. [5].

Для глубокого анализа были также собраны дополнительные данные о детях с ограниченными возможностями по состоянию здоровья. Несмотря на их меньшее участие в физической активности, результаты показывают, что даже небольшие занятия физической культурой положительно влияли на их эмоциональное состояние, снижая уровень стресса и тревожности.

Заключение. В ходе исследования были получены значительные данные о влиянии физической культуры на психическое состояние детей, что вызывает необходимость их обсуждения и интерпретации. Результаты показали, что регулярная физическая активность служит мощным инструментом для формирования психоэмоционального благополучия у детей, что согласуется с выводами ряда научных исследований, раскрывающих взаимосвязь между физической активностью и психическим здоровьем.

В частности, полученные нами данные коррелируют с выводами, представленными в работах по психологии и педагогике, подтверждающими, что физические упражнения способны снижать уровень стресса и тревожности. Отчеты о различных исследованиях показывают, что занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, известные как «гормоны счастья», которые непосредственно влияют на показатели настроения и удовлетворенности жизнью у детей [8]. Таким образом, результаты нашего исследования, где дети с высокой физической активностью демонстрировали более низкий уровень тревожности, находят поддержку в существующей научной литературе.

Однако важным аспектом является то, что не только уровень физической активности, но и сфера спорта, которой занимается ребенок, также имеют значение. Например, наши наблюдения показали, что дети, занимающиеся командными видами спорта, такие как футбол или баскетбол, не только проявляют физическую выносливость, но и лучше справляются с социальными взаимодействиями, что связано с развитием базовых социальных навыков. Это открывает возможность трактовать результаты нашего исследования как подтверждение концепции о социальных аспектах физической активности,

которые отмечаются в работах современных ученых. В связи с этим можно заключить, что помимо физического здоровья, командные виды спорта способствуют развитию важнейших личностных качеств, таких как сотрудничество и коммуникация [8].

Таким образом, существующие данные и наши собственные исследования указывают на важность активного образа жизни в детстве для формирования психоэмоционального здоровья. Это подчеркивает необходимость интеграции физической активности в образовательные и семейные программы, направленные на воспитание здоровых и устойчивых личностей. Учитывая результаты нашего исследования, можно с уверенностью утверждать, что систематическая физическая активность не только благоприятно сказывается на физическом здоровье, но и играет ключевую роль в формировании положительного психоэмоционального фона у детей.

Выводы исследования. В результате проведенного исследования были выявлены ключевые аспекты влияния физической культуры на психическое состояние детей, что позволяет сформулировать основные выводы и рекомендации для практического применения. Наши исследования подтвердили, что регулярные занятия физической активностью существенно способствуют улучшению психоэмоционального здоровья детей, что, в свою очередь, является важным фактором их общего развития.

Первый важный вывод состоит в том, что дети, занимающиеся физической культурой на регулярной основе, имеют более низкие уровни тревожности и депрессивных состояний по сравнению с их менее активными сверстниками.

Вторым важным аспектом является то, что дети, занимающиеся командными видами спорта, развиваются не только физически, но и социально. Они демонстрируют более высокие навыки взаимодействия и коммуникации, что подчеркивает важность не только физических упражнений, но и социального контекста физических активностей. Это создает возможность внедрения в образовательные программы физического воспитания развития совместной игровой активности и группы поддержки [1].

Несмотря на очевидные преимущества, необходимо обратить внимание на группу детей с низким уровнем физической активности, которые через различные факторы могут оказаться вне спортивного процесса. Рекомендуется использовать специальные программы физической активности для этой категории детей, чтобы вовлечь их в занятия физической культурой и способствовать улучшению их психического состояния [3]. Это может включать в себя адаптированные программы, направленные на интересы и возможности каждой группы детей, а также создание следующих условий: поддержка со стороны родителей, специалиста и доступные занятия, учитывающие уровень здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева, С.А. Тараканова, М.Е., Завершинская Н.А., Неронов А.В. Технологии здоровья физического воспитания в учреждениях высшего образования. / Современные наукоемкие технологии. – 2020. С. 280.
2. Добрин, А.В. Особенности влияния эмоционального интеллекта на показатели сердечного ритма учащихся начальных классов. – 2017. С.365.
3. Егорова, Н.Н., Лавренюк-Исаева Н.М., Социальная зрелость личности среди детерминанта здоровьесберегающего поведения / Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2023. С.278.
4. Каяшева, О.И. Онтогенетические аспекты развития человеческой рефлексии: теоретический анализ проблемы. / Вестник Московского государственного областного университета. автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Ин-т психологии РАН. – Москва, 2006. – 28 с.
5. Погосян, Л. Г. Роль подвижных игр в учебной деятельности младших школьников. – 2022. С.440.
6. Л. Т. Ретюнских. Детство как объект междисциплинарного исследования. –2022. С.78.
7. Регуш, Л.А., Пежемская Ю.С. Операционализация понятия «психологическая проблема» в российском и международном исследовании. – 2020. С.84-85.
8. Шахназарян, А.С. Агрессия и личность: социально-психологические корреляции. Психология и Психотехника. – 2013. С.141.
9. Шемет. И. С. Творчество как интегративный механизм психики. / Познание. – 2020. С. 392

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Половинкин С.Ю.

МБОУ г. Иркутска СОШ №10 им. П.А Пономарева

Аннотация. Рассматривая роль физической культуры в современной школе, её особенности и значение для всестороннего развития личности школьника следует проанализировать основные задачи и принципы организации уроков физической культуры, а также факторы, влияющие на эффективность образовательного процесса. Особое внимание уделено адаптации программ физического воспитания к индивидуальным потребностям и возможностям учащихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Подчеркивается необходимость использования современных методик и технологий в преподавании данного предмета для повышения мотивации учащихся к занятиям спортом и формирования у них устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Рассматриваются вопросы взаимодействия школы с родителями и спортивными организациями для создания благоприятной среды, способствующей физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Ключевые слова: физическая культура, школьное образование, физическое воспитание, двигательная активность, здоровье сберегающие технологии, индивидуальный подход, мотивация, спортивные навыки.

PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL AND ITS FEATURES

Polovinkin S.Y.

Irkutsk MBOU Secondary school No. 10 named after P.A. Ponomarev

Annotation. Considering the role of physical culture in modern schools, its features and importance for the comprehensive development of a student's personality, it is necessary to analyze the main tasks and principles of organizing physical education lessons, as well as factors affecting the effectiveness of the educational process. Special attention is paid to the adaptation of physical education programs to the individual needs and capabilities of students, including children with disabilities. The need to use modern methods and technologies in teaching this subject is emphasized in order to increase students' motivation to play sports and form a sustained interest in a healthy lifestyle. The issues of school interaction with parents and sports organizations are considered in order to create a favorable environment conducive to physical development and health promotion of children.

Keywords: physical education, school education, physical education, physical activity, health-saving technologies, individual approach, motivation, sports skills.

Введение. Физическая культура является важной частью образовательного процесса в современной школе, играет роль в формировании здорового и физически развитого, социально-адаптированного поколения молодёжи. В условиях современных вызовов, таких как гиподинамия, ухудшение экологической обстановки и повышенные умственные нагрузки, значение физической культуры как средства укрепления здоровья и повышения работоспособности школьников трудно переоценить.

Физическая культура в школе – это не просто уроки с физическими упражнениями, это комплексная система, направленная на решение целого ряда задач:

- Оздоровительные задачи: укрепление здоровья, профилактика заболеваний и повышение иммунитета, формирование правильной осанки и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость).

- Образовательные задачи: формирование знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, правилах гигиены, технике выполнения упражнений, истории спорта.

- Воспитательные задачи: формирование морально-волевых качеств (дисциплина, ответственность, настойчивость, самоконтроль), развитие коммуникативных навыков, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту.

Особенности физической культуры в школе определяются возрастными особенностями учащихся, уровнем их физической подготовленности, состоянием здоровья и интересами. Программы физического воспитания должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям

каждого ученика, учитывая его физические возможности и ограничения. Важным аспектом является использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры, направленных на предотвращение травм и переутомления.

Для улучшения эффективности уроков физической культуры важно использовать современные методики и технологии обучения, такие как: игровые, проблемно-диалогическое обучение, информационные технологии. Создавать на уроках атмосферу творчества и сотрудничества, стимулировать интерес учащихся к занятиям спортом и формировать у них потребность в здоровом образе жизни.

Особое внимание следует уделять организации внеурочной деятельности по физической культуре и спорту, включающей спортивные секции, кружки, соревнования, спортивные праздники и дни здоровья. Внеурочные занятия позволяют учащимся реализовать свои спортивные интересы, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Важным фактором успешного физического воспитания является взаимодействие школы с родителями и спортивными организациями. Родители должны быть вовлечены в процесс физического воспитания детей, поддерживать их интерес к занятиям спортом и создавать благоприятные условия для физического развития дома. Сотрудничество со спортивными организациями позволяет школе использовать их ресурсы для проведения спортивных мероприятий, привлечения учащихся к дополнительным занятиям различными видами спорта.

Основной целью физической культуры в школе является формирование у учащихся осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Достижение этой цели предполагает решение следующих задач:

- Укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- Формирование двигательных навыков и умений, необходимых для успешной жизнедеятельности.
- Воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности и коллективизма.
- Формирование знаний о физической культуре, о здоровом образе жизни и гигиене.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура в школе имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при организации и проведении занятий:

1. Возрастные особенности учащихся. Программы и методики физического воспитания должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, их физическому развитию и уровню подготовленности. Необходимо

учитывать различия в физическом развитии и возможностях детей разного возраста, а также индивидуальные особенности каждого ученика.

2. Комплексный подход. Физическая культура в школе должна быть направлена на всестороннее развитие личности, включая физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание. Занятия должны быть интересными, разнообразными и познавательными, чтобы вызывать положительные эмоции и формировать устойчивый интерес к физической культуре у детей.

3. Индивидуализация и дифференциация. Необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, их интересы, склонности и уровень физической подготовки. Для этого следует использовать различные формы и методы работы, в том числе индивидуальные задания, групповые упражнения и спортивные игры.

4. Метопредметная связь. Физическая культура в школе должна быть тесно связана с другими предметами, такими как биология, анатомия, физиология, гигиена и основы безопасности жизнедеятельности. Это позволяет учащимся лучше понимать значение физической культуры для их здоровья и успешной жизнедеятельности.

5. Активное использование современных технологий. В процессе физического воспитания необходимо активно использовать современные технологии, такие как видеоматериалы, компьютерные программы и интерактивное оборудование. Это позволяет сделать занятия более интересными, наглядными и эффективными.

В школе используются различные формы организации физической культуры, в том числе:

- Уроки физической культуры.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутки, динамические паузы).
- Внеклассные занятия физической культурой и спортом (спортивные секции, кружки, клубы).
- Спортивные соревнования и праздники.
- Дни здоровья и спорта.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В процессе физического воспитания в школе используются различные методы, в том числе:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, указания, команды, распоряжения)
- Наглядные методы (показ упражнений, использование видеоматериалов, наглядных пособий)
- Практические методы (упражнения, игры, соревнования)
- При выборе методов необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их уровень физической подготовленности и конкретные задачи занятия.

Содержание физической культуры в школе определяется учебными программами, которые разрабатываются на основе государственных образовательных стандартов ФГОС. Программы включают в себя теоретические знания, двигательные навыки и умения, а также упражнения для развития физических качеств.

В программу физической культуры входят следующие разделы: Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжная подготовка, Плавание, Футбол, Баскетбол, Волейбол

Учитель физической культуры должен обладать высокой профессиональной компетентностью, включающей в себя знания в области физиологии, педагогики, психологии, методики физического воспитания и спортивной тренировки. Он должен уметь максимально точно планировать и проводить занятия, оценивать физическое развитие и подготовленность учащихся, а также обеспечивать безопасность занятий.

В настоящее время физическая культура в школе сталкивается с рядом проблем, в том числе:

- Недостаточное финансирование
- Нехватка квалифицированных кадров
- Слабая материально-техническая база
- Низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой
- Недостаточное внимание к физическому воспитанию со стороны родителей

Для решения проблем физической культуры в школе необходимо:

- Увеличить финансирование физического воспитания
- Своевременно повышать квалификацию учителей физической культуры
- Улучшить материально-техническую базу школ
- Повышать мотивацию учащихся к занятиям физической культурой
- Привлекать родителей к участию в физическом воспитании детей
- Внедрять современные технологии в процесс физического воспитания
- Развивать разные формы физической культуры и спорта.

Заключение. Физическая культура в школе играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья и гармоничном развитии личности учащихся. Для повышения эффективности физического воспитания необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, использовать комплексный подход, индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения, а также активно использовать современные технологии. Решение проблем физической культуры в школе требует совместных усилий государства, образовательных учреждений, учителей, родителей и самих учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для учреждений высшего профессионального образования / М.Я. Виленский. – 10-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2011. – 426 с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Копылов, Ю.А. Физическая культура : учебное пособие / Ю. А. Копылов. – Москва: КноРус, 2016. – 246 с.
4. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 8-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 223 с.: ил.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ ДОУ

Биленко О.А., Романова А.Н.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Иркутска д/с №145*

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) как важного фактора для обеспечения здоровья и гармоничного развития детей. Особое внимание уделено созданию и использованию самодельных тренажеров, подчеркиваются их экономичность, доступность и возможность адаптации под индивидуальные потребности детей. Описаны требования к таким тренажерам, включая безопасность, гигиеничность и соответствие возрасту.

В заключение подчеркивается необходимость системного и комплексного подхода к использованию здоровьесберегающих технологий и планируется дальнейшее развитие данного направления, включая углубление сотрудничества с родителями и повышение квалификации педагогов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное образовательное учреждение, самодельные тренажеры, безопасность, физическое развитие, психоэмоциональное благополучие, двигательная активность, индивидуальный подход.

EXPERIENCE IN USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE WORK OF PRESCHOOL TEACHERS

Bilenko O.A. Romanova A.N.

*Municipal Budget Preschool Educational Institution of the City of Irkutsk
Kindergarten No. 145*

Abstract. The article discusses the relevance of using health-saving technologies in preschool educational institutions (PEI) as an important factor for ensuring the health and harmonious development of children. Particular attention is paid to the creation and use of homemade exercise equipment, emphasizing their

cost-effectiveness, accessibility, and the possibility of adaptation to the individual needs of children. The requirements for such exercise equipment are described, including safety, hygiene, and age appropriateness.

In conclusion, the necessity of a systematic and comprehensive approach to the use of health-saving technologies is emphasized, and further development of this area is planned, including deepening cooperation with parents and improving the skills of teachers.

Keywords: Health-saving technologies, preschool educational institution (PEI), homemade exercise equipment, safety, physical development, psycho-emotional well-being, motor activity, individual approach.

Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) – это важный аспект создания благоприятной среды для развития и здоровья детей.

Здоровьесберегающая технология – это комплекс мер и подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Они интегрируются во все аспекты образовательной деятельности, включая организацию режима дня, двигательную активность, питание, психологический климат и гигиенические условия.

Создание и использование самодельных тренажеров в ДОУ (дошкольном образовательном учреждении) – отличная идея для реализации здоровьесберегающих технологий! Это весело, экономично и позволяет адаптировать оборудование под нужды конкретной группы детей. Вот некоторые идеи и рекомендации:

Преимущества использования самодельных тренажеров:

- **Экономичность:** значительно дешевле покупных аналогов.
- **Доступность:** материалы легко найти и достать.
- **Индивидуальный подход:** можно адаптировать размеры, сложность и функциональность под конкретных детей и их потребности.
- **Развитие креативности:** стимулирует воображение и творческое мышление как у педагогов, так и у детей.
- **Образовательная ценность:** дети могут участвовать в процессе создания тренажеров, узнавая о физике, механике и свойствах материалов.
- **Укрепление здоровья:** способствуют развитию моторики, координации, силы и выносливости.
- **Повышение мотивации:** необычные и яркие тренажеры вызывают большой интерес у детей.

Требования к самодельным тренажерам:

- **Безопасность:** это самый важный критерий!
 - Прочные материалы и надежные соединения.
 - Отсутствие острых углов, заусенцев и выступающих гвоздей.
 - Тщательная обработка поверхностей (шлифовка, покраска).
 - Регулярный осмотр на предмет повреждений и своевременный ремонт.

- **Гигиеничность:** легко моющиеся материалы, устойчивые к дезинфекции.
- **Соответствие возрасту:** размеры и сложность упражнений должны соответствовать возрасту и физическим возможностям детей.
- **Эстетичность:** привлекательный внешний вид, яркие цвета, интересные формы.
- **Функциональность:** тренажер должен выполнять поставленную задачу – развивать определенные навыки и качества.

Полезьа от использования этих технологий

- Улучшаются показатели здоровья;
- Активнее развиваются общая, мелкая, артикуляторная моторика и координация движений;
- Нормализуется речевое дыхание, повышается речевая активность;
- Повышается познавательная активность;
- Улучшается психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей;
- Создаётся ситуация успеха каждого обучающегося.

Применяемые технологии по здоровьесбережению

- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Физминутки;
- Гимнастика для глаз (зрительная гимнастика);
- Кинезиологические упражнения;
- Элементы Су-Джок терапии;
- Сказкотерапия.
- Пескотерапия.

Примеры и краткое описание применяемых технологий и игр:

1. Пальчиковая гимнастика

Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, координацию речи и движений.

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Помимо этого, пальчиковые игры расширяют кругозор и словарный запас детей, дают первоначальные математические представления и экологические знания, обогащают знания детей о собственном теле, создают положительное эмоциональное состояние, воспитывают уверенность в себе. Эта деятельность вызывает интерес у детей эмоциональной настрой. Целенаправленная работа по развитию моторики рук напрямую влияет на уровень познавательного и речевого развития ребенка. Эти упражнения подготавливает руку к письму, помогают снять напряжение, развивают ручную умелость.

2. Су-джок терапия

Цель: нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

3. Физкультминутки играют ключевую роль в реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях учителя-дефектолога с детьми дошкольного возраста. В контексте здоровьесберегающих технологий, физкультминутки выполняют следующие функции:

- Обеспечение оптимального режима двигательной активности.
- Создание комфортных условий обучения.
- Профилактика переутомления и нарушений здоровья.
- Формирование позитивного отношения к занятиям и здоровому образу жизни.

Таким образом, использование физкультминуток на занятиях с детьми дошкольного возраста является неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий и играет важную роль в обеспечении их физического, психического и эмоционального благополучия.

4. Дыхательная гимнастика

Цель: способствовать выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности, что необходимо как для заикающихся детей и детей, страдающих нарушением темпа речи, так и для школьников, имеющих дефекты звукопроизношения.

Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

5. Тренажер «Аэробол» не только улучшит произношение звуков, но и поможет ребенку прикоснуться к науке, став наглядным пособием для понимания принципов закона перепада давления. Суть игры в том, чтобы поднять шарик как можно выше и плавно опустить его на место. А еще можно попробовать добиться эффекта «зависания» шарика в воздухе. Игры на дыхание развивают легкие, носоглотку, речевое дыхание, постановку речи, голос.

6. Песочная терапия. Песочная терапия способствует созданию благоприятной и безопасной среды для развития и обучения детей. Она помогает снизить уровень стресса, улучшить психоэмоциональное состояние, развить сенсорные и моторные навыки, а также стимулировать познавательную деятельность и социальное взаимодействие. Все это в совокупности способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

7. Доска Бильгоу, также известная как балансировочная доска Бильгоу, – это специальное оборудование, которое используется для развития равновесия, координации и проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве). Она состоит из плоской доски, установленной на полусфере или цилиндре, что создает нестабильную платформу.

- Развивает координацию и баланс: Улучшает двигательные навыки, необходимые для выполнения повседневных задач и профилактики травм.

- Стимулирует мозговую деятельность: Активизирует участки мозга, отвечающие за обучение и внимание, что особенно важно для детей с особенностями развития.
- Укрепляет мышцы: Укрепляет мышцы корпуса, ног и стоп, формируя правильную осанку и предотвращая плоскостопие.
- Создает положительный эмоциональный фон: Превращает занятия в увлекательную игру, снижает тревожность и повышает мотивацию к обучению.
- Соответствует принципам здоровьесбережения: Способствует физическому и психическому благополучию детей, создавая оптимальные условия для их развития и обучения.

8. «Лабиринт»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи; активизация губных мышц.

Описание: с помощью трубочки нужно провести шар по лабиринту избегая вылета шарика за стены лабиринта используя глубокий вдох и длительный медленный выдох.

9. «Собери стаканчики»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

Описание: В данной игре необходимо собрать все стаканчики в один, не касаясь руками с помощью шарика.

Ход игры: Сегодня мы с вами будем помогать нашей няни, но помогать не обычным способом, не руками, не ногами, а помогать будем дыханием. Задача наша заключается в быстром сборе стаканчиков с помощью воздушного шара.

10. «Разбудить пятиглазку»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи; активизация губных мышц.

Ход игры: Нужно надуть перчатку, выдувая через трубочку воздух и удерживать её на посту определенное количество секунд, время каждый раз увеличивается.

11. «Дракончик»

Описание: С помощью глубокого вдоха и сильного и плавного выдоха нужно раздуть пламя. Усложнять можно по времени или в виде соревновательного момента между двумя, тремя или более детьми.

12. «Бабочки порхают»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Оборудование: тубусы из-под туалетной бумаги, нитки, яркие фантики из-под конфет, клей, скотч. Тубусы можно украсить.

Ход игры: – На лесной полянке проснулись красивые бабочки, но летать пока не хотят, давай им поможем, подуем на них, носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на бабочек, как ветерок, стараясь не надуть щеки. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

13. Разноцветные шарики»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха. Оборудование: разноцветный кружок.

Посмотри-ка, мой дружок,
Вот какой у нас кружок!
Наш кружок прекрасный,
Ярко-ярко красный.

Шарик, сделанный из цветной бумаги, закрепленный ниткой с двух сторон в виде фонарика. Ребенок берет двумя руками за нитки и дует на шарик, на расстоянии 10-15 см. При этом важно следить, чтобы малыш стоял прямо и дул, используя один длинный выдох, не добавлял воздух порциями.

Игры, подобные этому упражнению придумать легко: можно дуть на кораблики, запущенные в ёмкости с водой или ванне, можно сдувать со стола кусочки ваты («снежинки»), устраивая соревнование, какая снежинка первая пролетит заданное расстояние.

Основные плюсы использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста:

- **Улучшение здоровья:** снижение заболеваемости и укрепление организма.
- **Развитие:** гармоничное физическое и психическое развитие.
- **Привычки:** формирование правильных привычек и осознанного отношения к здоровью.
- **Интерес:** повышение интереса к занятиям и активности.
- **Успех:** улучшение результатов обучения и адаптации.
- **Энергия:** повышение уровня энергии и работоспособности.
- **Безопасность:** создание безопасной и комфортной среды.
- **Эмоции:** улучшение эмоционального состояния и настроения.
- **Социализация:** развитие навыков общения и взаимодействия.
- **Индивидуальность:** учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Таким образом, наш опыт показывает, что эффективное использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ возможно только при условии системного и комплексного подхода. Важно учитывать не только физическое, но и психическое, и социальное благополучие ребенка. Мы убеждены, что только в тесном взаимодействии педагогов, родителей и медицинских работников можно создать оптимальные условия для всестороннего развития и сохранения здоровья наших воспитанников.

В дальнейшем мы намерены: углубить сотрудничество с родителями в вопросах здоровьесбережения, повысить квалификацию педагогов в данной области, а также расширить перечень используемых здоровьесберегающих технологий, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Т.Ф. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: теория и практика / Т.Ф. Абрамова. – М.: Сфера, 2013.
2. Вавилова, Е.Н. Развитие двигательных качеств у детей 3-7 лет / Е.Н. Вавилова. – М.: Скрипторий, 2010.

3. Подольская, Е.И. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Е.И. Подольская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Шишова, М.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / М.А. Шишова. – М.: Глобус, 2006.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Русаков А.А., Кузекевич В.Р.

к.п.н., доцент, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации физкультурно-оздоровительных занятий в педагогическом вузе у студентов первых и вторых курсов с учетом их потребностей.

На сегодняшний день важным условием воспитания подрастающего поколения является последовательная подмена ценностных ориентаций студентов, развитию их социальных и личностных интересов, связанных с двигательной активностью и здоровым стилем жизни за счет перевода внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность в лично-значимые внутренние потребности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, потребность, двигательная активность, организация самостоятельных занятий, студенты педагогического ВУЗа

SPECIAL-PHYSICAL EXERCISES FOR GIRLS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

Rusakov A.A.

Irkutsk State University

Annotation. The article shows the ways of realization of the problem of the formation of motivation to independence in the organization of motor activity in a pedagogical university due to the use of methodical methods in the educational process aimed at the formation of knowledge of value physical education settings and methods of modeling the personal trajectory of independent physical activity; the ability to independently organize and implement personal physical activity.

Key words: physical education, motor activity, motivation, independent physical activities of students.

Система разносторонних специально-физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Специально-физические упражнения укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в

сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением [1,2].

Организация работы по формированию атлетических пропорций тела проходила в спортивном зале. Было разработаны комплексы силовых упражнений на основе атлетической гимнастики для студенток первого курса педагогического вуза. Занятия проходили в тренажерном зале 2 раза в неделю по 90 минут.

Первые 2 месяца занятий девушки учились технике выполнения упражнений. Последующие месяца улучшалась техника и рабочие веса стали увеличиваться.

После 3 месяцев занятий, у студенток вес стал уменьшаться и мышцы становились более упругими. Это придавало дополнительную мотивацию, после которой девушки стали уже соревноваться между собой, кто похудеет и придет к желанной форме быстрее остальных.

При организации работы мы учитывали следующие моменты:

- при знакомстве с программой тренировок и занятий на тренажерах мы обсуждали правил безопасности при выполнении каждого упражнения;
- акцентировали внимание на правильность выполнения и технику упражнений, мотивируя учащихся к тому, чтобы осуществлять план поставленных задач будет проще только в том случае, когда студентки научатся слушать свой организм и делать все технично.

В процессе занятий мы осуществляли поддержку девушкам, особенно на начальном этапе, когда упражнения не получались, не было сил на тренировках и пропал интерес к самому процессу похудения. Сформулировали их к тому, что нужно стремиться преодолевать трудности и стремиться к победе.

Также мы реализовывали индивидуально-дифференцированный подход, варьируя с упражнениями и их дозировкой в зависимости от уровня развития физических способностей студенток. Для девушек с низким уровнем физической подготовленности, мы вводили подводящие упражнения, что способствовало постепенному развитию силовых способностей.

Одним из главных принципов организации работы являлся принцип систематичности и последовательности, который обеспечивал постоянную тренировку и формирование атлетических пропорций тела студенток.

В конце учебного года был проведен мониторинг определяющий динамику физической и функциональной подготовленности студенток В конце учебного года были отмечены достоверная динамика в следующих тестах:

- бег 100 м на 12,6% ($p < 0,05$);
- бег 1000 м на 10,6% ($p < 0,05$);
- прыжок в длину с места на 28,1% ($p < 0,01$);

- сгибание разгибание рук в упоре лежа на 21,4% ($p < 0,01$);

По результатам мониторинга можно сделать вывод, что предложенная методика организации преподавания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студенток первого курса педагогического вуза средствами атлетической гимнастики показала свою эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузкевич В.Р. Диагностика физической культуры личности школьника Учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ИГПУ», 2006. – 192 с.
2. Русаков А.А. Особенности индивидуальной двигательной и физической активности студентов, занимающихся легкой атлетикой / А.А. Русаков // Интеграция национально-этнических традиций в физическом воспитании и спорте для профилактики экстремизма в молодежной среде: Материалы круглого стола V Международного этнокультурного фестиваля «Ёрдынские игры» / Ирк. Филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – С. 148-152.
3. Русаков А.А. Силовой атлетизм в структуре физического воспитания педагогического вуза / А.А. Русаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №1 (131) : Научно-теоретический журнал / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016. – 201-205.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Скворцова А.С.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В данной статье описано как дифференцированный подход может повлиять на процесс физического воспитания. Указаны положительные стороны дифференцированного подхода на уроках физической культуры.

Ключевые слова: дифференцированный подход, организация физического воспитания, физическая культура

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR NINTH GRADE STUDENTS BASED ON A DIFFERENTIATED APPROACH

Skvortsova A.S.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. This article describes how a differentiated approach can affect the process of physical education. The positive aspects of the differentiated approach in physical education lessons are indicated.

Keywords: differentiated approach, organization of physical education, physical culture.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры в школе все обучающиеся школы по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Дифференцированный и индивидуальный подход в современной школе важен для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. К 9 классу, пропадает интерес к урокам физкультурой. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения [5].

По мнению Бандакова М.П. одним из требований деятельности учителя и условием эффективной организации учебного процесса является обеспечение полного освоения знаний и умений всеми учащимися. А это невозможно без учета особенностей развития учащихся, их способностей, т. е. дифференцированного подхода.

Ишмухаметов М.Г. утверждает, что совершенствование урока физической культуры в школе и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса дифференцированного обучения. Важнейшее требование современного урока физической культуры – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Цель исследования: разработать и апробировать на практике методические комплексы упражнений, направленных на физическое развитие обучающихся с учетом уровня подготовленности.

Федеральный государственный образовательный стандарт устанавливает минимальное содержание основных образовательных программ для общего образования в России. Стандарт подразумевает развитие гармоничной личности, а также формирование правильного отношения к физической культуре и к двигательной активности.

Организация урока физической культуры основывается на трехступенчатой структуре, включающей начальную, основную и заключительную части. Начальная часть подготавливает учеников к уроку, включая организацию класса и предоставление информации о занятии.

Основная часть фокусируется на изучении и развитии физических и двигательных навыков через выполнение упражнений. Заключительная часть урока направлена на восстановление организма, подведение итогов и рефлекссию. Все части урока направлены на достижение образовательных целей и формирование здорового образа жизни учащихся.

Дифференциация физических нагрузок на уроках физкультуры необходима для обеспечения каждого обучающегося необходимыми знаниями, умениями и навыками. Дифференциация происходит исходя из медицинских показателей, то есть при делении обучающихся по принадлежности к медицинской группе. Далее этот процесс проходит внутри каждой медгруппы. Основная суть такого подхода – задействовать всех обучающихся на уроках физкультуры, создать ситуацию, при которой обучающиеся будут помогать друг другу и оценивать других участников.

Дети в возрасте 13-14 лет находятся в периоде, в котором происходят значительные физические, психологические и физиологические изменения. Физически дети продолжают активно расти, сопровождаемые увеличением массы тела. Психологически они переживают эмоциональные колебания и начинают формировать свою самоидентичность. Физиологически начинается пубертатный период с развитием половых признаков и изменениями в органах и системах организма. Наблюдается интенсивное развитие мышечной системы и незрелость сердечно-сосудистой системы у подростков этого возраста, а так же улучшение координационных и силовых способностей, а также увеличение выносливости.

Исследование проводилось в период с сентября 2024г. по май 2025г. на базе лицея РЖД №14 города Иркутска. В исследовании принимало участие 54 обучающихся с двух 9-х классов. 26 человек в экспериментальной, 28 человек в контрольной группе, где уроки проводились согласно Федеральной образовательной программе. В начале эксперимента проходило тестирование по нормативам: кувырок вперед и назад, наклон вперед из положения стоя, штрафной бросок в кольцо, ведение баскетбольного мяча змейкой.

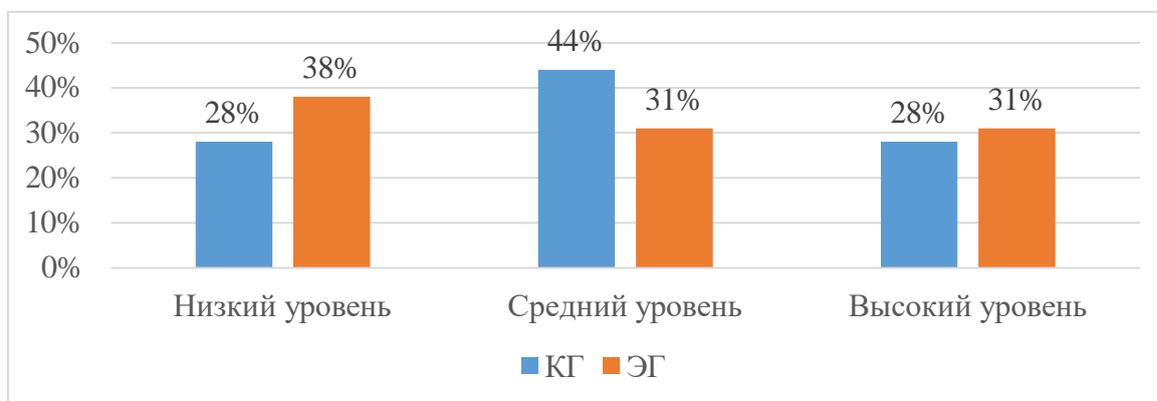


Рис.1 Результаты по четырем нормативам обеих групп до начала эксперимента

Наш педагогический эксперимент заключался в организации уроков физической культуры в 9-х классах на основе дифференцированного подхода. Эксперимент длился на протяжении 8 недель и включал в себя 16 уроков, 2 из которых были задействованы для определения исходного уровня физической подготовленности обучающихся. Третья четверть отведена для изучения раздела «Спортивные игры». Рабочая программа экспериментальной группы претерпела изменения. В зависимости от исходного уровня физической подготовленности выбирались те или иные упражнения, внедрялись новые комплексы упражнения. Также участникам эксперимента предлагалась разная дозировка и характер упражнений. Изменения не влияли на календарно-тематический план, все темы уроков были изучены в полной мере.

Такие результаты позволили сделать нам вывод о необходимости проведения эксперимента по повышению уровня физической и технической подготовленности обучающихся 9-х классов. Для этого нами были подготовлены комплексы упражнений, которые соответствовали изучению гимнастики и спортивным играм (баскетбол и волейбол). Нагрузка дозировалась таким образом: обучающиеся, которые показали высокий уровень подготовленности по 4 нормативам выполняли упражнения в полной мере и в большем количестве, нежели показавшие низкий и средний уровни. Обучающиеся низкого уровня подготовленности выполняли упражнения в облегченном варианте:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа можно было выполнять с опорой на колени;
- время отдыха было увеличено, количество подходов уменьшено;
- беговые упражнения выполнялись по укороченной дистанции;
- ведение мяча в баскетболе отрабатывалось мячом с размером 5 (в данной возрастной категории мальчики работают с мячом размером 7, а девочки - 6);
- изменялись и упрощались правила спортивных игр.

На уроках по совершенствованию техники кувырков вперед и назад через голову и через плечо были предложены следующие связки упражнений. Для обучающихся высокого уровня подготовленности:

- 5 кувырков вперед через голову, возвращение на исходную;
- 3 кувырка назад через плечо, возвращение на исходную;
- перекуты через правую/левую сторону (расстояние – 5 гимнастических матов, возвращение на исходную;
- кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180, кувырок назад (повторить 3 раза).

Для обучающихся среднего и низкого уровня физической подготовленности уменьшалось количество повторений и кувырок через голову заменялся кувырком через плечо.

Далее обучающиеся представляли акробатические комбинации. Обучающиеся высокого уровня физической подготовленности должны были включить в связку следующие элементы: кувырок вперед и назад через голову и через плечо, перекуты, ходьба по гимнастическому бревну (прямо,

приставными шагами, в приседе), выпрыгивания с поворотами на 180 и 360. Также, обучающиеся с высоким уровнем подготовленности помогали в составлении акробатической связки ученикам с низким и средним уровнем. Эти обучающиеся могли не демонстрировать кувырки через голову и прыжки.

Также на таких уроках были предложены эстафеты с элементами гимнастики. В состав команды входили обучающиеся всех уровней физической подготовленности. Для обучающихся с высоким уровнем физической подготовленности в эстафеты включались кувырки через голову, ходьба по гимнастическому бревну и прыжки на скакалке с поворотом на 90 градусов (4 прыжка). Для среднего и низкого уровня упражнения упрощались до кувырков через плечо, перекатов и ходьбы по гимнастической скамье.

Игровая практика осуществлялась по принципу, что состав команды подбирался таким образом чтобы в ней были игроки всех уровней подготовленности. Допускались замены, но баланс команды должен был быть сохранен, т.е. у команды соперника не могло быть больше игроков того или иного уровня. Вариации смены правил и облегчения игры для обучающихся низкого уровня:

Волейбол	Баскетбол
Игроки низкого уровня могли использовать технические действия из пионербола	Броски игроков низкого уровня подготовленности не блокировались
Обучающиеся низкого уровня могли подавать нижнюю подачу, среднего- боковую	Против игрока низкого или среднего уровня осуществлялась пассивная защита
Обучающимся низкого уровня допускался прыжок со второй линии	Попадание от игрока низкого уровня засчитывалось команде в 4 очка, среднего в 3 очка и высокого – в 1 очко. Промех игрока с высоким уровнем приводил к уменьшению количества очков команды.
В момент нахождения на площадке игроков с низким уровнем запрещался нападающий удар со стороны сильных игроков	Игрокам высокого уровня запрещались передвижения по площадке
Игрок низкого уровня подготовленности, который принес очко команде мог замениться на один розыгрыш на игрока высокого уровня	Игроки с низким и средним уровнем в составе 5 человек играли против 3 человек с высоким уровнем подготовленности.

После проведения эксперимента нами повторно было проведено тестирование по тем же нормативам. В контрольной группе значительных изменений не произошло, а результаты экспериментальной группы показали положительную динамику:

- вдвое сократилось количество на низком уровне (с 38% до 19%);
- показатель высокого уровня возрос с 31% до 56%;
- 25% испытуемых показали средний уровень подготовленности.

Данные результаты позволяют нам говорить о том, что апробированный комплекс упражнений показал свою эффективность, что свидетельствует о достижении цели о подтверждении гипотезы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айриянц, А.Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. – М. :ФиС, 2006. – 230 с.
2. Газман, О.С. В школу с игрой / О.С. Газман. – М. : Сфера, 2011. – 134 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. – М. : Сфера, 2005. – 200 с.
4. Зимний О.В. Элементы игры на уроках / О.В. Зимний. – М. : 2013. – 33 с.
5. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 2003. – 211 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА

Скулин Р.А.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет,

Аннотация. Статья посвящается исследованию, направленному на определение влияния подобранных комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых способностей на занятиях по разделу «Волейбол» на развитие данных качеств. В процессе исследования отбирались нормативы для отслеживания прогресса скоростно-силовой подготовки. Исследование было организовано на базе МБОУ Лицея № 14 РЖД города Иркутск, в нём приняло участие две группы учащихся – 7 «Б» и 7 «В». По завершению проведения занятий с введением комплексов упражнений были взяты контрольные нормативы, на основе проведенных математических расчетов сделан вывод, что введение данных комплексов в занятия в рамках раздела «Волейбол» оказало эффективное значение в совершенствовании скоростно-силовых способностей у обучающихся 13-14 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, волейбол, обучающиеся, комплекс, средний школьный возраст, показатели.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES AMONG STUDENTS AGED 13-14 IN VOLLEYBALL LESSONS

Skulin R.A.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article is devoted to a study aimed at determining the effect of selected sets of exercises on the development of speed and strength abilities in the Volleyball section on the development of these qualities. In the course of the study, standards were selected to track the progress of speed and strength training. The study was organized on the basis of MBOU Lyceum No. 14 of the Russian Railways in Irkutsk, two groups of students took part in it – 7 «B» and 7 «C». At the end of the classes with the introduction of exercise complexes, control standards were taken, based on mathematical calculations, it was concluded that the introduction of these

complexes into classes within the framework of the «Volleyball» section had an effective effect in improving the speed and strength abilities of students aged 13-14.

Keywords: speed and strength abilities, volleyball, students, complex, middle school age, indicators.

Средний школьный возраст – один из важнейших периодов в процессе формирования физических качеств человека. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль в общем развитии ребёнка [5].

Статья доктора педагогических наук, профессора Василия Ивановича Тхорева, посвящённая анализу результатов исследований различных специалистов, затрагивающих чувствительные периоды двигательных способностей школьников, в очередной раз подтверждает значимость данного возрастного периода. Ведь количество упоминаний чувствительных периодов в среднем школьном возрасте более чем в полтора раза превышает их суммарное количество в младшем и старшем возрастах.

Опираясь на исследование кандидата педагогических наук Петра Константиновича Гулидина, можно сделать вывод о том, что возраст 13-14 лет – это самый важный период в развитии скоростно-силовых способностей детей.

При изучении раздела «Волейбол» обучающиеся могут столкнуться с определёнными трудностями, связанными с недостаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств. В то же время, учителя физической культуры должны использовать особенности данной спортивной игры, её скоростно-силовую направленность, для сопряжённого развития физических качеств и технических навыков обучающихся. Такой подход позволит значительно увеличить мотивацию детей к занятиям физической культурой, ведь скучные упражнения можно будет заменить интересными, в которых работа с мячом будет сопутствовать развитию физических качеств [1].

Известно, что волейбол, в целом, оказывает положительное влияние на показатели скорости, силы и прыгучести [2,3]. Но, в то же время, освоение технических элементов невозможно без соответствующего уровня развития всех физических качеств, особенно скоростно-силовых [4].

В этой связи становится понятной актуальность нашего исследования, которое состоит в том, чтобы разработать и внедрить комплексы упражнений, рассчитанные на создание интенсивного воздействия на развитие скоростно-силовых способностей при изучении раздела «Волейбол». Их использование способствовало бы обеспечению планомерного развития этих качеств у детей среднего школьного возраста.

Наше педагогическое исследование было организовано на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Иркутск Лицея № 14 РЖД (ул. Профсоюзная, 3). В исследовании приняло участие 50 человек – учеников 7-х классов.

Исследование длилось 8 месяцев, было организовано и проведено в несколько последовательных этапов.

Для исследования исходного уровня развития скоростно-силовых качеств у обучающихся 13-14 лет нами были подобраны контрольные испытания, включающие следующие тесты, направленные на выявление показателей отдельных сторон скоростно-силовой подготовленности, что позволило представить ее комплексную оценку:

- прыжок в длину с места (см);
- многоскоки на одной ноге 4 пр + 4 лев (см);
- прыжок в высоту с места (см);
- метание набивного мяча сидя двумя руками из-за спины (см);
- метание набивного мяча сильнейшей рукой (см).

В эксперименте приняли участие два 7-х класса. Для экспериментальной группы были отобраны упражнения и составлены комплексы, указанные в таблице 1, для развития скоростно-силовых способностей, которые были распределены на 9 недель с указанием времени выполнения, интервалов отдыха между подходами и количества повторений.

Перед выполнением комплекса упражнений перед обучающимися ставилась задача выполнять упражнения не на количество, каждое упражнение сопровождалось показом и объяснением правильного выполнения, во время выполнения обучающимся делались замечания для корректировки ошибок.

По результатам исследования Использование во время учебных занятий различных упражнений вызвало у обучающихся больший интерес, за счет чего существенно улучшалась мотивация к выполнению учебных задач, даже если они были сложны в своем структурном исполнении или несли значительные физические нагрузки для обучающихся.

Таблица 1

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств у обучающихся 13-14 лет на уроках волейбола

Недели	Упражнения	Время выполнения/кол-во выполнений	Интервал отдыха между упражнениями	Интервал отдыха между сериями	Количество серий
1, 4, 7	1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди	30'	5'	1''/до полного восст-я	3
	2. Броски набивных мячей (д 1 кг, ю 2 кг) из положения сед и стойки ноги врозь	30'			3
	3. Подъем туловища из положения лёжа с одновременным подбрасыванием набивного мяча (д 1 кг, ю 2 кг)	30'			3

	4. Имитация одиночного блокирования у сетки на каждый шаг	15			3
	5. Ускорение по прямой (9 м) с имитацией нижнего приема в конце	5			3
2, 5, 8	1. Широкая разминожка со сменой ног	30'	5'	1''/до полного восст-я	3
	2. Ускорение (9м) по сигналу из положения сед, присед и низкий старт	6			3
	3. Поочередное перешагивание через линию в стойке волейболиста	30'			3
	4. Имитация нападающего удара во 2, 3 и 4 зонах с броском теннисного мяча	12			3
	5. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейке	30'			3
3, 6, 9	1. Подъем туловища из положения лёжа с ловлей набивного мяча (д 1 кг, ю 2 кг) в верхней передаче	30'	5'	1''/до полного восст-я	3
	2. Имитация двойного блока в 3 зоне с выходом в имитацию одиночного блока во 2 и 4 зонах	30'			3
	3. Прыжки со скакалкой на правой/левой ноге	30'			3
	4. Ускорение по прямой (9 м) с нижним приемом мяча в конце	5			3
	5. Челночный бег 3x10	5			3

На основе предварительного тестирования выстроены графики «До» и «После» исследования. На рисунке 1 представлены средние показатели в начале эксперимента.

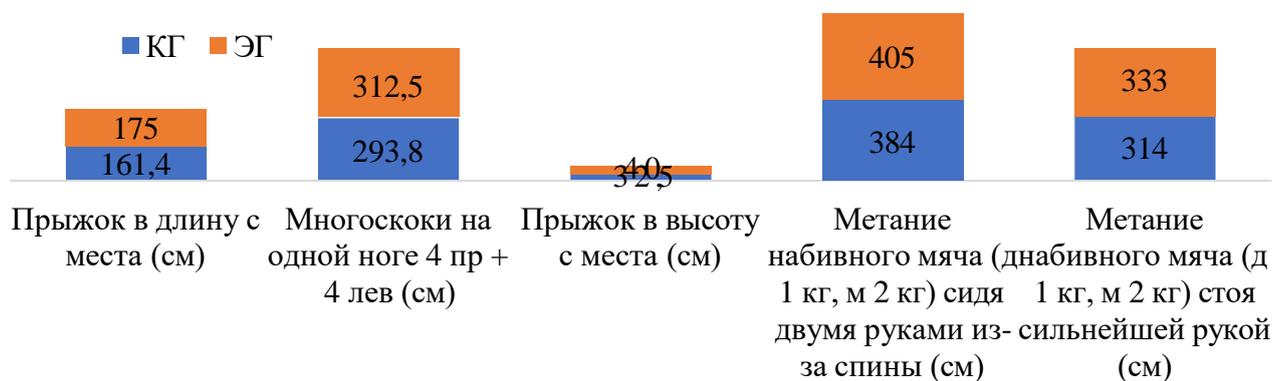


Рис. 1. Результаты предварительного тестирования контрольной и экспериментальной групп, усредненные показатели

По предварительному тестированию видна разница скоростно-силовых способностей между контрольной и экспериментальной группами, поскольку в 1, 2, 3, 4 и 5 тесте экспериментальная группа показала результат на 8,43%, 6,36%, 7,42%, 5,47% и 6,05% лучше, чем контрольная группа, это связано с тем, что в экспериментальной группе общая физическая подготовленность выше, чем в контрольной группе, по причине того, что в данной группе большее количество обучающихся занимается в спортивных секциях.

В ходе заключительного этапа эксперимента применялись те же контрольные тесты, что и на предварительном этапе.

Графическое сравнение средних показателей, полученных в результате контрольного тестирования представлены на рисунке 2.

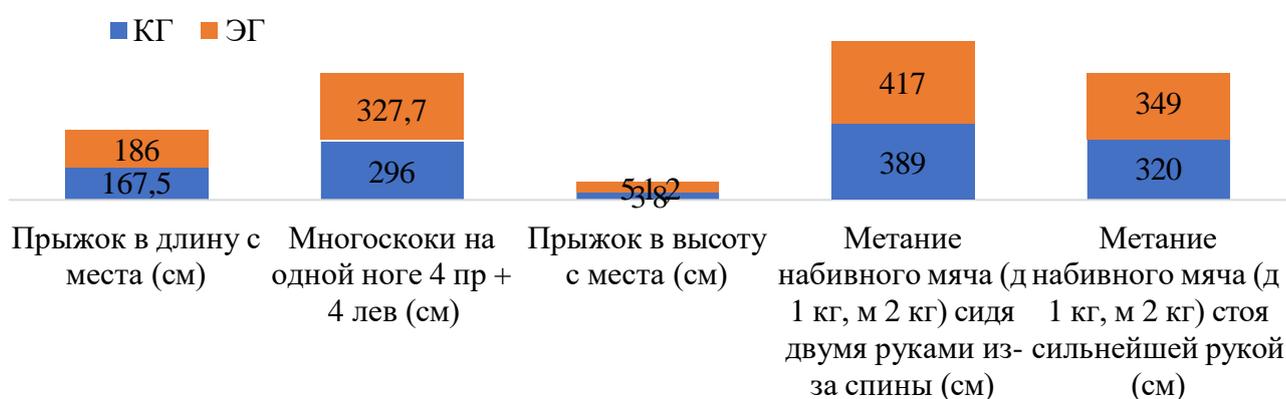


Рис. 2. Результаты контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп, усредненные показатели

Установлено, что в обеих тестовых группах за период педагогического эксперимента произошли качественные изменения тестируемых показателей. Но эти изменения в контрольной и экспериментальной группах были не одинаковы, в экспериментальной группе прирост показателей оказался более высоким.

При сравнении показателей по результатам теста «Прыжок в длину с места (см)» в контрольной группе этот показатель улучшился на 20%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель составил 24%.

При сравнении показателей по результатам теста «Многоскоки на одной ноге 4 пр + 4 лев (см)» в контрольной группе этот показатель улучшился на 11%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель составил 37%.

При сравнении показателей по результатам теста «Прыжок в высоту с места (см)» в контрольной группе этот показатель улучшился на 16,9%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель составил 28%.

При сравнении показателей по результатам теста «Метание набивного мяча (д 1 кг, м 2 кг) сидя двумя руками из-за спины (см)» в контрольной группе этот показатель улучшился на 12%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель улучшился на 21%.

При сравнении показателей по результатам теста «Метание набивного мяча (д 1 кг, м 2 кг) стоя сильнейшей рукой (см)» в контрольной группе этот показатель улучшился на 12%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель улучшился на 21%.

Для наглядности динамика результатов контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп графически представлена на рисунке 3.

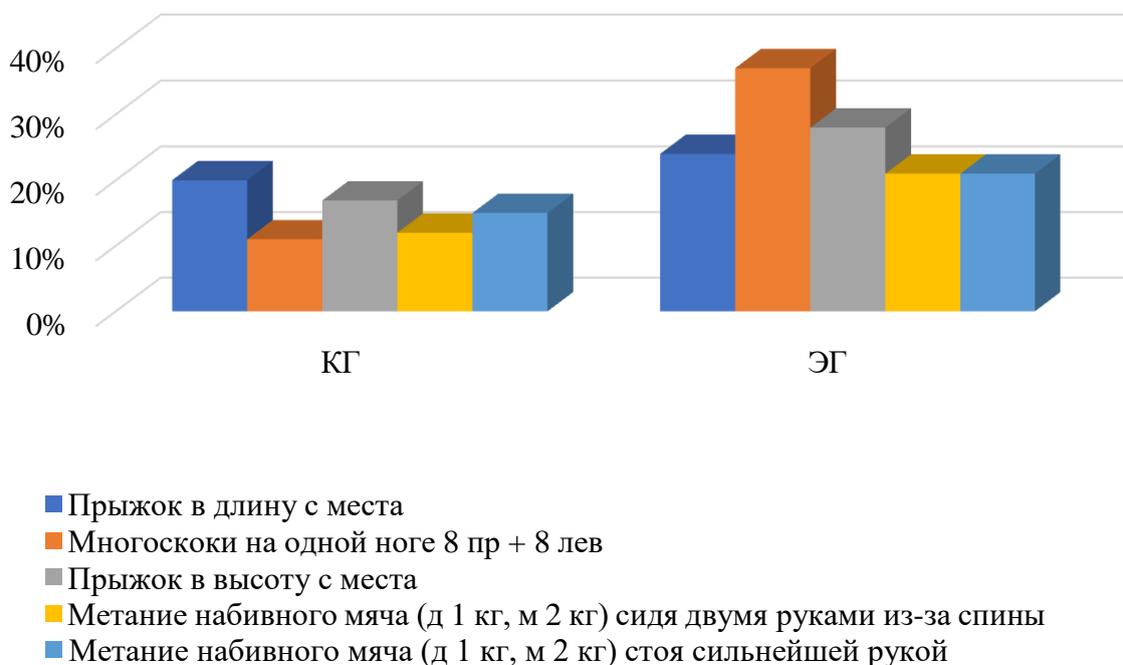


Рис. 3. Динамика результатов эксперимента

Проведенный анализ полученных показателей при помощи вычисления Т-критерия Стьюдента и процентного прироста показателей, после проведения контрольных тестирований в группах, принявших участие в эксперименте, показал, что комплексы упражнений показали свою эффективность, так как полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости], а также сравнение прироста показателей контрольных групп с экспериментальными группами наглядно демонстрирует, что экспериментальные группы получили больший процент прироста скоростно-силовых способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронков, И. Организация, методы развития скоростно-силовых качеств у волейболистов / И. Воронков, Е. Романова, Т. Перегудова [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 2(22). – С. 93-104.
2. Ларёва, Н.А. Волейбол как вид спорта / Н.А. Ларёва // Актуальные исследования. – 2021. – №. 24. – С. 134-135.
3. Попова Е.С. проблема недостаточной физической активности Современных школьников / Попова Е.С., Иванова Н.А. // Проблемы педагогики, 2020. – №6, С. 110-114.

4. Сухина, П.А. Физическая подготовленность юных волейболистов / П.А. Сухина // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры. – 2021. – С. 23-24.
5. Съёмова, С.Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы / С.Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2018. №8, С. 133–135

ТУРИСТСКИЕ ПРОГУЛКИ КАК ФОРМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-8 ЛЕТ

Тарарухина Т.В.

МКДОУ ШР «Детский сад комбинированного вида № 6 «Аленький цветочек» г. Шелехов

Аннотация. Статья посвящена описанию опыта спортивно-оздоровительной работы с детьми 5-8 лет посредством организации туристских пеших прогулок. Представлено значение туристских пеших прогулок, как формы активного отдыха, в закаливании организма и улучшении здоровья детей; совершенствовании всех физических качеств; формировании у детей привычек здорового образа жизни, представлений о значимости спорта для собственного здоровья.

Ключевые слова: туристская прогулка, туристский маршрут, активный отдых, здоровый образ жизни.

HIKING AS A FORM OF SPORTS AND RECREATION WORK WITH CHILDREN AGED 5-8

Tararukhina T.V.

MKDOU SR «Kindergarten of combined type No. 6 «Scarlet flower» Shelekhov

Annotation. The article describes the experience of sports and recreation work with children aged 5-8 years through the organization of hiking tours. The article presents the importance of hiking as a form of active recreation in hardening the body and improving the health of children; improving all physical qualities; forming healthy lifestyle habits in children, ideas about the importance of sports for their own health.

Keywords: tourist walk, tourist route, active recreation, healthy lifestyle.

В связи с введением ФОП ДО в образовательной области физического развития был добавлен подраздел – активный отдых, одной из форм которого выступает организация пеших, или так называемых, туристских прогулок. обращаются к детскому туризму, как виду социальной деятельности, который несет и интерес и очень много составляющих [4]. В связи с чем, в нашем детском саду был разработан комплект сценариев туристских прогулок для

детей 5-8 лет для решения задач приобщения детей к здоровому образу жизни, совершенствовании всех физических качеств, обеспечения оптимального двигательного режима для поддержания здоровья детей, закрепления ранее усвоенных физических упражнений. За основу разработки данного комплекта была взята парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок» (А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова). В частности, в данной программе указаны рекомендации по подготовке и проведению туристической прогулки-похода, формы взаимодействия с родителями воспитанников, которые были использованы в нашей работе [5].

Туристские прогулки организуем по сезонам (1-2 раза в сезон). Также, они имеют разную тематику. Так, разрабатывая сценарии туристских прогулок, учитывали, чтобы их содержание было направлено не только на приобщения детей к здоровому образу жизни, совершенствовании всех физических качеств, но и имели социально-значимую и патриотическую тематику (посвященные спортивным событиям города, страны; по ознакомлению с подвижными играми народов России; по ознакомлению с различными видами спорта; по формированию представлений о знаменитых спортсменах родного города и страны, об их спортивных достижениях; посвященные государственным праздникам; и т.п.). Так, например, воспитанники нашего детского сада в рамках туристских прогулок посетили такие значимые места родного города как: спортивный комплекс-стадион «Строитель», спортивную детско-юношескую школу «Юность»; музей спортивной славы спортсменов г. Шелехов; аллею славы знаменитых спортивных тренеров г. Шелехов и Шелеховского района; административную площадь имени В.И. Ленина; парк «Металлург».

Для организации детского туризма, первоначально, формируем у детей представления о том, что такое «туризм», «туристская прогулка»; о туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. В частности, воспитатели используют подборку дидактических игр по правилам поведения в детском саду, общественных местах. Закрепляют знания по правилам дорожного движения. В лесу, на полянах напоминают правила бережного отношения к природе (растениям, насекомым и животным), так как в нашем городе встречаются белки и перелетные птицы. Организуем помощь в подборе одежды и необходимых вещей для такой прогулки. Содержание туристской прогулки включает в себя инструктаж детей о соблюдении правил безопасного поведения и гигиены, наблюдение за природой; спортивные эстафеты, соревнования во время остановок, которые включают ранее освоенные движения, спортивные упражнения, подвижные игры, и элементы спортивных игр («Собери рюкзак», «Красная книга», «Чьи следы», «У медведя во бору» и «Виды костров» и т.п.); познавательные беседы о спорте, посещение музеев спортивной славы о спортсменах нашего города, ознакомление с историческими местами нашего города. Так, например, динамичные забавы учат детей полезным навыкам и правилам поведения в

походе. У воспитанников сформируются исследовательские навыки через дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Какие мы туристы») [2]. Наши ребята, в ходе туристских прогулок на территории нашего города Шелехов, познакомились с такими их видами как: спортивный; рекреационный; краеведческий; историко-культурный; эколого-оздоровительный.

Таким образом, в ходе туристской прогулки педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Физическая нагрузка при ходьбе на разные расстояния зависит от ее темпа и затраты энергии при этом несмотря на активную работу мышц, ходьба при условии определенной дозировки не утомляет ребенка. Пребывание на воздухе, игры и движение закаливают организм детей, повышает их иммунитет, и, можно уверенно сказать, что мы можем снизить заболеваемость детей ОРЗ, ОРВИ. Кроме того, из всех форм организации физического воспитания в дошкольном учреждении именно туристские прогулки позволяют наиболее объективно спрогнозировать постепенное увеличение физических нагрузок [1].

Самым результативным, на наш взгляд, примером подражания в приобщении к ЗОЖ является семья ребенка. Исходя из чего, активно привлекаем родителей воспитанников к участию в наших туристских прогулках. Именно активный отдых, туристские прогулки в непринужденной форме позволяют приобщить детей дошкольного возраста с привлечением родителей (законных представителей) и педагогов к здоровому образу жизни, через ознакомление с его элементами в образовательной деятельности, решая оздоровительные и познавательные задачи, многогранно развивая ребенка: интеллектуально, морально, физически. Так, совместно с родителями воспитанников по результатам туристских прогулок, и в качестве формы обмена опытом, были созданы альбомы «Мои выходные дни», «Красная книга родного края», «Знаменательные места г. Шелехов», «Знаменитые спортсмены г. Шелехов и России».

Таким образом, систематическое проведение туристских прогулок способствует повышению уровня физической и двигательной подготовленности воспитанников, поддержанию психологического здоровья дошкольников. Активные движения, радостные эмоции, объединяют воспитанников и родителей, заряжают всех участников такой необычной прогулки позитивом на весь день.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялова, Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб. метод. пособие / Т.П. Завьялова. – Тюмень: Тюмен. гос. ун-т., 2006. – 263 с.
2. Рыжова, Н.А. Не просто сказки. Экологические рассказы, сказки и праздники / Н.А. Рыжова. – М.: Линка-Пресс, 2008. – 32 с.
3. Трегуб, А.И. Поход выходного дня / А.И. Трегуб, В.Е. Перегоедов, И.С. Полуянова // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 6. – С. 57-58.

4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. ФОП ДО. – М.: ТЦ Сфера, 2024. – 224 с.
5. Чеменева, А.А. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок» / А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. – М.: ООО «Русское слово-учебник», 2019. – 80 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тютявина О.Н.

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №119» г. Братск*

Аннотация. Квест – перспективный инструмент для повышения физической активности дошкольников, снижения заболеваемости и развития. Они стимулируют сотрудничество, инициативу и самостоятельность, учитывая индивидуальные особенности детей. Физкультурные квесты – увлекательные командные игры с заданиями, развивающие физ. навыки, координацию, целеустремленность и формирующие дружный коллектив. При их составлении важно учитывать безопасность, возраст, разнообразие заданий и обеспечивать мотивацию детей. Реализация квест-игр в детском саду (в помещении и на площадке) способствует сотрудничеству, инициативе и персонализированному обучению, пробуждают интерес и чувство значимости, способствует закреплению знаний о ЗОЖ. В данной статье рассматривается применение квест-технологий в дошкольном образовании для совершенствования физических качеств и двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: квест-технология, игра, физические качества, двигательные способности.

PHYSICAL HEALTH AND DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN

Tyutyavina O.N.

*Municipal budgetary educational institution «Kindergarten of general
educational type No.119» Bratsk*

Annotation. Quest is a promising tool for increasing physical activity of preschoolers, reducing morbidity and development. They encourage cooperation, initiative and independence, taking into account the individual characteristics of children. Physical education quests are exciting team games with tasks that develop physical skills. skills, coordination, determination and forming a friendly team. When compiling them, it is important to take into account safety, age, a variety of tasks and ensure the motivation of children. The implementation of quest games in

kindergarten (indoors and on the playground) promotes cooperation, initiative and personalized learning, arouse interest and a sense of importance, helps consolidate knowledge about healthy lifestyle. This article examines the use of quest technologies in preschool education to improve physical qualities and motor activity in preschool children.

Keywords: quest technology, game, physical qualities, motor abilities.

Современный образ жизни часто связан с гиподинамией, особенно у детей дошкольного возраста. Недостаток физической активности может привести к проблемам с опорно-двигательным аппаратом, снижению иммунитета и развитию различных заболеваний. Обеспечение крепкого здоровья детей, их физического становления и уменьшение числа простуд – ключевая задача для каждого детского сада. Поэтому поиск эффективных и интересных способов стимулирования двигательной активности детей является важной задачей педагогов и родителей. Квест-игры, сочетающие в себе элемент приключения, загадки и физической активности, представляются перспективным инструментом для решения этой задачи.

В процессе физического развития и обучения детей дошкольного возраста используются разнообразные методики, в том числе игровые. В ходе игры педагог помогает развить у ребенка внутреннюю мотивацию, учитывая его индивидуальные черты, предоставляя возможность для самостоятельности и давая возможность усвоить важные навыки и знания. Для ребёнка игра – это наиболее увлекательный и естественный способ познания окружающего мира, своих возможностей, самовыражения и личностного становления. Квест-игра занимает в этом ряду особое место. Тщательно спланированная и привлекательная для детей игра становится для педагога эффективным инструментом, позволяющим решать широкий круг образовательных и развивающих задач. Они являются уникальной детской формой познания, труда, взаимодействия, творчества и физической активности.

В современных педагогических практиках и в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО), квесты приобретают всё большую значимость. Как утверждают Гавришова Е.В. и Миленков М., «квест-игры представляют собой современный метод организации взаимодействия в самостоятельной игровой деятельности детей, стимулирующий сотрудничество с педагогами, проявление инициативы и независимости» [4]. В настоящее время образовательный процесс претерпевает значительные изменения, обусловленные внедрением инновационных подходов и инструментов. Важно подчеркнуть, что квест-технология особенно востребована в контексте реализации ФОП ДО. Эти технологии ориентированы на персонализированный подход, учитывающий возрастные рамки, индивидуальные черты, развитие талантов и содействие творческому мышлению у каждого ребенка. Важную роль играет также активное взаимодействие со сверстниками, педагогами и окружающей средой. Квест-технология является особенно эффективным средством для реализации

этих принципов. Таким образом, квест-игра – это деятельность, в которой ребенок, самостоятельно или с помощью взрослого, получает новый практический опыт и расширяет свои знания и двигательные умения.

Особенность подобного подхода к организации физкультурных занятий с использованием квест-технологии заключается в том, что по завершении одной задачи ребенок получает направляющую к следующей. Это отличный способ стимулировать физическую активность и пробудить интерес к обучению и открытию нового. Увлеченность детей квест-форматами и их признанный успех обусловлены, прежде всего, тем, что это весело и интересно. Кроме того, участник ощущает ценность и важность полученного результата. Это позволяет удовлетворить его потребности в самореализации, лидерстве, независимости и общении.

Квест-игры обладают рядом преимуществ, которые делают их эффективным инструментом для стимулирования физического развития и двигательных способностей детей дошкольного возраста:

1. Повышение мотивации:

— Интересный сюжет, загадки и приключения вызывают у детей высокую мотивацию к участию в игре, что стимулирует их к активным действиям.

2. Разнообразие двигательной активности:

— Квест-игры могут включать в себя различные виды двигательной активности: бег, прыжки, лазание, ползание, метание, бросание, равновесие и т.д.

3. Развитие координации и ловкости:

— Преодоление препятствий и выполнение заданий требует от детей координации движений, ловкости и умения ориентироваться в пространстве.

4. Укрепление мышц и развитие выносливости:

— Активные действия в процессе игры способствуют укреплению мышц, развитию выносливости и улучшению общей физической формы.

5. Социальное взаимодействие:

— Квест-игры часто проводятся в группах, что способствует развитию навыков общения, сотрудничества и взаимопомощи.

6. Развитие познавательных процессов:

— Решение загадок, поиск подсказок и анализ информации стимулируют развитие логического мышления, внимания и памяти.

— Веселое и увлекательное времяпрепровождение:

Квест-игры – это не только полезно, но и весело! Дети получают удовольствие от участия в игре, что способствует формированию положительного отношения к физической активности.

Физкультурный квест – это увлекательная командная игра, объединяющая в себе разнообразные задания, пронизанные духом соревнования и объединенные интересным сюжетом. В рамках квеста организуются спортивные игры, эстафеты, игровые упражнения и многое другое. Дети с энтузиазмом участвуют в квесте, превращаясь в отважных

героев сказок или настоящих «искателей». Преодолевая сложные препятствия, они выполняют основные виды движений – ползание, лазание, прыжки, метание, бег – тем самым совершенствуя и развивая свои физические способности. Обязательной частью квеста является подведение итогов и вручения заслуженных призов. В процессе игры дети получают мощный эмоциональный импульс, который стимулирует их интерес и открывает возможности для дальнейшей организации подобных мероприятий.

Во время проведения этих игр предусматривается комплексное решение таких *задач* как:

1. Образовательные:

— стимулировать любознательность и интерес к новым знаниям и к своему здоровью;

— поощрять творческое мышление, остроумие и самостоятельность;

— совершенствовать двигательный опыт и умения;

— закреплять знания о здоровом образе жизни с самого раннего возраста, помогая детям понять, что забота о здоровье – это важная привычка, которую нужно формировать с детства.

2. Развивающие:

— развивать физические навыки через физкультурно-оздоровительную деятельность;

— развивать самостоятельность, инициативу и ответственность;

— помогать укрепить концентрацию и улучшить координацию движений;

3. Воспитательные:

— воспитывать целеустремленность, любопытство и стремление к знаниям;

— укреплять взаимоуважение, осознание собственной значимости и заботу о сверстниках;

— способствовать формированию дружного детского коллектива.

Для стимулирования размышлений (рефлексии) можно использовать такие вопросы: «Какие задания оказались наиболее интересными?», «Какие новые знания вы приобрели?», «С какими трудностями столкнулись?», «Удовлетворены ли вы достигнутыми результатами?», «Что удалось выполнить успешно, а какие аспекты требуют дальнейшей проработки?».

Квесты могут быть проведены в различных местах, таких как помещения детского сада, игровые комнаты, спортивный зал или открытая площадка.

Чтобы квест-игра прошла успешно и принесла радость, важно учитывать несколько ключевых моментов:

— безопасность: все развлечения и активности должны быть безопасными (исключите любые потенциально травмоопасные элементы или соревнования, связанные с риском).

— возрастные и индивидуальные особенности детей: задания должны быть по силам каждому ребенку и не причинять вреда их психическому и физическому здоровью.

— разнообразие – ключ к вовлечению: в сценарий обязательно включите разные типы занятий, так как однообразные упражнения быстро утомят дошкольников.

— взаимосвязь и последовательность: задания должны быть связаны между собой и следовать друг за другом в определенной последовательности.

— мотивация: детям важно осознавать, к чему они стремятся в процессе игры (например, найти сокровища или спасти персонажа).

— время смены этапов: необходимо определить подходящую продолжительность для каждого этапа, чтобы дети не утратили интерес к выполнению.

— функции ведущего: педагог должен направлять детей, подсказывать пути к правильным ответам, но давать им возможность самостоятельно делать открытия и принимать решения.

На протяжении учебного года мы реализовывали разнообразные квест-игры, такие как: «Гном потерял здоровье», «Каникулы Банификация», «Путешествие в страну Обезьянок», «Космический корабль» и «В поиске сокровищ» и многие др. В этих приключениях дети последовательно выполняли задания, перемещаясь по всему зданию детского сада. Значительная часть игр проходила на свежем воздухе, с заданиями, размещенными на всех игровых площадках – прогулочных участках. Квест-игры «По волнам к Лунтику» и «Шкатулка с историями» также были популярны. В рамках квест-игр дети закрепили навыки безопасного поведения на дорогах, разыгрывали жизненные ситуации и искали правильные решения. С большим энтузиазмом ребята приняли участие в квест-игре «Проделки Нептуна», отправившись в морское приключение под руководством капитана. В играх, посвященных теме «Моя Россия», дети подготовительной группы продемонстрировали свои знания о стране. Дети старшего дошкольного возраста отправились в познавательные экспедиции, чтобы узнать больше о животных и их среде обитания в разных уголках мира, участвуя в квест-играх «Джунгли, зовут!», «Северный полюс» и других подобных мероприятиях.

Квест – это захватывающая игра-путешествие, полная загадок и новых открытий, что делает её особенно привлекательной и эмоционально богатой для детей дошкольного возраста. Такая деятельность подразумевает активное взаимодействие ребенка с окружающим миром. Важно отметить, что задачи в квест-технологии побуждают к проявлению находчивости и поиску оригинальных решений, что положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей. Преодолевая препятствия, заложенные в сюжете, ребята усваивают много полезной и интересной информации. Квест можно рассматривать как процесс, сочетающий в себе эмоциональное вовлечение и умственную обработку ситуации, направленный на достижение определенной цели. В нем всегда присутствует сильное желание завершить

начатое, то есть стремление к конечному результату. Хочется особого внимания отметить, что квест-игры чаще всего являются командной игрой, что является значительным преимуществом. Для достижения успеха необходимо научиться сотрудничать, оказывать поддержку друг другу и находить взаимовыгодные решения. Ответственность за победу всей группы делает игру еще более захватывающей.

Такие приключения требуют определенной физической подготовки, включая ловкость, выносливость и силу. Идеально проводить игру на свежем воздухе, включая задания на бег, лазание, бросание, прыжки и поддержание равновесия, что способствует укреплению здоровья детей. Все это создает атмосферу приключений, веселья и оставляет яркие, запоминающиеся эмоции.

Как видно, любая квест-технология направлена не только на улучшение усвоения знаний или формирование личности ребенка, но и на стимулирование умственного и физического развития детей дошкольного возраста.

Можно сделать вывод, что квест представляет собой игру, требующую от игроков не только умственного напряжения, но и физической активности, фантазии и креативности. В процессе таких игр дети демонстрируют свою проникательность, сообразительность, находчивость и умение быстро реагировать, что стимулирует развитие памяти, внимания и аналитического мышления, а также совершенствует двигательные навыки. Они учатся находить общий язык, делить задачи, работать сообща, поддерживать друг друга и проявлять взаимопомощь – все это укрепляет детский коллектив.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федорова, С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников: Учебное пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2019. – 184 с.
2. Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
3. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт. сост. Моргунова, О.Н. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
4. Гавришова, Е. В., Миленков, М. Квест – приключенческая игра для детей / Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2015 – № 10
5. Харченко, Т.Е. Квест-игры для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2023. – 128 с.
6. Бабенкова, Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 96 с.
7. Юст, Р. Территория движения и творчества: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей 3-7 лет: методические рекомендации / Юст, Р., Мюллер, М.; под ред. Ермаковой, Е.В. – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. – 32 с.
8. Юст, Р. Территория игр и приключений: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей 3-7 лет: методические рекомендации / Юст, Р., Мюллер, М.; под ред. Ермаковой, Е.В. – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. – 32 с.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К ГТО

Халбанов М.А. Бекина Л.В. Раменский А.С.

МБОУ г. Иркутска СОШ №32

Аннотация. В статье рассматривается польза внедрения средств круговой тренировки при подготовке к ВФСК ГТО на примере волейбола.

Ключевые слова: ГТО, нормативы, круговая тренировка, волейбол, КТП.

CIRCUIT TRAINING AS A MEANS OF PREPARING FOR THE TRP

Khalbanov M.A. Bekina L.V. Ramensky A.S.

Irkutsk secondary school №32

Annotation. The article discusses the benefits of introducing circuit training tools in preparation for the WFSK TRP using the example of volleyball.

Keywords: GTO, standards, circuit training, volleyball, KTR.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

Со слов министра спорта России, президента Олимпийского комитета России Михаила Дегтярева, программа ГТО играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни в России. С момента своего внедрения по инициативе Президента России Владимира Владимировича Путина она привлекла более 23 миллионов участников. При этом более 11 миллионов из них полностью выполнили все нормативы ГТО. Это свидетельствует о высоком интересе к физической культуре и спорту в нашей стране, стремлении граждан к активной жизни.

Особенно важно, что среди участников программы высока доля людей с ограниченными возможностями, что подчеркивает её инклюзивный характер.

Программа ГТО вдохновляет и объединяет людей, способствуя укреплению здоровья нации и повышению уровня физической активности в обществе [3].

Исходя из вышесказанного ВФСК ГТО является одним из основополагающих принципов при воспитании подрастающего поколения, поэтому на базе МБОУ г. Иркутска СОШ №32 при составлении календарно тематического планирования мы руководствуемся этим. Хотя программа ГТО и играет ключевую роль в формировании ЗОЖ есть ряд правил для сдачи этих комплексов. Одним из таких является медицинский допуск. Тенденция

снижения здоровых детей наблюдается в нашей организации, поэтому не все желающие допускаются к сдаче нормативов.

Для того чтобы успешно сдать комплекс ГТО необходимо быть физически развитым человеком, потому что сами тесты включают в себя нормативы, связанные с такими физическими показателями как: сила, выносливость, скорость, гибкость и координация.

Для человека серьезно занимающимся спортом не представит особых усилий получить значок ГТО, а для ученика со средними физическими показателями необходима дополнительная нагрузка для успешной сдачи, поэтому мы в урочное время внедрили круговую тренировку, не отходя от календарно – тематического планирования. То есть изучая определенный раздел в физической культуре в одну из частей урока мы внедрили элементы круговой тренировки.

Для выявления эффективности круговой тренировки мы провели исследование в период с октября по декабрь. Согласно КТП, в это время идет раздел волейбол.

Для чистоты эксперимента исследования проводили на 2 группах: 10 А экспериментальная 10 Б контрольная. В начале эксперимента обе группы были в среднем одного уровня физической подготовленности.

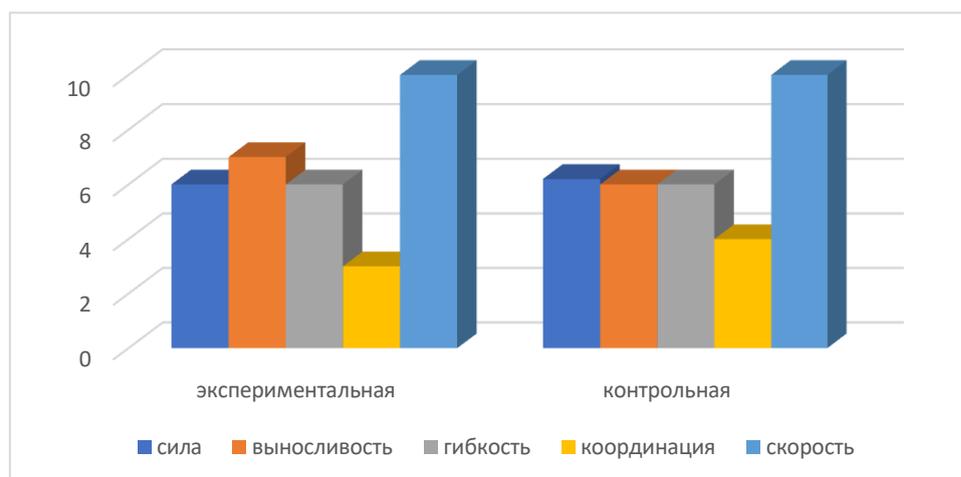


Рис 1. Тестирование до эксперимента

Для определения силы испытуемые выполняли бросок набивного мяча из-за головы в исходном положении сед ноги врозь. В среднем длина броска у экспериментальной группы составил 6 метров, а у контрольной 6,2 метра. Для определения выносливости рецензенты выполняли бег от лицевой линии до линии атаки, затем обратно до лицевой линии, затем бежали до средней линии и выполняли блок, данное упражнение выполнялось в течении 2 минут. В среднем показатель в экспериментальной группе составил 7 повторений, а у контрольной 6. Для выявления гибкости у тестируемых приняли наклон со скамьи. У экспериментальных и контрольных групп показатель гибкости составил 6 см. В тесте на выявления координации мы приняли подачу по зонам (1, 6, 5). В экспериментальной группе этот показатель составил 3 подачи из 6, а

в контрольной 4 подачи из 6. Для определения скорости обучающиеся начиная с лицевой линии осуществляли прием в 1 зоне, затем в 6, потом в 5 и осуществляли нападающий удар в 4 зоне. В экспериментальной и контрольной групп показатель оказался равный 10 секунд.

После определения первичного уровня физической подготовленности мы в занятия ввели круговую тренировку.

На примере волейбола мы представим один из вариантов развития физических качеств средствами круговой тренировки.

Бег к 5 точкам (переставление фишек по зонам);

прыжок вверх с места с прибором Абалакова;

прыжок с места в длину;

поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой (количество за минуту);

прыжковая выносливость (прыжки через скакалку по времени за 1 минуту);

скоростная выносливость (челночный бег).

В конце урока обязательно выполняем растяжку.

Продолжительность выполнения упражнений и количество подходов необходимо варьировать в зависимости от возраста, пола, и уровня физической подготовленности обучающихся.

После 2,5 месяцев эксперимента мы определили на сколь повысились показатели физической подготовленности.

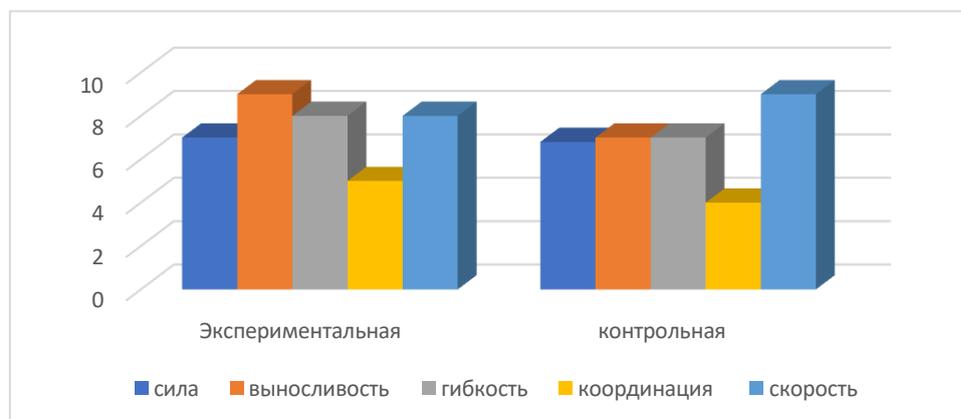


Рис 2. Тестирование после эксперимента

После проведенного эксперимента мы приняли повторное тестирования. Результаты исследования показали, что силовые показатели у экспериментальной группы увеличились с 6 метров до 7 метров. Показатели выносливости у экспериментальной группы возросли с 7 повторений до 9, в контрольной группе с 6 до 7. В нормативе наклон со скамьи гибкость у экспериментальной группы возросла на 2 см (было 6 см стало 8 см), а у контрольной группы на 1 см (было 6 см стало 7 см). В тесте на выявление координации мы принимали подачу по зонам (1, 6, 5). В экспериментальной группе этот показатель составил 5 подач из 6 (изначально этот показатель

составлял 3 подачи), а в контрольной 4 подачи из 6 (изначально этот показатель составлял 4 подачи). Скоростные показатели увеличились в экспериментальной группе с 10 сек до 8 сек, в контрольной группе с 10 сек до 9 сек.

Исходя из проведенного исследования мы видим, что показатели физической подготовленности в контрольной и экспериментальной групп увеличились, причем в контрольной группе эти показатели выше благодаря круговой тренировке. Сравнивая показатели, можно сделать вывод, что прогресс не высокий, но стабильный на наш взгляд это связано с краткосрочностью эксперимента. Поэтому мы видим пользу во внедрении круговой тренировки в учебный процесс.

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 [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Попова А.О. Мотивация – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО / А.О. Попова, Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Науковедение. 2015. – №3. – С. 1–7.
2. Медведев, В.В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов / В.В. Медведев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282).
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения 25.05.2024).

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Хлынова Н.М.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье анализируется значение и функции физкультуры в рамках социальной работы с подростками. Особое внимание уделяется роли физической культуры в создании благоприятных условий для профессиональной и повседневной жизни людей, а также в предупреждении асоциальных и отклоняющихся от норм поведений среди молодежи.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая культура, подростки.

PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS BY PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL MEANS

Khlynova N.M.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article analyzes the importance and functions of physical education in the framework of social work with adolescents. Special attention is paid to the role of physical culture in creating favorable conditions for people's professional and daily lives, as well as in preventing antisocial and deviant behaviors among young people.

Key words: deviant behavior, physical education, teenagers.

Сегодня перед обществом стоит задача разработки комплексных мер, направленных на уменьшение уровня подростковой девиации. Это явление оказывает прямое воздействие на процесс социального формирования личности, приводя к ее искажению или нарушению, что, в свою очередь, может вызвать возникновение отклонений в поведении. Отклоняющееся поведение подростков характеризуется постоянной склонностью к уходу от социально принятых норм поведения, установленных обществом [2, с. 89]. Увеличение социального протеста среди молодежи обусловлено воздействием различных отрицательных факторов и явлений в окружающей среде, включая алкоголизм, наркоманию, проблемные семьи и жестокость родителей к детям (неполные, конфликтные, алкогольные и прочие), что приводит к асоциальным последствиям в процессе социализации, таким как избегание учебы, бездомность, кражи, нигилизм, взрывной характер и грубость в общении с одноклассниками, учителями, родителями, патологическая нечестность, хулиганство, стремление к личной выгоде любой ценой, проституция, курение, ранняя беременность (с 12 до 15 лет), ранняя алкоголизация, наркомания и другие виды опасного поведения.

Профилактика девиантного поведения среди молодежи требует особого внимания, и одним из ключевых элементов здесь является развитие физкультурно-спортивной активности в организациях, ориентированных на общественные интересы. Спорт не только является социальным институтом, предоставляющим множество возможностей для взаимодействия между людьми и социальными группами, но и помогает людям развивать физическую форму. Кроме того, он способствует формированию ключевых духовных качеств, таких как смелость, терпение и самодисциплина, которые играют важную роль в самореализации и самоидентификации молодежи в обществе.

В разработке программ по предупреждению девиантного поведения у подростков через физкультуру и спорт особое внимание уделяется развитию эмоционально-волевой и потребностно-мотивационной сфер личности. Это помогает предотвратить стрессные ситуации и стимулирует формирование морального поведения, которое соответствует жизненным обстоятельствам.

Важную роль играют педагоги-тренеры, которые создают социально-психологическую атмосферу, благоприятствующую развитию положительных черт характера и активному подавлению отрицательных черт, характерных для девиантного поведения среди молодежи.

Разработка методики проведения профилактических мероприятий с использованием физической культуры и спорта предполагает прохождение ряда ключевых этапов в педагогической работе, направленной на интеграцию спортивного здоровья в образовательный процесс спортивных организаций:

1. Этап диагностики: определение у аудитории понимания и значимости физической культуры и спорта для здоровья, а также выявление причин негативного отношения к занятиям физкультурой и отсутствия желания заниматься спортом в свободное время. Это происходит с помощью теоретических и эмпирических методов исследования, таких как опросы, наблюдения, беседы с родителями и учащимися, анализ личных карточек, классных журналов, медицинских карт и планов работы.

2. Этап мотивации направлен на усиленное обучение молодых людей с асоциальным поведением различными способами и техниками физической активности, которые способствуют развитию физических способностей, спортивных навыков и умений. Это достигается через выполнение образовательных задач, включающих воспитательный и мотивационный аспекты:

- использование разнообразных инструментов и методов, которые стимулируют участие всех учеников (от слабых до сильных) в активной спортивно-оздоровительной работе в рамках занятий по физкультуре;
- создание образовательных материалов для профилактики асоциального поведения, которые стимулируют молодежь к активному участию в занятиях по физкультуре и спорту;
- внедрение сочетания групповой, фронтальной и индивидуальной организационной формы в спортивно-оздоровительную деятельность для учащихся с асоциальным поведением [1, с.171].

3. Этап целенаправленной профилактики асоциального поведения у молодых людей через физкультуру и спорт заключается в превращении индивидуального опыта спортивно-оздоровительной подготовки учеников в их регулярную индивидуальную спортивную деятельность. Учитывая возрастные особенности асоциальных личностей, для которых ключевой является общение с одноклассниками, основным методом обучения на тренировках должна быть работа в малых группах, парах или командах. Эта форма активности имеет первостепенное значение для стимулирования спортивно-оздоровительной активности подростков и направлена на формирование их спортивно-коммуникативных способностей. Все это создает реальные условия для реализации физических потенциалов каждого подростка, работающего в составе малых групп, и целенаправленно ориентирует его на совместную активную спортивную деятельность.

4. Этап, на котором формируется стремление к регулярным занятиям физической культурой и уважение к здоровому образу жизни как к важной ценности, направлен на возникновение желания участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности и понимание важности здорового образа жизни. Главная задача на этом этапе – стимулирование у детей самостоятельности в физических упражнениях и стремление к достижениям в области физической культуры и спорта. Это достигается через организации специальных занятий с физическими упражнениями и воспитательных мероприятий, цель которых – вызвать и укрепить интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой [3, с. 58].

Программа, разработанная для профилактики асоциального поведения среди молодежи, акцентирует внимание на важности регулярных занятий физической культурой и спортом. Этот комплекс мероприятий представляет собой тщательно продуманную и систематическую работу группы специалистов, которая включает в себя несколько ключевых этапов активной образовательной деятельности.

В рамках данной программы учащиеся не только расширяют свои знания и улучшают физические показатели, но и приобретают ценные умения и навыки. Они учатся эффективно общаться друг с другом, что в свою очередь приводит к формированию способности к плодотворной коллективной работе. Это, безусловно, способствует укреплению и развитию таких важных социальных ценностей, как взаимопомощь, чувство ответственности, а также такие личностные качества, как воля, выдержка и целеустремленность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.
2. Корневский С.А. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений – Смоленск: СГИФК, 2013. – 245 с.
3. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2011. – 144 с.

ПРОЕКТ «ЗИМНЯЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗАРНИЦА» НА УЛИЦЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хомякова Е.А.

*МБДОУ «Детский сад № 19 «Брусничка» р. п. Тайтурка,
Иркутской области*

Аннотация. Проект «Военно-спортивная игра «Зарница» для детей дошкольного возраста» разработан в новом формате с привлечением

дошкольников, педагогов, специалистов и родителей. Проект предполагает подготовку и проведение игры «Зарница» для детей дошкольного возраста, где участники будут проходить маршрут и выполнять задания на тематических станциях. Игра «Зарница» – это возможность проявить инициативу и самостоятельность, товарищество и дружбу, это тренировка смелости, находчивости, выносливости. Проект позволит повысить интерес и популярность военно-спортивных игр среди детей-дошкольников и будет способствовать привлечению внимания родительской и педагогической общественности к проблеме патриотического воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Ключевые слова: игра «Зарница», патриотическое воспитание, физическое развитие, проект, старшие дошкольники.

THE PROJECT «WINTER SPORTS AND PATRIOTIC GAME «ZARNITSA» ON THE STREET FOR OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Khomyakova E.A.

MBDOU «Kindergarten No. 19 «Lingonberry» R. P. Tayturka, Irkutsk region

Annotation. The project «Zarnitsa Military Sports Game for preschool children» has been developed in a new format with the involvement of preschoolers, teachers, specialists and parents. The project involves the preparation and holding of the «Zarnitsa» game for preschool children, where participants will complete a route and complete tasks at themed stations. The game «Zarnitsa» is an opportunity to show initiative and independence, camaraderie and friendship, it is a training of courage, resourcefulness, endurance. The project will increase the interest and popularity of military sports games among preschool children and will help attract the attention of the parent and pedagogical community to the problem of patriotic education and physical development of the younger generation.

Keywords: the game «Zarnitsa», patriotic education, physical development, project, senior preschoolers.

Паспорт проекта

Вид проекта: поисково-творческий, патриотически – спортивный.

Продолжительность: краткосрочный.

Участники проекта: дети подготовительных групп, воспитатели групп, специалисты, родители воспитанников.

Образовательная область: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Актуальность темы. В настоящее время воспитание нравственного и патриотически настроенного гражданина является одной из ключевых задач.

Военно-патриотическая игра «Зарница», имеющая богатую историю и традиции, вновь становится популярной по всей России.

В советские годы «Зарница» была любимой игрой детей, позволявшей им почувствовать себя настоящими защитниками Родины. Участники осваивали навыки, имитирующие военные операции, получали знания по оказанию первой помощи и действиям в чрезвычайных ситуациях, а главное – учились любить и защищать свою страну. «Зарница» способствовала не только физическому развитию, но и воспитанию духа патриотизма.

Значение «Зарницы» в военно-патриотическом воспитании сложно переоценить. Она объединяет теоретические знания, развитие физических качеств и умение ориентироваться на местности. Игра воспитывает качества, необходимые каждому человеку в жизни.

Актуальность проведения «Зарницы» сегодня обусловлена тем, что она является эффективным способом привлечения внимания детей и подростков к службе в российской армии, а также формой патриотического воспитания, представленной в игровой и доступной форме. Именно поэтому мы решили организовать зимнюю военно-патриотическую игру «Зарница» в нашем детском саду.

Цель проекта: Формирование нравственно-патриотических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством участия в спортивно-патриотической игре «Зарница».

Задачи проекта:

- Познакомить участников с историей и культурой России и их родного населённого пункта.
- Дать детям представление об игре «Зарница» как о соревновании, которое помогает людям совершенствоваться физически и социально-нравственно в мирных условиях.
- Сформировать у детей интерес к физкультуре и спорту, а также научить их сотрудничать и работать в команде благодаря участию в игре «Зарница», которая обогащает нравственный и эстетический опыт.
- Развить у детей чувство ответственности и гордости за успехи и достижения своей страны.
- Привить детям любовь к своей Родине и родному краю.
- Воспитать в детях патриотизм и уважение к ветеранам.
- Сформировать у детей такие качества, как целеустремлённость, организованность, инициативность и трудолюбие.

Ожидаемые результаты проекта:

Для детей:

- понимание принципов и правил военно-патриотической игры «Зарница»;
- знание правил поведения и основ безопасности во время соревнований;
- расширение словарного запаса на тему военной тематики.

Для педагогов:

- осведомлённость о военно-патриотической игре «Зарница»;
- достижение целей проекта;

- накопление информации по теме.

Для родителей:

- повышение интереса к совместным с детьми спортивным активностям и здоровому образу жизни;
- содействие в изучении детьми исторического прошлого страны.

Продукт проектной деятельности:

1. Плакат «Голубь – птица мира».
2. Конкурс рисунка «Единство духа».
3. Фото-выставка «Лента поколений».

Обеспечение проекта: материально-техническое-специально подготовленное оборудование, записи военных музыкальных произведений, изготовление погон по количеству детей.

Методическое обеспечение: подбор макетов, иллюстраций, фотографий, методической литературы по ознакомлению детей с военной атрибутикой сил Российской Федерации, подбор атрибутов для детских игр и занятий.

Первый этап. На начальном этапе проводилась подготовка к реализации проекта: собиралась информация, оформлялись наглядные материалы, а также велось взаимодействие с родителями с целью повышения их интереса к теме и привлечения к совместной деятельности.

Второй этап – Практический.

На втором этапе для детей старшего дошкольного возраста велась образовательная деятельность, направленная на обогащение детей знаниями на патриотические темы, на расширение кругозора.

Интеграция ОО «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Безопасность. Тематическая беседа по формированию навыков безопасного поведения во время игры «Зарница», при пользовании спортивным инвентарем, при проведении мероприятий на улице в зимой. Воспитатели группы.

Социализация. Сюжетно – ролевые игры: «Медсанчасть», «Лётчики», «Танкисты», «Салют» и т. д.

Труд. Труд на прогулке: уборка снега на спорт площадке, для выполнения боевых заданий.

Изготовление атрибутов к играм.

Изготовление подарков папам и дедушкам. Воспитатели групп.

Познание. Темы: «Мой прадедушка герой». Военные силы России.

Беседы – «Армия Российской федерации»; «Защитники земли Русской»;

Тематическая беседа – «Родиной одной мы едины».

Беседы с использованием наглядно-тематического пособия – «Богатыри земли Русской».

Рассматривание иллюстраций «Былинные Богатыри»

Дидактические игры: «Путаница», «Якорь, штурвал, парус», «Найди разведчика» и т.д.

Пазлы на военную тематику – «Танк», «Самолёт», «Корабль»;

Настольная игра Танграм (на развитие логики, внимания, памяти) – выложи военную технику;

Знакомство с пословицами и поговорками о защитниках Земли Русской. Подбор пословиц и поговорок о Родине, её защитниках.

Воспитатели групп, учитель – логопед.

Чтение художественной литературы и разучивание стихов.

З. Александрова «Родина»,

Е. Воробьев «Последний выстрел»

Я. Полонский «Я помню, как детьми...»,

Н. Дурова «Заботливая подруга»,

С. Есенин «Низкий дом с голубыми ставнями»,

А. Беляев «Хочу быть военным»

Н. Рубцов «В горнице», «Сапоги мои – скрип да скрип»,

С. Баруздин «Шел по улице солдат»,

Н. Некрасов «Русь»,

Г.Х. Андерсен «Стойкий оловянный солдатик»

И. Суриков «Детство»,

С. Дрожжин «Родина», «Родине», «Привет»,

В. Семернин «Родина»

И. Бунин «У птицы есть гнездо...»,

А. Блок «Россия»,

Р. Погодин «Послевоенный суп».

Былины и сказки: «Илья Муромец и Соловей – разбойник», «Как Илья Муромец богатырем стал», «Про прекрасную Василису Микулишну», «Добрыня и змей», «Святогор», «Вольга и Микула Селянович». Сказка «Никита – Кожемяка», «Садко».

Художественное творчество. Рассматривание иллюстраций «Защитники Отечества». Картины художников: З. Прилепин «Дыхание весны», Н.Я. Бут «Мальчишкины мечты», А. П. Ткачев и С. П. Ткачев «Дорогами войны», Ф. Айхорст «На последнем рубеже», С. В. Герасимов «Мать партизана», А. И. Интезаров «Снайперы», А. Яковлев «Санструктор».

Аппликация. Изготовление погон для игры «Зарница».

Аппликация, нетрадиционная форма «Птица мира – голубь» – плакат для группы детского сада.

Рисование. «Наша Армия», «С чего начинается Родина».

Конструирование. «Парад военной техники» Родители, дети групп.

Музыка. Разучивание песен на военную тему

Здоровье. Проведение комплекса утренней гимнастики с флажками.

Комплексы утренней гимнастики под музыкальное сопровождение военных песен. Инструктор по физической культуре.

Физическая культура. Проведение спортивно – патриотической игры «Зарница».

Сюжетные игры:

«Саперы» – для развития внимательности,

«Связисты» – для развития навыков ползания,

«Пехота» для развития быстроты, *Воспитатели группы.*

Третий этап – Итог проекта.

Проведение спортивно-патриотической игры «Зарница» для детей старшего дошкольного возраста.

Создание фото-видео отчета спортивно-патриотической игры «Зарница».

Сценарий игры «Зарница».

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешина, Н.В. Знакомство дошкольников с родным городом и страной (патриотическое воспитание): конспекты занятий / Н.В. Алешина. – М.: УЦ Перспектива, 2014. – 294 с.
2. В. Даль. Пословицы русского народа. – М., 1984. – 57 с.
3. Зеленова Н.Г., Осипова Л. Е. Мы живем в России. – М., 2013. – 94 с.
4. Комратова Н. Г., Грибова Л. Ф. Патриотическое воспитание детей 6-7 лет. – М., 2007. – 156 с.
5. Маханева, М.Д. Нравственно-патриотическое воспитание дошкольников. Методическое пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2010. – 96 с.
6. Пантелеева, Н.Г. Знакомим детей с малой родиной. – М.: ТЦ СФЕРА, 2015. – 128с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Хохлов А.В.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «Пивоваровская СОШ»*

Аннотация. Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировка, техника, тактика.

SPECIAL EXERCISES OF A SKI RACER

Khokhlov A.V.

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

Annotation. The physical training of a skier is aimed at developing the basic motor qualities (endurance, strength, speed, agility, flexibility) necessary in sports

activities. At the same time, physical fitness is inextricably linked to strengthening organs and systems, improving the overall level of functional fitness and improving the health of skiers. The physical training of a skier is divided into general and special.

Keywords: physical fitness, training, technique, tactics.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения – прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц,

непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В процессе специальной технической подготовки спортсменов овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Техническая подготовка. Техническая подготовка лыжника – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Владение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их

сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида лыжного спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и лыжным спортом, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжным спортом, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида лыжного спорта. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Многолетние записи позволят провести качественный

анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить юношей подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Тактическая подготовка. Тактика спортсмена – это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъеме различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный

четырёхэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырёхшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы – одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный – чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, – попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырёхшажный практически не встречается.

Однако менее квалифицированные лыжники используют по-прежнему все способы ходов, что обеспечивает достаточно высокую скорость передвижения в любых условиях, даже на мягкой и недостаточно хорошо подготовленной лыжне, например на школьных соревнованиях небольшого масштаба. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника – силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности занимающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером – квалифицированным лыжником, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый лыжник копирует лидера во время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих

спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы. Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках. Этот пример говорит о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации лыжника. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача – показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста

тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить школьников правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у учащихся чувство скорости.

3. Обучить школьников умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999 г.
2. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 1997 г.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт – М., Изд. центр «Академия» 2000 г.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Червоний Т.Н.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «Пивоваровская СОШ»*

Аннотация. Одно из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Ключевые слова: формирование, движение.

ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Chervony T.N.

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

Annotation. One of the main conditions for the high efficiency of the physical training system for students is to strictly take into account the age and individual anatomical and physiological characteristics characteristic of certain stages of development of children and adolescents.

Keywords: formation, movement.

Основным критерием биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки [1,6]. К 12-14 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 11-14 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

Окостенение костей предплюсны весьма длительный процесс, начинающийся на 4-8 месяце эмбриогенеза, т.е. значительно раньше костей запястья, и заканчивающийся только на 12-19 году. В развитии костей предплюсны отражаются половые особенности. У девочек точки окостенения появляются раньше, чем у мальчиков. Синостозы эпифизов с диафизами в костях плюсны наступают в период 14-18 лет, а в фалангах пальцев от 9 до 18 [1,4].

У школьников младших классов рост тела в длину не замедляется. Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у младших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены. К 11-14 годам уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 14 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 12 лет разница составляет 4-6 кг, в 18 лет – 15-20 кг. Увеличение веса тела у девочек происходит более интенсивно, чем рост

мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений [7].

Опорно-двигательный аппарат у младших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц [2].

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается.

Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов. Многочисленные исследования специалистов [5] показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [2]. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, “взрывная” сила и т.д. Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые

способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества. Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств [3]. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеучебных формах. В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей. Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств. Проведенный нами анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

Классификация и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре. Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у школьников является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе. Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили на три группы:

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в

интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств. Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам, с точки зрения исторического развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

I. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

II. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

III. Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников Е.М. Геллер [6] предлагает своеобразную классификацию. Она создана на основании следующих характерных признаков:

1. Двигательной активности участников.
2. Организации играющих.
3. Преимущественно проявления двигательных качеств.
4. Преимущественного вида движений.

Исходя из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой. Следует отметить, что из рассмотренных нами классификаций в большей степени привлекло наше внимание классификации В.Г. Яковлева.

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств в процессе занятий по физической культуре у школьников, позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной,

заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости. На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. 287 с.– М.: Просвещение, 1990. – тов. –Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин
4. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
5. 208 с.– М.: Физкультура и спорт, 1974. – Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 1980. – 197 с.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5-6. – С.24-32.
10. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВОМ ЧЕРЛИДИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чухутова А.А.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье определяется способ организации физкультурного образования обучающихся старших классов в общеобразовательных

организациях на основе черлидинга, решающий определенные задачи воспитания таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, координационные способности и быстрота.

Составленные комплексы упражнений включали в себя следующие элементы: прыжковые упражнения, акробатические и гимнастические упражнения, элементы хореографии.

В результате уровень физической подготовленности имел статистически достоверную положительную динамику.

Ключевые слова: черлидинг, физическое воспитание, физические качества, обучающиеся старших классов, физическая культура.

DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH CHEERLEADING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Chukhutova A.A.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article defines a method of organizing physical education for high school students in general education institutions based on cheerleading, which solves certain tasks of educating such physical qualities as endurance, strength, flexibility, coordination abilities and speed.

The compiled sets of exercises included the following elements: jumping exercises, acrobatic and gymnastic exercises, elements of choreography.

As a result, the level of physical fitness had a statistically significant positive trend.

Keywords: cheerleading, physical education, physical qualities, high school students, physical education.

Проанализировав научно-методическую литературу, нами было выявлено, что черлидинг создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Черлидинг включает в себя баланс кардио, сопротивления, гибкости и выносливости. Рассматривая исследования таких ученых, как Е. П. Ильина, А. В. Родионова, Е. Н. Гогунова и других показали, что в подростковом возрасте закладывается фундамент для достижения высоких результатов при воспитании двигательных качеств. Так, С. А. Носкова считает, что черлидинг, несмотря на кажущуюся на первый взгляд несерьёзность, может существенно повлиять на развитие молодого поколения в физическом аспекте.

Для проведения исследования нами были разработаны комплексы упражнений с элементами черлидинга: элементы акробатики, гимнастики и хореографии. Комплексы содержат: прыжки, танцевальные связки, акробатические трюки, упражнения с помпонами.

В нашем эксперименте мы использовали элементы черлидинга, на основе которых составлялись комплексы упражнений, в дальнейшем эти комплексы упражнений внедрялись в образовательный процесс школьников, либо в вводно-подготовительную, основную или заключительную часть. Комплексы состояли из 8-10 упражнений. Также применялся метод круговой тренировки, данная тренировка состояла из разработанного комплекса, состоявшего из 12 упражнений.

<p>Комплекс №1</p> <p>1. круговые движения руками вперед-назад по 10- 12 раз,</p> <p>2. повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 10- 12 раз,</p> <p>3. наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 10- 12 раз,</p> <p>4. махи левой, правой ногой по 12-17 раз,</p> <p>5. разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 10-12 раз,</p> <p>6. разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 10-12 раз,</p> <p>7. разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги</p> <p>8. Растягиваем мышцы шеи с небольшим давлением ладонью на голову;</p> <p>9. Наклон корпуса вперед, спина и ноги прямые, стараемся достать ладонями до пола;</p> <p>10. Наклон корпуса в стороны;</p> <p>11. Глубокий выпад вперед каждой ногой. Руки на полу, нога находится между ними. Колено другой ноги находится на полу;</p> <p>12. Наклон вперед, ноги прямые, руки за спиной и сцеплены в замок.</p>	<p>Комплекс №2</p> <p>1. приседания на одной ноге;</p> <p>2. скрестные шаги с перемещением вперед;</p> <p>3. И.П.: Ноги вместе, прямые руки прижаты к туловищу, спина прямая. Разучивание чир-прыжка «Стредл»: На счет «раз» выполняется небольшой присед. На счет «два» высокий прыжок, ноги разводятся в стороны, носки натянуты, руки тянутся вверх. На счет «три» приземление, руки прижимаются к корпусу, колени сгибаются. На счет «четыре» возврат в и.п.</p> <p>3. И.п. узк.ст. ноги врозь правой, поворот вправо, левая рука вперед-вверх, правая рука-вперед- вниз. 1-8 махи руками вверх-вниз Поворот влево. Правая рука вперед-вверх, левая рука-вперед-вниз 1-8 махи руками вверх-вниз.</p> <p>4. И.п. узкая ст.,руки прижать к груди, локти вниз. 1-2 правую ногу согнуть в колене, левая рука - в сторону-вверх, правая рука – в сторону-вниз (диагональ); 3-4 и.п. 5-6 левую ногу согнуть в колене, правая рука в сторону-вверх, левая рука в сторону вниз; 7-8 и.п.</p> <p>5. И.п.ст. ноги на шир.плеч, руки вниз скрестно. 1-2 руки через стороны вверх - скрестить, подняться на носки 3-4руки вперед-вниз, оставить скрестно, опуститься на всю стопу.</p> <p>6. И.п.узк.ст.ноги врозь, руки прижать к груди, локти вниз</p>	<p>Комплекс №3</p> <p>1. прыжки на двух с поворотом таза;</p> <p>2. И.П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжок в высоту, ноги разводятся в стороны, колени прямые, носок натянут. При приземлении ноги собираются вместе, колени плавно сгибаются.</p> <p>3. И.П.: Ноги вместе. Руки вытянуты вдоль корпуса, спина прямая. На счет «Раз» руки поднимаются диагонально вверх, изображая галочку или английскую букву V. На счет «Два» возврат в и.п..</p> <p>4. И.П.Руки прижаты. Ноги вместе. Спина прямая. На счет «раз» руки поднимаются параллельно полу. Помпоны направлены в стороны. Визуально изображается буква «Т». На счет «два» возврат в и.п..</p> <p>5. И.п. узк. стойка, руки вниз скрестно 1-2 выпад правой вперед,руки в стороны вверх. 3-4 и.п. 5-6 выпад левой вперед, руки в стороны вверх.</p>
--	--	--

	1-мах правой ногой вперед, левая рука вверх, правая прижата к груди 2-и.п. 3-мах левой ногой вперед, правая рука вверх, левая прижата к груди 4-и.п. 7. И.п. узк. ст. ноги врозь, руки прижаты к груди, локти вниз 1-выпад вправо, левая рука в сторону вверх, правая в сторону вниз (диагональ) 2-и.п., ногу приставить 3-левую ногу согнуть в колене, высоко поднять, опустить 4-правую ногу согнуть в колене, высоко поднять, опустить То же в левую сторону-выпад, и.п., согнуть правую, затем левую ногу.	7-8 и.п. 6. Упражнение «Уголок» выполнять 6-8 раз 7. И.п. узк. ст., руки вниз Прыжок ноги врозь в воздухе-руки в стороны. 8. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью 1-правая рука вправо 2-и.п. 3-левая рука влево 4-и.п.
--	---	--

Черлидинг состоит из двух направлений: cheer (пирамиды, прыжки, кричалки, помпоны) и dance (танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, махи).

Наш эксперимент проходил в формате урочной системы с обучающимися 10-11 классов на базе МБОУ г. Иркутска СОШ №31 в период с сентября по апрель. Общее количество 54 школьника, принявших участие в эксперименте составило 54 школьника.

После проведения тестирования, в контрольной и экспериментальной группах были получены и обработаны результаты, с помощью которых у испытуемых был определён уровень физической подготовленности.

В результате проведенного предварительного тестирования в контрольной группе были получены следующие результаты:

1. низкий уровень – 10 обучающихся.
2. средний уровень – 37 обучающихся.
3. высокий уровень – 7 обучающихся.

После внедрения в образовательный процесс разработанных комплексов на основе черлидинга в экспериментальной группе были получены следующие результаты:

1. низкий уровень – 0 обучающихся.
2. средний уровень – 40 обучающихся.
3. высокий уровень – 14 обучающихся.



Рисунок 1. Динамика физической подготовленности испытуемых

Сравнив результаты предварительного и повторного тестирования, можно сделать следующие выводы: после внедрения наших комплексов, мы заметили, что уровень физической подготовленности значительно увеличился, количество обучающихся с низким уровнем понизился до 0, что говорит о том, что дети перешли на средний уровень физической подготовленности, их результаты дали положительный сдвиг. Также число обучающихся с высоким уровнем увеличилось в 2 раза и составило – 14 школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Б.А. Ашмарина. – Москва Просвещение, 2003. – 295 с.
2. Бойцова, М.В. Урок аэробики силовой направленности / М.В. Бойцова // Физическая культура в школе. – 2005. – No 7. – С. 29.
3. Волков, Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л.В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Просвещение, 2004. – 56 с.
5. Головкин, А. В. Хореография в современных видах спорта / Головкин А.В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – No 6. – С. 62.
6. Горбачев, М.С. Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки / Горбачев М.С. // Физическая культура в школе. – 2008. No 7. – С.9.

ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шатуев Е.Н.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье поднимается вопрос о важности внеурочных форм физической культуры как средства для оптимизации двигательной активности младших школьников. Составлена программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой

по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка

Вследствие проведенной педагогической работы наблюдается статистически достоверное положительное изменение в физическом развитии младших школьников.

Ключевые слова: внеурочные формы, младший школьный возраст, физическая активность.

EXTRACURRICULAR FORMS OF PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF OPTIMIZING THE MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Shatuev E.N.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article raises the issue of the importance of extracurricular forms of physical education as a means to optimize the motor activity of younger schoolchildren. A program of extracurricular activities in the sports and recreation area «Physical education – the way to health» has been compiled, which includes knowledge, attitudes, personal orientations and norms of behavior that ensure the preservation and strengthening of physical and mental health. This program is a comprehensive program for the formation of a health culture of students, contributing to the cognitive and emotional development of the child.

As a result of the pedagogical work carried out, there is a statistically significant positive change in the physical development of younger schoolchildren.

Keywords: extracurricular activities, primary school age, physical activity.

Проанализировав научно-методическую литературу, нами было выявлено, что современное состояние двигательной активности детей в начальной школе требует особого внимания и активных действий со стороны педагогов, родителей и общества в целом. Учитывая, что двигательная активность является важным компонентом физического и психического здоровья детей, необходимо создавать условия для её повышения и оптимизации. В ходе исследования было проанализировано влияние внеурочных форм физической культуры на двигательную активность младших школьников. Результаты показали, что регулярные занятия физической культурой вне учебных часов способствуют не только удовлетворению суточной потребности детей в движении, но и формированию у них положительного отношения к физической активности в целом. Важно отметить, что разнообразие видов физической активности, включая игровые формы, позволяет детям не только развивать физические качества, но и получать удовольствие от занятий, что в свою очередь способствует их вовлечению в процесс.

Наш эксперимент проходил на базе Усть-Ордынской средней общеобразовательной школы №2 имени И.В. Балдынова в рамках педагогической практики в период с сентября 2024 по май 2025 года. В экспериментальную группу вошли ученики 3 класса (8-9 лет). Группа состояла из 15 человек.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью» рассчитана на проведение занятий с детьми 8-9 лет, количество часов – 34. Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю.

Таблица 1

**Календарно-тематическое планирование
учебного программы «Физкультура – путь к здоровью» (в рамках
внеурочной деятельности) на 2024-2025 учебный год.**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	2.09	Беседа по технике безопасности. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	1
2	9.09	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3	16.09	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.	1
4	23.09	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Зарница».	1
5	30.09	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6	7.10	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты».	1
7	14.10	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8	21.10	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1
9	28.10	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10	11.11	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11	18.11	Скакалочка – выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	25.11	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	2.12	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
14	9.12	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15	16.12	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16	23.12	Игра «Пионербол»	1
17	13.01	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Зарница».	1
18	20.01	Спортивно-игровая программа «Самый здоровый класс»	1

19	27.01	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
20	3.02	Игра «Пионербол»	1
21	10.02	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
22	24.02	Игра «Пионербол»	1
23	3.03	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1
24	10.03	Спортивно-игровая программа «Сказочные эстафеты».	1
25	17.03	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26	7.04	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Зарница».	1
27	14.04	Игра «Пионербол»	1
28	21.04	Как правильно есть. Режим питания. Беседа «О пользе завтрака».	1
29	28.04	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
30	5.05	Игра «Пионербол»	1
31	12.05	Беседа на тему полезных привычек: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1
32	19.05	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
33	26.05	Спортивно-игровая программа «Неразлучные друзья – взрослые и дети!».	1
34	30.05	Игра «Пионербол»	1
Итого:			34 часа

Для проведения исследования нами была разработана программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр, всего 5 разделов:

1. Вводное занятие. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, гигиена спортивных занятий, техника безопасности при выполнении упражнений.

2. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

3. Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на

рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

4. Спортивные праздники. Проводились межклассовые, межшкольные мероприятия, такие как «День здоровья», а также спортивные мероприятия с родителями – «Папа, мама, я – спортивная семья».

5. «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!». Беседы о важном. Обсуждение на темы: полезные и вредные привычки, здоровое питание, здоровый образ жизни, лечебная физкультура и т.д.

После проведения тестирования были получены и обработаны результаты, с помощью которых у испытуемых был определен уровень развития физических способностей до и после реализации содержания, разработанной программы, направленной на оптимизацию двигательной активности младших школьников.

В результате проведенного предварительного тестирования в группе были получены следующие результаты:

1. 20% учащихся – низкий уровень;
2. 32,5% учащихся – на среднем уровне;
3. 47,5% учащихся – высокий уровень.

После внедрения педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

1. 15% учащихся – низкий уровень;
2. 40% учащихся – на среднем уровне;
3. 45% учащихся – высокий уровень.

Сравнив результаты предварительного и повторного тестирования, мы видим, что присутствует положительная динамика по всем уровням сформированности физических навыков, произошла положительная динамика в 30,5% на низком уровне, вдвое (с 20% до 45%) увеличилось количество учеников, обладающих высоким уровнем сформированности физических навыков, что говорит о высокой эффективности выполняемых упражнений.

По результатам сравнительного анализа результатов предварительного и повторного тестирования показал нам, что присутствует положительная динамика по всем уровням сформированности физических навыков, произошла положительная динамика в 30,5% на низком уровне, вдвое (с 20% до 45%) увеличилось количество учеников, обладающих высоким уровнем сформированности физических навыков, что говорит о высокой эффективности выполняемых упражнений. Это подтверждает гипотезу о том, что реализация содержания программы внеурочной деятельности «Физкультура – путь к здоровью», направленной на оптимизацию двигательной активности младших школьников, является достаточно эффективной и обоснованной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов Д.Н., Савельев А.В., Бадилин А.О. Научно-методические рекомендации по воспитанию физической культуры студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы./ Д.Н. Абрамов А.В. Савельев, А.О. Бадилин. – СПб.: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2021. – 193 с.

2. Бежанян М.П., Нагайцева И.Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников./ М.П. Бежанян, И.Ф. Нагайцева. – М.: Наука, 2022. – 58 с.
3. Щетинина С.Ю. Практические рекомендации по организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды. / С.Ю. Щетинина. – СПб.: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2016. – 141 с.
4. Ярлыкова О.В., Чубукова В.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности [Электронный ресурс] / – URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-podvizhnyh-igr-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti> (10.12.2024).
5. Ярлыкова О.В., Беляева Ю.В. Формы и организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в начальной школе [Электронный ресурс] / – URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-nachalnoy-shkole> (11.12.2024).
6. Ярлыкова О.В., Дарманова К.О. Использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе [Электронный ресурс] / – URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-igrovyyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoy-shkole> (10.12.2024).

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА ВЫБОР УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Шашутина А.К.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности пловцов при выборе стиля плавания. Также предложены упражнения нормативы, которые помогут определить направление подготовки и упражнения, для тренировки того или иного стиля.

Ключевые слова: плавание, тренировка, специализация, стиль плавания.

THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF SWIMMERS ON THE CHOICE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Shashutina A.K.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. This article discusses the peculiarities of swimmers when choosing a swimming style. There are also suggested exercises and standards that will help determine the direction of training and exercises for training a particular style.

Keywords: swimming, training, specialization, swimming style.

На сегодняшний день в спортивной подготовке пловцов выбору стиля плавания отведено большое внимание. Спортсмены-пловцы выбирают стиль плавания в зависимости от личных предпочтений и поставленных целей. Также здесь обращается внимание на результаты пройденных дистанций, анатомо-

физиологические особенности и на результаты дополнительных тестирований. Каждый стиль имеет свои особенности: скорость, уровень нагрузки, предпочтительность короткой или длинной дистанции и другие. Кроме того, каждый способ предполагает наличие определённых навыков, физической силы и уровня подготовленности (Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В., Воронцов А.Р.). От стиля плавания и техники пловца напрямую зависит, насколько он устаёт во время тренировок. Правильно поставленная техника помогает человеку двигаться рационально, расходовать меньше энергии – пловец медленнее устаёт и может дольше двигаться. Поэтому пловец с хорошей техникой спокойно преодолевает большие дистанции. Плюс, правильно выполненный стиль плавания увеличивает скорость перемещения.

Выбор стиля плавания приходится на этап углубленной специализации. Задачи подготовки на данном этапе: повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных потенциалов); постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. Следует иметь в виду, что тип телосложения и присущий ему уровень физического развития во многом являются и «упаковкой» тех качеств и способностей, которые определяют талант и предрасположенность к успешному освоению двигательных действий в избранной дисциплине.

Цель работы: обосновать и экспериментально проверить, эффективность влияния индивидуальных особенностей пловцов на выбор углубленной специализации в плавании.

Плавание является уникальным средством физического воспитания, развивает все физические качества человека. Плавание может быть рекомендовано человеку любого возраста, если он не имеет противопоказаний по состоянию здоровья. Что касается спортивного плавания – большое его достоинство перед многими другими видами спорта заключается в меньшем риске получения травмы. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха – из-за давления воды на грудную клетку, выдоха – из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см³). Вне зависимости стиля плавания происходит физическое развитие всего организма. Однако

спортсменам пловцам необходимо определить со специализацией. Наряду с выбором стиля плавания в подготовке спортсменов встает вопрос еще об одном выборе – стайер или спринтер. Спринтер и стайер – это два абсолютно разных спортсмена, два противоречащих друг другу режима, две разные стратегии достижения целей. И эта полярность качеств двух спортсменов – спринтера и стайера – была заложена еще природой, на генетическом уровне, поэтому шансы распознать и развивать их как можно раньше увеличиваются. Наряду с этим есть необходимость в выборе стиля плавания и здесь спортсмен и тренер сталкиваются с первыми трудностями – как организовать тренировочный процесс и на что больше обратить внимание. Для этого нами были отобраны специальные тесты для пловцов углубленной специализации, которые помогут ответить на вопрос – спринтером, стайером или универсалом является спортсмен.

В ходе анализа теоретических источников мы смогли определить критерии для выявления стайеров, спринтеров и универсалов. Диагностическим инструментарием выступил комплекс нормативов, состоящий из 5 специальных упражнений: 8 по 50 метров в режиме одной минуты, 100 метров избранным стилем, 400 метров комплексное плавание, 200 метров баттерфляй, и тест Купера.

Далее мы перешли к практической части нашего эксперимента, который проводился в Средней общеобразовательной школе №19 г. Иркутск в секции плавания дополнительного образования. Наш педагогический эксперимент заключался во внедрении в тренировочный процесс пловцов этапа углубленной специализации специальных упражнений.

Эксперимент длился на протяжении 24 недель и включал в себя 6 тренировок в неделю. В ходе тренировок спортсмены совершенствовали технику избранного вида плавания. Суть эксперимента заключалась в разделении пловцов на универсалов, стайеров и спринтеров. Каждая подгруппа занималась на отдельной дорожке и выполняла упражнения, присущие их стилю. Упражнения включали в себя плавание комплексом, отработка отдельных технических элементов, совершенствование избранного стиля плавания. Общий объем тренировки варьировался от 2000 метров до 4000 метров. Подготовка по разным направлениям осуществлялась при помощи различных средств и методов.

После проведения эксперимента мы повторно провели диагностику и получили значительную динамику по следующим нормативам:

Экспериментальная группа в нормативе 8*50 метров в режиме одной минуты показала следующие результаты:

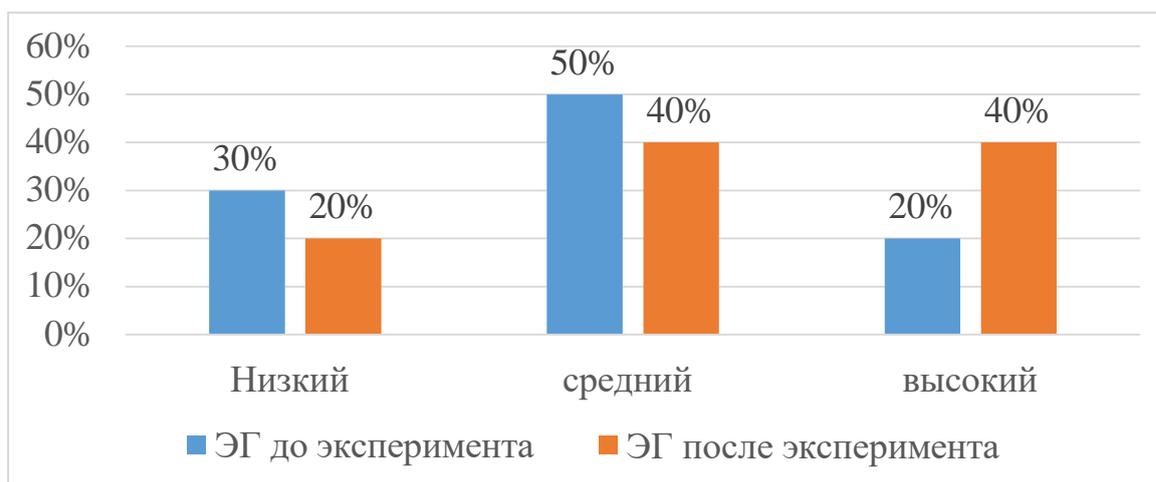


Рис.1. Сравнительные результаты ЭГ по нормативу 8*50 метров в режиме одной минуты

Исходя из рисунка 1 мы можем сделать вывод, что произошла положительная динамика на всех трех уровнях, а именно:

- на 10% уменьшились показатели низкого и среднего уровня, что свидетельствует о переходе испытуемых на уровни выше;
- вдвое увеличился показатель высокого уровня;
- из всего этого можно сделать вывод, что испытуемые стали грамотнее распределять силы при преодолении дистанции, что положительно сказывается во многих соревновательных моментах.

Следующий тест, проведенный нами – 100 метров избранным стилем, и здесь результаты были следующими:

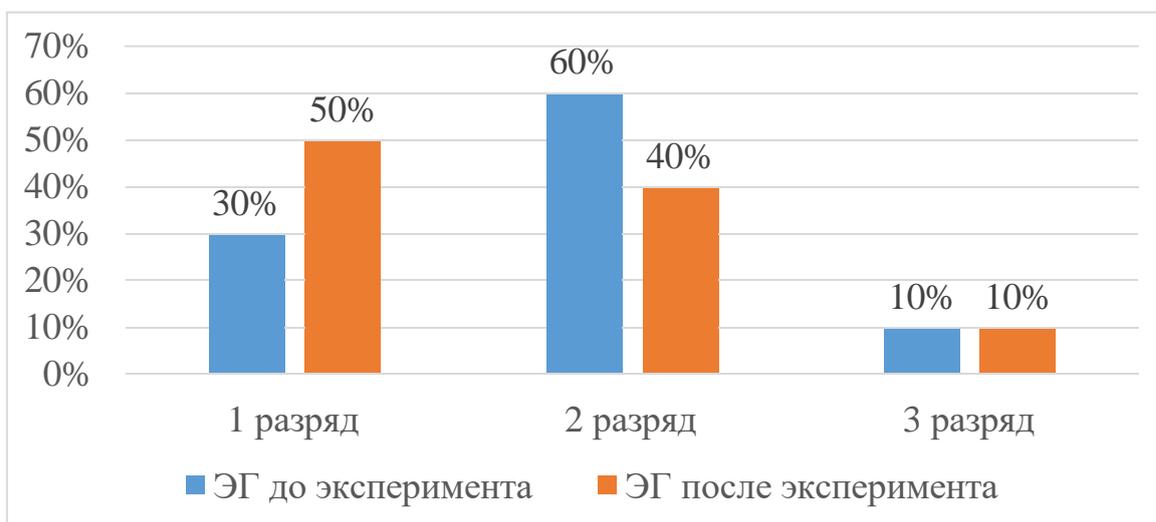


Рис.2. Сравнительные результаты ЭГ по нормативу 100 метров избранным стилем

Проанализировав рисунок 2. мы делаем вывод, что динамика произошла, хоть и не изменился показатель среднего уровня, он по прежнему остался на

уровне 10%, однако время, за которое спортсмены прошли дистанцию значительно улучшилось. В остальном – произошел переход в 20% со второго разряда на первый, что показывает эффективность выполняемых упражнений в ходе эксперимента.

Заключительным тестированием нашего эксперимента выступил Тест Купера, адаптированный под пловцов данного возраста. В начале эксперимента не было ни одного человека, показавшего низкого уровня работоспособности. По окончании эксперимента мы добились максимального повышения данного качества и в экспериментальной группе высоким уровнем стали обладать 90% участников эксперимента (см. рис.3).

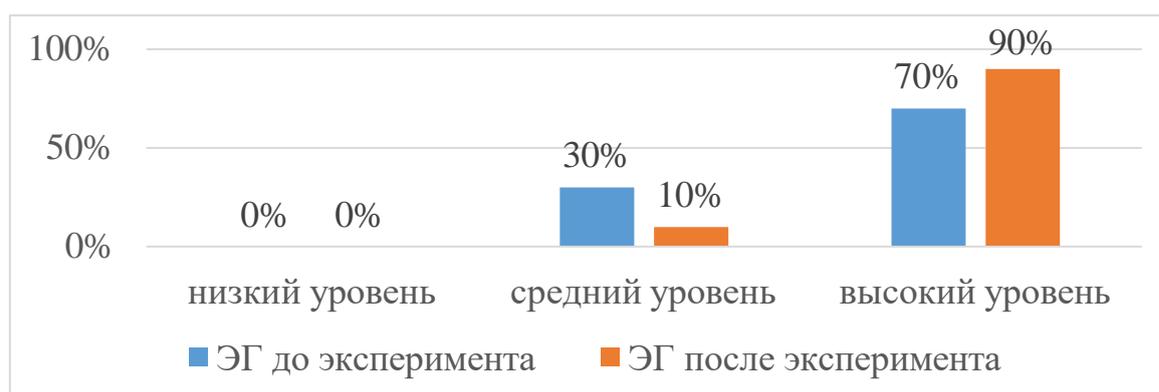


Рис.3. Сравнительные результаты ЭГ по Тесту Купера.

Такие результаты позволяют нам сделать вывод о том, что предложенный нами комплекс упражнений направлен не только на выявление специализации и повышения технического мастерства, но и на развитие выносливости и физической работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аикин, В.А. Влияние коэффициента линейного растяжения резинового амортизатора на динамометрию тяговых усилий пловца / В.А. Аикин. – Омск: Актуальные вопросы спортивного плавания, 2019. – 9 с. – Текст: непосредственный.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 233 с. – Текст: непосредственный.
3. Вершинин, М.А. Ретроспективный анализ и современные тенденции формирования техники движений пловцов на различных этапах многолетней спортивной подготовки / М.А. Вершинин, М.В. Пинясова. – Самара: Самарский научный вестник, 2019. – 150 с. – Текст: непосредственный.
4. Волков, Н.И. Исследования по физиологии плавания: Аэробная работоспособность спортсменов при плавании кролем и брассом / Н.И. Волков. – Москва: Теория и практика физ. Культуры, 2021. – 29 с. – Текст: непосредственный.
5. Воронцов, А.Р. Специальная силовая подготовка пловцов: Метод, разработанный для студентов и слушателей ВШТ РГАФК / А.Р. Воронцов. – Москва: Физкультура и спорт, 2023. – 22 с. – Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Шийко В.Д., Казанская С.В.
МБДОУ г. Иркутска детский сад №8

Аннотация. В содержании статьи представлен опыт авторов по организации методического сопровождения педагогов дошкольного образования в вопросах организации и проектирования актуальных направлений физического развития детей дошкольного образования в целостном образовательном процессе современного детского сада. Авторами представлена и обоснована целевая и содержательная составляющие сопровождения, а также приведены результаты диагностики педагогических работников по вопросам их готовности к профессиональному саморазвитию.

Ключевые слова: методическое сопровождение, физическое развитие, профессиональное саморазвитие, педагоги, дошкольное образование, интерактивные формы методической работы.

FEATURES OF METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PRESCHOOL EDUCATION TEACHERS ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

Shiyko V.D., Kazanskaya S.V.
Irkutsk MBDOU kindergarten No. 8

Annotation. The article presents the authors' experience in organizing methodological support for preschool education teachers in organizing and designing relevant areas of physical development of preschool children in the holistic educational process of a modern kindergarten. The authors present and substantiate the target and content components of the support, as well as the results of the diagnosis of teaching staff on their readiness for professional self-development.

Keywords: methodological support, physical development, professional self-development, teachers, preschool education, interactive forms of methodical work.

Перед современным дошкольным образованием стоят довольно непростые задачи, которые связаны с созданием механизмов устойчивого развития системы образования в целом, обеспечением ее соответствия современным требованиям, а также социальным и экономическим потребностям страны, заказам общества и государства, запросам личности.

В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возникает необходимость развития системы методического сопровождения, анализ организационно-педагогических условий эффективного методического сопровождения, в том

числе, в области повышения эффективности реализации педагогическими работниками дошкольных образовательных организаций задач физического развития детей. Но, как показывает анализ современных исследований, данная проблема является недостаточно разработанной.

Таким образом, мы сталкиваемся с противоречиями между:

- актуальными требованиями к построению системы физического развития детей уже на этапе дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО и недостаточными изменениями в системе методической работы, препятствующими ее перестройке;

- необходимостью организации методического сопровождения педагогов ДОО по вопросам современных методов и технологий физического развития детей и недостаточной разработанностью организационно-педагогических условий методического сопровождения педагогов ДОО.

Также это связано с участием педагогов в управлении дошкольным образовательным учреждением, в управлении физическим развитием детей, в совершенствовании здоровьесберегающей образовательной среды, в организации реализации образовательных программ, что повышает требования к уровню профессиональной компетентности педагога [1].

Кроме того, это обусловлено гуманистической парадигмой современного образования, в которой человек воспринимается как высшая ценность и методическое сопровождение позволяет формировать новый стиль профессионального самообразования, в том числе по заявленному направлению.

Мы провели опрос педагогов для анализа уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах управления физическим развитием детей дошкольного возраста. Результаты диагностики представлены на рисунке ниже:

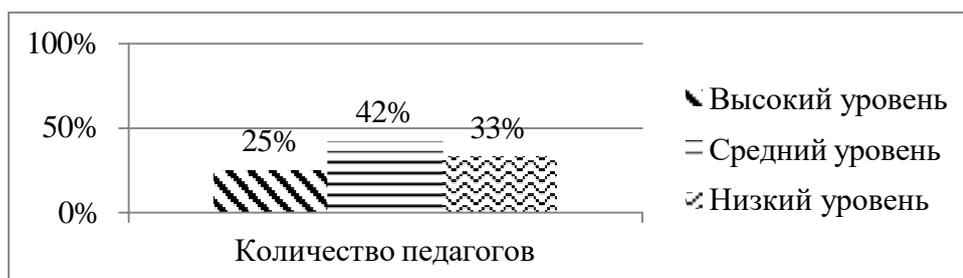


Рис.1. Показатели уровня сформированности компетентности педагогов в вопросах управления физическим развитием детей дошкольного возраста

Как мы видим из рисунка, доминирующим уровнем компетентности по исследуемой образовательной области оказался средний, данный уровень обнаружен у 42% педагогов. У данных педагогов сформирована определенная система профессиональных знаний о механизмах и условиях физического развития детей. Вместе с тем, недостаточно сформированы умения планировать непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию детей,

свободную двигательную деятельность, осуществлять мониторинг физического развития воспитанников, отдельные недочеты отмечаются в ведении педагогической документации.

Также не всегда эффективно педагогами организуется развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию, не в полной мере реализуются задачи ФГОС по данной образовательной области, отмечаются трудности в организации работы с родителями по формированию культуры здоровья. Данные результаты, полученные нами в начале учебного года, потребовали принятия оперативных мер по пересмотру стратегии методической работы с кадрами по данному направлению.

Ю.П. Азарова считает, что качественно осуществлять образовательный процесс может только педагог способный к внедрению инноваций и постоянно повышающий уровень своего профессионального мастерства. В соответствии с этим, одним из условий методического сопровождения педагогов является повышение уровня их профессиональных умений и навыков, развития готовности к использованию инновационных технологий.

Внедрение инноваций является одной из важнейших составляющих совершенствования и реформирования системы дошкольного образования. В соответствии с этим, методическое сопровождение должно быть ориентировано на развитие у педагогов способности ориентироваться в инновациях, а также использовать их в своей практической деятельности [2].

Опираясь на исследование Ю.Г.Ставцевой, мы выделили актуальные направления методического сопровождения для корректировки компетентности педагогов: плано-прогностическое направление позволяет координировать систему задач и мероприятий на предстоящий год по повышению компетентности педагогов в области физического развития воспитанников; организационно-исполнительское направление позволяет изучать затруднения педагогов в организации работы через разнообразные формы; контрольно-диагностическое направление ориентированно на осуществление оперативного, тематического, итогового, предупредительного, сравнительного контроля; регулятивно-коррекционное направление обеспечивает повышение эффективности педагогической деятельности путем своевременного анализа результатов работы и коррекции основных направлений работы [3].

В соответствии с данными направлениями мы разработали модель методического сопровождения по развитию профессиональной компетентности педагогов в вопросах управления физическим развитием детей дошкольного возраста.

Эффективность системы методического сопровождения, на наш взгляд, тесным образом связана с тем, насколько целостной является данная система, каковы ее структурные компоненты. В соответствии с этим, мы предлагаем следующую модель организации методического сопровождения педагогов дошкольного образовательного учреждения:

1. Целевой компонент. Основной целью методического сопровождения педагогов дошкольного образовательного учреждения является содействие

педагогам в процессе разрешения проблем эффективного управления качеством физического развития детей дошкольного возраста, возникающих в их профессиональной деятельности и создание условий для повышения профессиональной компетентности педагога по данной образовательной области.

2. Структурный компонент. Структура сопровождения включает в себя следующие модули: информационно-методический, организационно-методический и контрольно-аналитический.

3. Технологический компонент. Технологический компонент отражает формы взаимодействия с педагогами в рамках педагогического сопровождения.

В отборе форм методического сопровождения педагогов мы отдаем предпочтение интерактивным методическим формам. Характерными чертами которых является то, что в ходе них складывается взаимодействие; создается благоприятная основа для общения; оно опирается на реальный опыт; включает обмен знаниями, идеями, опытом в области физического развития детей дошкольного возраста; поощряет творчество; учит критически мыслить; превращает педагога в субъект взаимодействия; учит обосновывать свои позиции и т.д. [3].

Интерактивные формы взаимодействия включают в себя целый спектр форм и важно их охарактеризовать. Одной из наиболее распространенных интерактивных форм организации методической работы является тренинг. Обучающие семинары рассматриваются, как одна из продуктивных форм повышения квалификации педагогов.

Тренинг представляет собой форму психологического воздействия на личность с целью разрешения определенных проблем, основанного на методах групповой работы. Он подразумевает работу, направленную на подготовку личности к более успешной адаптации в социуме, к активному взаимодействию в ходе ее жизнедеятельности [4].

4. Аналитико-рефлексивный компонент направлен на оценку достижения поставленной цели и корректировку дальнейших направлений работы с педагогами.

Опираясь на работы М.В. Корепановой, К.Ю. Белой, В.Г. Решетникова, мы определили критерии эффективности методического сопровождения в ДОУ. В качестве данных критериев выступали: направления и содержание методического сопровождения педагогов, уровень профессиональной компетентности педагогов ДОУ, готовность педагога к профессиональному саморазвитию.

Таким образом, изучение сущности методического сопровождения показало нам, что методическое сопровождение – это двусторонний процесс. Соответственно, для изучения особенностей методического сопровождения важно исследовать не только содержание и особенности организации методического сопровождения, но и уровень профессиональной компетентности педагогов, повышение которого является главной целью

методического сопровождения, а также готовность педагогов к профессиональному саморазвитию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абибуллаева, Э.А. Сущность методического сопровождения педагогов в дошкольных образовательных учреждениях / Э.А. Абибуллаева // Молодой ученый. – 2018. – №12. – С. 142-145.
2. Новицкая, В.А. Методическое сопровождение воспитателя в условиях современного дошкольного образовательного учреждения: автореф. дисс.. канд. пед. наук / В.А. Новицкая. – Санкт-Петербург, 2007. – 281 с.
3. Ставцева, Ю.Г. Методическое сопровождение педагогического процесса в ДОУ [Электронный ресурс] / Ю.Г. Ставцева // Гаудеамус. 2016. №2. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskoe-soprovozhdenie-pedagogicheskogo-protssesa-v-dou> (дата обращения: 09.04.2025).
4. Штарева, Н.А. Интерактивные формы работы с педагогическими кадрами в дошкольном образовательном учреждении / Н.А. Штарева // Образование и воспитание. – 2016. – №2. – С. 29-32.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Шкуропат Е.А.

*Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике
комитета по социальной политике и культуре администрации города
Иркутска*

Аннотация. Согласно исследованиям, основная часть людей, особенно школьников, испытывают некоторые проблемы в выборе профессии по самым разнообразным причинам. Причины возникновения затруднений при выборе карьерного пути могут отличаться в зависимости от возраста и положения человека, но есть и такие, которые присуще всем без исключения. В статье рассматривается проблемы мотивации обучающихся старших классов общеобразовательных организаций к профессиональной деятельности по должностям, непосредственно осуществляющим физкультурно-спортивную работу.

Ключевые слова: учащиеся старших классов, профессиональное воспитание, профессиональная ориентация, профессиональное самоопределение, мотивация.

PECULIARITIES OF MOTIVATION FORMATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Shkuropat E.A.

Annotation. According to research, the majority of people, especially schoolchildren, have some problems choosing a profession for a variety of reasons. The reasons for difficulties in choosing a career path may vary depending on a person's age and position, but there are also those that are common to everyone without exception. The article examines the problems of motivation of high school students of educational institutions for professional activity in positions directly engaged in physical education and sports work.

Keywords: high school students, professional education, professional orientation, professional self-determination, motivation.

Выбор профессии и подготовка к трудовой деятельности являются важными задачами в процессе развития и становлении молодежи. Данный процесс, как правило, занимает многие годы, начинается в школе и продолжается на следующих образовательных ступенях. Существует прямая связь между удовлетворенностью трудящегося от выполняемой работы и его отдачей.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни молодежи, особенно в современном быстром темпе жизни. Однако не всегда школьники находят достаточную мотивацию для того, чтобы выбрать профессию в этой сфере.

В «Прогнозе долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года» [4], в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [1] упор делается на то, что сейчас Российское общество встает перед такими вызовами, с которыми становится возможным справиться лишь с помощью подготовки профессиональных кадров. Также прослеживается четкая взаимосвязь состояния российской экономики, находящейся в настоящее время на пути инновационных изменений, что отображается в планах развития образования, и формированием эффективных механизмов подготовки квалифицированных кадров. Поэтому изучение процесса формирования мотивации к профессиональной физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся старших классов, их профессионального самоопределения необходимо и важно для разработки эффективной молодежной политики как на уровне отдельного региона, края и города, так и на государственном уровне. Проблема профессионального самоопределения представлена во многих отечественных и зарубежных исследованиях, и является актуальной как в педагогике, так и в психологии. Несмотря на то, что проблема психолого-педагогического сопровождения мотивации к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта обучающихся старших классов достаточно проработана, по данным многих исследователей-социологов, в настоящее время примерно 42% старшеклассников выбирают профессию, которая не соответствует

индивидуальным способностям, интересам и склонностям. И всё это происходит в виду незнания правил выбора профессии, отсутствия опыта в профессиональной деятельности.

Рост глобальной конкуренции в спорте высших достижений (в том числе за счет использования передовых технологий) предъявляет новые требования к подготовке кадров и научному обеспечению спорта. Несмотря на то, что численность специалистов, занятых в сфере физической культуры и спорта, выросла с 350 тыс. в 2014 году до 431,3 тыс. человек в 2023 году, за указанный период отмечается сокращение численности тренеров на 5 процентов и снижение численности молодых специалистов на 12 процентов [5]. Повышение привлекательности и престижа работы в сфере физической культуры и спорта, особенно для молодых специалистов, является важнейшим условием развития сферы физической культуры и спорта.

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих [3], раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» предусмотрены должности специалистов в сфере физической культуры и спорта как непосредственно осуществляющих физкультурную и спортивную работу, так и обеспечивающих процесс занятий физической культурой и спортом. В контексте настоящей статьи будут рассмотрены проблемы мотивации обучающихся старших классов общеобразовательных организаций к профессиональной деятельности по должностям, непосредственно осуществляющим физкультурно-спортивную работу, поскольку вторая группа должностей в соответствии с квалификационными требованиями может быть укомплектована кадрами, прошедшими обучение в профессиональных образовательных организациях, не связанных со сферой физической культуры и спорта, в том числе прошедшими соответствующее повышение квалификации или профессиональную переподготовку.

В настоящее время обеспеченность кадрами в сфере физической культуры и спорта составляет 7 специалистов на 1 тыс. человек, систематически занимающихся спортом [2]. Достижение целевого показателя «доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и спортом)» возможно только в условиях роста количества старших тренеров-преподавателей, тренеров-преподавателей, тренеров и иных специалистов, повышения их квалификации и производительности труда.

Вместе с тем увеличивается разрыв между фундаментальной и спортивной наукой, увеличивается дефицит профессиональных кадров и современной материально-технической базы в организациях спорта и спортивной медицины, не хватает специалистов для организации эффективного комплексного сопровождения спортивной подготовки. В совокупности проблемы спортивной науки и образования приводят к ухудшению

выступлений российских спортсменов на международной арене и учащению случаев применения запрещенных в спорте препаратов.

В связи с этим комплексное совершенствование всей системы спортивной науки и системы кадрового обеспечения имеет особое значение, так как именно оно способно заложить фундамент для улучшения результатов российских спортсменов в долгосрочной перспективе.

Выбор профессии для обучающегося общеобразовательной организации является этапом его самоутверждения в обществе и определяет его дальнейшую жизнь.

Профессиональное самоопределение невозможно без заказа со стороны работодателей на подготовку кадров, с учетом развития производства и кадровой политики и без их непосредственного участия в данной работе.

Так как задача данной работы разработать и внедрить модель профессионального самоопределения обучающихся во взаимодействии с образовательными учреждениями среднего общего образования на основе следующих критериев сформированности компетентностей старшеклассников, то и мероприятия, входящие в данную модель можно разделить на группы:

– когнитивный критерий: проведение лекций, олимпиад и конференций с тематикой, посвященной физической культуре и спорту;

– аксиологический критерий: проведение практических занятий и мастер-классов в области физической культуры и спорта; создание профильных классов в общеобразовательных школах с уклоном в изучении дисциплин, связанных с физической культурой и спортом. В настоящее время профильный спортивный класс создан в МБОУ г. Иркутска СОШ №№ 35, 77, профильные педагогические классы созданы № 15, № 23, № 40 и в гимназии № 2;

– поведенческий критерий: проведение конкурсов различных профессиональных навыков с заданиями, связанными с физической культурой и спортом.

Для формирования интереса детей к профессиям в сфере физической культуры и спорта необходим приоритет естественно-научных и технических знаний, расширение в дополнительном образовании и внеурочной деятельности программ естественно-научной и физкультурно-спортивной направленности.

Работа образовательных организаций высшего (среднего) профессионального образования по профессиональному самоопределению должна быть направлена на подготовку молодежи к свободному и самостоятельному выбору профессии, учитывающая как индивидуальные особенности личности, так и необходимость полноценного распределения трудовых ресурсов в рыночной экономике.

Работа по профессиональному самоопределению предполагает не только наличие информации о профессии, но и знание требований, предъявляемых к трудовой деятельности, которая в свою очередь определяет наличие различных качеств и свойств личности, способствующих успешному освоению профессии.

Эффективная работа образовательных организациях высшего (среднего) профессионального образования с выпускниками школ возможна при

формировании положительного имиджа образовательной организации, который формируется благодаря использованию новых методов управления, применению новейших информационных технологий, методическому обеспечению учебного процесса и современного материально-технического оснащения.

Оптимизируя работу образовательных организаций высшего (среднего) профессионального образования по профессиональному самоопределению с учетом склонностей учащихся, их мотивации и потребностей рынка труда в квалифицированных кадрах, формируя у школьников интерес к тем или иным профессиям в области физической культуры и спорта, необходимо разработать творческие подходы, активные виды деятельности с использованием современных информационно-наглядных пособий, технических средств и главное – организовать непосредственное общение, равноценный диалог с учащимися и родителями, в том числе и дистанционно, что в наших реалиях немаловажно.

Основная цель профориентационных сервисов – в легкой динамичной форме представить информацию о данной образовательной организации высшего (среднего) профессионального образования, специальностях, формах обучения и пр. На наглядных примерах показать, чему можно научиться, что в дальнейшем ожидает выпускника школы, если он выберет именно эту образовательную организацию и это направление. При использовании различных современных технологий, а также платформ размещения, можно показать описываемые специализации с максимально возможным количеством сторон, что позволит абитуриенту выстроить в голове полную картину, за короткий промежуток времени погрузиться в атмосферу специализации, воздействуя на разные органы чувств и показав все грани данной профессиональной сферы.

Профориентационные сервисы в режиме онлайн обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами. Во-первых, это легкий доступ и прямой контакт между пользователями и самими профориентационными сервисами. Во-вторых, это скорость обновления и актуальность данных, которые могут представить такие сервисы (например, об актуальных профессиях или образовательных возможностях). В-третьих, это возможности для широкой образовательной аналитики, так как такие сервисы могут получить доступ к большой аудитории, не привязанной к одной географической локации. И наконец, возможности формирования индивидуальных треков и пользовательского сопровождения также в режиме онлайн.

Наряду со множеством современных образовательных технологий в разрабатываемой модели работы предлагается использовать формат КВИЗ-игры, который тоже нашел свое место в образовательном процессе как активная форма организации учебной деятельности. Вариантов использования данной игровой технологии можно привести несколько: например, при обобщении материала по дисциплине можно провести КВИЗ для обучающихся по

пройденной теме, разделу, курсу. Для актуализации и мотивации учебной деятельности так же КВИЗ не заменим. Ценность игровой технологии заключается в том, что, являясь по своей сути отдыхом, она выполняет образовательную функцию, стимулирует творческую реализацию и самовыражение обучающихся.

При работе с общеобразовательными организациями предлагается реализовывать основные принципы концепции профильного обучения:

обеспечение углубленного изучения отдельных предметов программы общего образования;

создание условий для существенной дифференциации содержания обучения старшеклассников с широкими и гибкими возможностями построения индивидуальных образовательных программ;

реализация равного доступа к полноценному образованию разных категорий обучающихся в соответствии с их способностями, индивидуальными склонностями и потребностями;

расширение возможностей социализации обучающихся, обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием, более эффективная подготовка выпускников общеобразовательных организаций к освоению программ высшего (среднего) профессионального образования.

Профильное обучение направлено на реализацию личностно-ориентированного учебного процесса, в котором существенно расширяются возможности выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории. Приоритетной целевой установкой является формирование интереса к специальностям в сфере физической культуры и спорта, мотивированного абитуриента.

Специфика сотрудничества организаций в сфере физической культуры и спорта с общеобразовательными организациями заключается в следующем:

у школьников появляется возможность после окончания школы наряду с аттестатом о среднем общем образовании получить документ (сертификат) о прохождении профильного курса;

учебно-воспитательный процесс в профильных классах курирует руководитель школы, классный руководитель и специалисты образовательной организации высшего (среднего) профессионального образования;

выпускники профильного класса получают преимущественное право поступления в ряд образовательных организаций высшего (среднего) профессионального образования.

В рамках занятий в профильных классах проводятся тематические экскурсии на профилирующие кафедры образовательных организаций высшего (среднего) профессионального образования с привлечением студентов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава, научно-популярные лекции, экскурсии в ведущие организации сферы физической культуры и спорта. Так же в профильных классах ведется подготовка обучающихся к сдаче ЕГЭ.

Не малое значение также имеет проведение в образовательных организациях высшего (среднего) профессионального образования «Дня открытых дверей» для общеобразовательных организаций города Иркутска и Иркутской области, в рамках которых проводится экскурсия по базе организации, а также мастер-классы и демонстрация подготовки обучающихся. За счет внедрения и развития в образовательном процессе дистанционного обучения, образовательной организаций высшего (среднего) профессионального образования на официальном сайте и страничках в социальных сетях необходимо запускать проект «Виртуальный день открытых дверей», благодаря чему старшеклассники и абитуриенты, проживающие в отдаленных районах, могут также познакомиться с обучением в данной образовательной организации.

Также предлагается ежегодно проводить конкурс на лучшую мультимедийную презентацию среди обучающихся общеобразовательных организаций и организаций высшего (среднего) профессионального образования в сфере физической культуры и спорта, задачами которого являются: интеллектуальное и творческое развитие обучающихся; совершенствование системы внедрения информационных технологий в учебно-воспитательный процесс; повышение престижа физкультурно-спортивных профессий; привлечение внимания обучающихся к современному эталону активной, образованной, разносторонней личности, ориентированной на успех в профессиональной карьере и в личной жизни; создание дополнительных форм досуга обучающихся.

Одна из активных форм работы, которая может быть применена – это профориентационный проект «День науки» в общеобразовательном учреждении. Основная цель проекта – создание условий для активизации процесса информирования обучающихся общеобразовательных учреждений о реализуемых специальностях и направлениях подготовки, требованиях и условиях обучения, создание атмосферы сотрудничества по вопросам преемственности «школа–вуз» с педагогами общеобразовательных учреждений региона.

«День науки» – комплексное мероприятие, включающее несколько интерактивных проектов довузовского направления работы, которые могут проводиться также в дистанционном формате, используя платформы для онлайн-конференций:

1. Междисциплинарную олимпиаду школьников по физической культуре и спорту для обучающихся 10–11 классов, в которую включены практическая и теоретическая части. Олимпиада должна проводиться по заданиям, составленным на основе основных общеобразовательных программ среднего общего образования по предметам «Физическая культура», а также по предметам:

«Литература» – по темам, направленным на формирование письменных и речевых умений, в том числе на использование спортивной терминологии;

«Иностранный язык» – по темам истории физической культуры и спорта, олимпийского движения, видам спорта;

«История» – по темам «Физическая культура и спорт в современном обществе», «История физической культуры и спорта в России», «Основы олимпийского движения»;

«Биология» – по темам «Медико-биологические основы физического воспитания», «Физиология и гигиена физического воспитания», «Основы спортивной морфологии», «Основы физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины»;

«Основы безопасности жизнедеятельности» – по темам «Двигательная активность как фактор здоровья и высокого уровня работоспособности», «Основы медицинских знаний», «Физическая культура и спорт – альтернатива вредным привычкам»;

«Информатика» – по темам основ информатики, кибер-спорта, фиджитал-спорта, спортивного программирования;

«Психология» – по темам основ спортивной психологии, «Основы теории и методики физического воспитания и спорта».

2. Методические семинары для преподавателей образовательных организаций высшего (среднего) профессионального образования в сфере физической культуры и спорта для педагогов общеобразовательных организаций по проблемам преемственности «школа–вуз» с целью ознакомления с требованиями, предъявляемыми к уровням компетенций выпускников школ при обучении в профессиональной образовательной организации.

3. Практико-ориентированные мастер-классы преподавателей специальных дисциплин для обучающихся 10-11 классов.

Систематическая работа учащихся общеобразовательных школ в стенах высшего (среднего) профессионального учебного заведения, совместно с обучающимися профессиональных образовательных организаций и преподавателями, обуславливает в значительной степени осознанный выбор их дальнейшего образовательного маршрута и помогает ему успешно поступить в профессиональную образовательную организацию. Это приводит к адаптации школьников и позволяет снизить психологический барьер при переходе из школы в профессиональную образовательную организацию.

Эффективная работа профессиональных образовательных организаций в сфере физической культуры и спорта с выпускниками школ возможна при формировании положительного имиджа профессиональной образовательной организации, сформированного за счет использования новых методов управления, применения современных информационных технологий, методического обеспечения учебного процесса и новейшего материально-технического оснащения. Профориентационный эффект зависит от своевременности работы по мотивации к профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, ее целенаправленности и оптимальности форм и методов, перечень которых широк и разнообразен.

Оптимизируя работу профессиональных образовательных организаций по мотивации к профессиональному самоопределению учащихся общеобразовательных школ с учетом склонностей учащихся и потребностей рынка труда в квалифицированных кадрах, формируя у школьников интерес к тем или иным профессиям в области физической культуры и спорта, необходимо разработать творческие подходы, активные виды деятельности с использованием современных информационно-наглядных пособий, технических средств и главное – организовать непосредственное общение, равноценный диалог с учащимися и родителями, особенно дистанционно, что в наших реалиях немаловажно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации физической культуры и спорта на период до 2030 года [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2024 № 264-р (ред. от 21.10.2024). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства РФ от 06.10.2021 № 2816-р. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р (ред. от 17.12.2024). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

ФОРМИРОВАНИЕ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Шуруев С.С.

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье поднимается вопрос о важности моторных навыков детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), отмечены критерии оценки и уровни их проявления, а также ключевые структурные компоненты творческого мышления. Составлен тематический план занятий, направленный на комплексное проявление творческих способностей и возможность реализации личности в целом, где были включены – элементы акробатических, хореографических, дыхательных упражнений.

Вследствие проведенной педагогической работы, в развитии моторных навыков детей с НОДА средствами игровых технологий, наблюдается статистически достоверное положительное изменение.

Ключевые слова: игровые технологии, моторика, нарушения опорно-двигательного аппарата, учебно-воспитательный процесс.

FORMATION OF MOTOR SKILLS IN STUDENTS WITH LOCOMOTOR DISORDERS BY MEANS OF GAME TECHNOLOGIES

Shuruyev S.S.

Pedagogical Institute, Irkutsk State University

Annotation. The article raises the issue of the importance of motor skills of children with locomotor disorders (locomotor disorders), the evaluation criteria and levels of their manifestation, as well as the key structural components of creative thinking are noted. A thematic plan of classes was drawn up, aimed at the complex manifestation of creative abilities and the possibility of personal realization as a whole, where elements of acrobatic, choreographic, breathing exercises were included.

Due to the conducted pedagogical work, in the development of motor skills of children with disabilities by means of game technologies, a statistically reliable positive change is observed.

Keywords. Game technologies, motor skills, musculoskeletal disorders, educational process.

Полноценное развитие детей, формирование их здоровья – одна из основных и значимых проблем государства. Политика страны в данном направлении предполагает развитие физически здоровой, всесторонне развитой, образованной, социально активной личности. Данный факт подтверждается ст. 64 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» [1]. Заболевания опорно-двигательного аппарата носят характер широкого распространения среди населения России, а также несут под собой социально значимые последствия. Так, например, нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА) на данный момент по результатам статистики ВОЗ имеет 13% детей. Считаем, что внедрение в учебный процесс средств игровых технологий будет эффективно, потому как именно в игровой деятельности самые большие коррекционные возможности для физического, социально-личностного, эмоционального, умственного развития ребёнка с НОДА. С помощью игры можно корректировать, улучшать, развивать в детях важнейшие психофизические свойства, человеческие личностные качества и формировать базовые двигательные умения и навыки в лёгкой и доступной для детей форме.

Исходя из целей нашего исследования – рассмотреть эффективность влияния средств игровых технологий на моторные навыки детей с НОДА, на занятиях адаптивной физической культурой. Важным этапом работы является

тестирование для определения уровня моторных навыков испытуемых нами были использованы следующие тесты:

1) Тест на общую (крупную) моторику. Удержание равновесия в статике. Оборудование: секундомер, балансировочная платформа, балансировочная доска, противоскользящий коврик, фитбол гладкий, фитбол гладкий модели «арахис».

2) Тест на мелкую моторику. «Прищепки». Оборудование: секундомер, прищепки, верёвка.

3) Тест на мелкую моторику. «Бусины». Оборудование: секундомер, бусины, чашки пластиковые.

Ввиду специфики работы с данной категорией обучающихся, нормативы в классическом понимании отсутствуют, оценка результата производится строго по приросту самого результата, или же с помощью сложных комплексных диагностических мероприятий.

Исследование проходило на базе Специальной коррекционной общеобразовательной школы-интерната №20 для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Исследование проходило с 3 сентября 2023 года по 26 мая 2025 года. В исследовании, в составе экспериментальной группы, приняло участие 25 испытуемых в возрасте 6-7 лет с нарушениями ОДА, в частности, с детским целенебральным параличом, обучающиеся в группе коррекционного дошкольного образования (КДО), среди которых было 14 испытуемых мужского пола и 11 женского. В составе контрольной группы также приняло участие 25 человек с сохранением соотношения мальчиков и девочек и идентичным уровнем развития.

Педагогический эксперимент заключался в разработке и внедрении игр и для детей нарушениями ОДА в учебно-воспитательный процесс. После предварительного контроля и проведения тестов, нами были подобраны подходящие игры и игровые приёмы для реализации поставленных задач. Игровые технологии были интегрированы во все части урока, и использовались как на групповых, так и на индивидуальных занятиях.

Примеры игр (см.табл.1).

Таблица 1

Примеры средств игровых технологий интегрированных на уроках АФК

Название игры	Содержание, инвентарь
«Кто быстрее»	Количество игроков должно быть четным. Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента. Описание. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палочку держит первый игрок, другую – второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины
«Ладушки»	Инвентарь: фитбол. Описание. Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера
«Птички»	Инвентарь: игрушки-рукавички.

	Описание. Ребёнок лежит на спине. По команде педагога: «Птички взлетели!» – он должен поднять, а потом опустить одновременно обе руки и обе ноги; далее ребёнок может поднять и опустить только обе руки или обе ноги;
«Зоопарк»	Описание. Ребёнок осваивает различные виды ползания в разных направлениях, изображая звуками какое-либо животное. Лучше сопровождать движения ребёнка стихами, подсказывающими, что делает животное или показывать ребёнку картинки с изображением животных, которых ему нужно изобразить
«Раскопки»	Инвентарь: крупа, мешочки, игрушки пуговицы. Описание. В мешочках насыпана крупа – горох, фасоль, гречка, рис. В крупу закапывают маленькие игрушки, пуговицы. Ребёнку предлагается провести «раскопки». Ребёнок работает, опуская в крупу кисти рук. Можно набирать крупу в ладонь, сжимать и разжимать её

В вводно-подготовительной части урока нами было отдано предпочтение имитационным упражнениям и игровым упражнениям при проведении ОРУ на месте и в движении, с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке, в частности решения основных задач урока.

В основной части занятия применялись подвижные игры, элементы сюжетно ролевой игры и игровых упражнений с целью решения основных задач урока.

В заключительной части занятия преимущественно использовались игры с элементами дыхательной гимнастики и пальчиковые игры. С целью торможения возбуждения и восстановления работоспособности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале исследования, было проведено предварительное тестирование, в целях установления исходного уровня моторных навыков. Их значение отображено в таблице 2.

Таблица 2

Оценка уровня развития моторных навыков детей в возрасте 6-7 лет с НОДА контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Группа	Экспер. группа			Контрольная группа			t	P
	X	m	Δ	x	m	δ		
Тесты								
Удержание равновесия в статике	35,56	2,16	10,36	36,84	2,77	11,16	0,40	>0,05
«Прищепки»	38,8	2,04	9,99	39,4	2,29	11,21	0,19	>0,05
«Бусины»	59,8	2,57	12,61	60,6	3,51	17,19	0,28	>0,05

Полученные результаты указывают на то, что показатели групп примерно одинаковы на начало исследования, так как математическая статистика показала отсутствие достоверных отличий, это говорит об однородности групп.

По окончании проведенной целенаправленной работы по развитию моторных навыков, было проведено итоговое тестирование с целью выявления динамики изменений результатов.

Таблица 3

Оценка уровня развития моторных навыков детей в возрасте 6-7 лет с НОДА контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Группа	Экспер. группа			Контрольная группа			t	P
	X	m	Δ	x	m	δ		
Удержание равновесия в статике	44,44	3,06	15,00	40,12	2,74	11,27	2,32	>0,05
«Прищепки»	34,36	1,71	8,42	37,56	2,17	10,65	2,16	>0,05
«Бусины»	50,16	2,43	11,94	56,24	3,06	15,01	2,57	>0,05

Анализируя полученные данные, становится ясно, что результаты по крупной моторике до эксперимента в контрольной группе лучше чем в экспериментальной, в свою очередь, у экспериментальной группы лучше показатели по результатам тестам мелкой моторики. Сравнив средние результаты по каждому тесту после педагогического эксперимента следует отметить что результаты выросли у обеих групп, это объясняется тем, что возраст 6-7 лет является сенситивным для развития моторных навыков, кроме того над детьми на протяжении всего эксперимента велась комплексная коррекционная и учебно-воспитательная работа.

Вычислив t – критерий Стьюдента можно сделать вывод что полученные нами результаты могут считаться достоверными, что говорит нам о достаточной эффективности влияния игровых технологий на развитие моторных навыков детей 6-7 лет с НОДА.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023) [Электронный ресурс]: URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/f9d3e8f84b9df44048ffe94083eebf76a34bf6a3/ (дата обращения 17.04.2024)Текст: непосредственный.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации об утверждении от 29.05.2015 года № 996-р «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] URL: <https://docs.cntd.ru/document/420277810> (дата обращения 17.04.2024) Текст: непосредственный.
3. Романова С.В. и др. Показатели физического развития как составляющие здоровья и качества образования в системе физического воспитания детей дошкольного возраста / Лимаренко О.В., Романова С.В. – Махачкала: РГЖТ. – 2009. – С. 16-20.
4. Левченко, И.Ю. и др. Детский церебральный паралич: Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько, А.А. Гусейнова. – М. : Книголюб, 2008. – С. 176.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Юрина К.С.

МБОУ ДО г. Иркутск «Спортивная школа № 5»

Аннотация. В статье автор рассматривает различные аспекты реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности в учреждения общего и дополнительного образования. Автор акцентирует своё внимание на важности физической культуры в образовательной организации, на цели, которые могут быть достигнуты с помощью различных форм ведения физической культуры в образовательной организации.

Также данная статья рассматривает тему с точки зрения действующих нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта, образования и воспитания, принятых и действующих в Российской Федерации. Для более детального и наглядного рассмотрения важности физической культуры в системе общего образования, автор приводит актуальную статистику ключевых показателей.

Ключевые слова: физическая культура, школьный спорт, дополнительное образование, воспитание, воспитательная работа в школе, массовый спорт.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF GENERAL EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION

Yurina K.S.

*Irkutsk, municipal budgetary educational institution of additional education
Irkutsk «Sports school No. 5»*

Abstract. In this article, the author examines various aspects of the implementation of educational programs of physical culture and sports orientation in institutions of general and additional education.

The author focuses on the importance of physical culture in an educational organization, on the goals that can be achieved through various forms of physical culture in an educational organization.

This article also examines the topic from the point of view of current regulatory legal acts in the field of physical culture and sports, education and upbringing, adopted and in force in the Russian Federation. For a more detailed and visual consideration of the importance of physical culture in the general education system, the author provides up-to-date statistics on key indicators.

Keywords: physical education, school sports, additional education, upbringing, educational work at school, mass sports.

В современной России физической культуре придаётся большое значения. Это находит своё отражение в принятии различных нормативно-правовых актов, в частности в Распоряжении Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», где в свою очередь есть отсылки на приоритетные национальные проекты, реализуемые в РФ. [1]

Важность физической культуры в образовательной организации нельзя недооценивать – это и образовательная функция – развитие двигательных умений и навыков, межличностная коммуникация детей, и оздоровительная функция – применение различных форм и методов физического воспитания должно способствовать сохранению и приумножению уровню здоровья обучающихся.

Если обратиться к официальной статистике, приводимой Росстатом, то на сегодняшний день имеется тенденция к ухудшению здоровья несовершеннолетних. Этот показатель отражает распределение несовершеннолетних по медицинским группам здоровья. Различают I, II, III, IV, V, где I группа здоровья – это здоровые дети, II группа здоровья – имеющие отклонения по особенностям онтогенеза, имеющие функциональные отклонения, часто болеющие дети, III группа – дети больные хроническими заболеваниями, без нарушения самочувствия, IV группа – дети больные хроническими заболеваниями с обострением 2-4 раза в год, V группа здоровья – состояние здоровья угрожаемое по инвалидности или инвалиды. [4]

Это выражается в приросте количества детей в возрасте до 18 лет в III группе здоровья, в IV группе здоровья и в V группе здоровья. Это можно увидеть в равнении на наглядной диаграмме, представленной ниже (Рис. 1). [4]



Рис. 1. Сравнение числовых показателей групп здоровья детей в РФ

Тем не менее стоит отметить что всё-таки общий уровень здоровья несовершеннолетних находится на достаточно приемлемом уровне. По данным Росстата процентное соотношение детей в возрасте до 18 лет с I и II группой здоровья от общего количества несовершеннолетних составляет чуть более 80 %. Данные за последние четыре года приведены ниже (Рис. 2). [4]

Если посмотреть на статистику по основным классам заболеваний несовершеннолетних, то имеется тенденция к росту болезней эндокринной системы, расстройств питания и нарушения обмена веществ, болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезней органов дыхания (Рис. 3), а ведь средства и методы физического воспитания, на которых основывается система физического воспитания в образовательной организации, направлены на профилактику данных классов заболеваний. [2,4]



Рис. 2. I и II группы здоровья детей в РФ, % от общего числа детей.

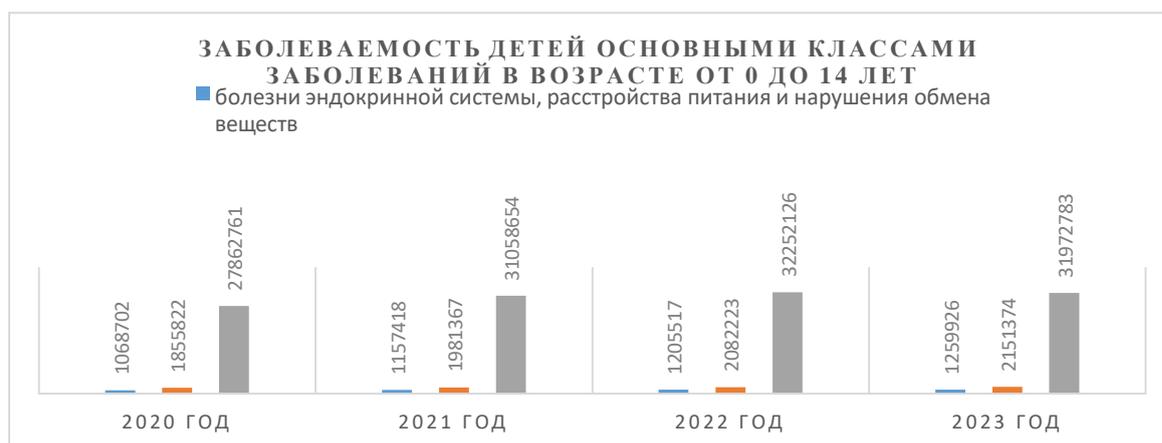


Рис. 3. Заболеваемость детей основными классами заболеваний в возрасте от 0 до 14 лет.

Ещё две, очень важные, функции физической культуры в образовательной организации – воспитательная и досуговая. Различные формы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности могут задействоваться в плане воспитательной работы образовательной организации. Как с точки зрения патриотического воспитания, так и с точки зрения профилактики различных социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

Особо хочется сделать акцент на важности внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Различная секционная работа имеет самую, на мой взгляд, главную задачу – обеспечить социально-одобряемую форму досуга несовершеннолетним, увести их с улицы, чтобы они были под присмотром грамотных педагогов, чтобы наш дети не стали участниками или

жертвами различного рода противоправных деяний. Эта наиострейшая тема, которая будет актуальна всегда.

По официальной статистике, приводимой МВД России, имеется тенденция к незначительному росту подростковой преступности, в некоторых регионах прослеживается тенденция роста подростковой преступности на фоне снижения общей преступности. Возросла доля тяжких и особо тяжких преступлений, совершаемых подростками, в том числе в составе группы лиц. [3]

По статистке, приводимой Росстатом, процент детей в возрасте до 18 лет, систематически занимающихся дополнительным образованием в области физической культуры и спорта в РФ на 2022 год составляет 61,1 %, по Сибирскому федеральному округу данный показатель несколько ниже – 55,4 %. [4]

Физическая культура в общеобразовательной организации не имеет нацеленности на спорт высоких достижений, формирования групп спортивного совершенствования, выполнение разрядных нормативов. Но это не значит, что в системе физического воспитания школьников не должно быть спортивно-массовых мероприятий. Как раз такие мероприятия (спартакиады, зарницы, спортивные праздники) должны быть направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Различные соревнования должны быть не только между школами, но и внутри самой образовательной организации – между классами, параллелями, группами обучающихся. Спортивные мероприятия могут быть приурочены к различным историческим, памятным датам. Такие мероприятия вырабатывают у детей не только интерес к занятиям физической культурой, но и выполняют познавательную и воспитательную функцию, а также популяризируют принципы здорового образа жизни. [2, 5]

ЛИТЕРАТУРА

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>. – Загл. с экрана.
2. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>. – Загл. с экрана.
3. Средство массовой связи «Ведомости» [Электронный ресурс]. <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/07/28/987335-v-mvd-obsudili-rost-chisla-osobo-tyazhkih-prestuplenii-sredi-podrostkov>
4. Федеральная служба государственной статистики: офиц. сайт. Москва. Обновляется в течение суток. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13807>
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ФУТБОЛЕ

Юртин.Р.И

Педагогический институт, Иркутский государственный университет

Аннотация. В статье рассматриваются особенности интегральной подготовки обучающихся на тренировочном этапе в футболе. Особое внимание уделяется комплексному подходу к развитию физических, тактических и технических навыков футболистов влияющих на результативность тренировочного процесса. Анализируются принципы систематизации тренировочных нагрузок и методы контроля за прогрессом индивидуальных спортсменов и команды в целом.

Ключевые слова: футбол, интегральная подготовка, подготовка обучающихся, тренировочный этап.

FEATURES OF INTEGRAL TRAINING OF STUDENTS AT THE TRAINING STAGE IN FOOTBALL

Yurtin.R.I

Irkutsk State University, Pedagogical Institute

Annotation. The article discusses the features of integral training of students at the training stage in football. Special attention is paid to an integrated approach to the development of physical, tactical and technical skills of football players that affect the effectiveness of the training process. The principles of systematization of training loads and methods of monitoring the progress of individual athletes and the team as a whole are analyzed.

Keywords: football, integral training, student training, training stage.

Двигательная активность обучающихся, проявляемая в процессе занятий футболом, оказывает положительный эффект на функциональное состояние организма юного спортсмена, что также положительно сказывается на показателях физической подготовленности, которая в свою очередь является фундаментом для обучения рациональным и эффективным двигательным действиям реализуемых с помощью технических приемов игры.

В процессе исследования установлено, что у обучающихся 10-14 лет, занимающихся футболом на тренировочном этапе подготовке, отмечаются средние показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Данное обстоятельство свидетельствует о повышении уровня адаптации обучающихся к весьма серьезным физическим нагрузкам, что благоприятно отражается на развитии скоростных и двигательно-координационных способностей, которые обеспечивают эффективное освоение сложной структуры двигательных действий большинства технических приемов игры.[6]

Эффективность нормирования физической нагрузки на занятиях с начинающими футболистами обуславливается следующими компонентами, которые характеризуют специфику выполнения тренировочного средства: продолжительность упражнения и интервалов отдыха между ними, а также характер отдыха и число повторений. Необходимо констатировать, что правильное варьирование представленных выше компонентов тренировочных средств в практике подготовки начинающих футболистов обеспечивает комплексное решение задач физической и технической подготовки обучающихся, занимающихся футболом.

Современные исследователи в области спорта указывают на то, что игровая деятельность футболиста во многом зависит от уровня его физической подготовленности, является основой для проявления высокого технического мастерства.

В свою очередь уровень физической подготовленности определяется развитием двигательных качеств, обуславливающих и лимитирующих специальную работоспособность, производительностью ведущих механизмов энергообеспечения при данной специфической спортивной деятельности

По мнению К. П. Гриндлера, С. В. Голомазова, футбол характеризуется гармоничной наступательной и оборонительной мощностью команд, укреплением взаимосвязи между атакой и обороной. Именно поэтому, по мнению специалистов, особое внимание следует уделять всесторонней подготовке, которая определяется физическим развитием и является базой для эффективной соревновательной деятельности.

Рассматривая вопросы системы подготовки футболистов, мы предполагаем взаимосвязь всех форм занятий, которые формируют различные стороны их подготовленности. Среди ряда научных источников мы не встретили таких работ, освещающих взаимосвязанность и последовательность решения задач по системе непрерывного футбольной подготовки обучающихся, занимающихся футболом. В изданиях, которые имеют именно такое название, раскрываются лишь различные стороны подготовки, в то время как целостная система ее восприятия не указана. Идеи, заимствованные детскими тренерами со взрослого футбола, приносят лишь временный успех. Непоследовательное и бессистемное обучение порождает ошибки, которые в будущем исправить очень сложно, а реализация такого обучения на практике оказывается весьма противоречивым.

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу

Исследование проводилось на базе «Детско-юношеская спортивная школа» п. Белореченский. В эксперименте приняли участие мальчики возраста 11-12 лет учебно-тренировочной группы подготовки, секции футбол. Всего в эксперименте приняли участие 24 обучающихся.

Выбор методов, организация экспериментальных условий, его реализация и анализ полученных данных осуществлялись в соответствии с требованиями и с учетом основных принципов методологии научных исследований в сфере теории и методики физического воспитания.

В процессе нашего исследования были использованы следующие методы педагогического анализа: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование.

В проведенном исследовании педагогический эксперимент выступал в качестве основного метода. Контрольная группа, состоящая из 12 футболистов, проходила обучение по программе дополнительного образования в секции футбола. Тренировочные занятия для этой группы проводились четыре раза в неделю, продолжительностью 90 минут каждое. Участники экспериментальной группы также занимались четыре раза в неделю по 90 минут, кроме общей программы подготовки спортивной команды в тренировочный процесс были включены специальные интегральные комплексы для повышения уровня подготовленности по физико-технической, тактико-технической, физико-тактической блокам.

Целью исследования являлось повышение уровня интегральной подготовленности, занимающихся футболом на тренировочном этапе.

Для реализации данной программы был разработан план исследования. Он заключается в следующем:

1. Изучить состояние проблемы интегральной подготовки футболистов на тренировочном этапе в современной теории и практике.

2. Разработать и внедрить в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленный на процесс интегральной подготовки.

3. Экспериментально проверить эффективность используемого комплекса интегральных упражнений для занимающихся футболом на тренировочном этапе подготовки.

Для выявления первичного уровня интегральной подготовленности обучающихся мы использовали тестовые задания: бег 30 метров, прыжок в длину с места, удары на точность по воротам, ведение мяча 3*10м, челночный бег 6*8 м.

После проведенного анализа уровня технической подготовленности спортсменов у футболистов экспериментальной и контрольной групп наиболее «отстающими» от модельных показателей являются быстрота реакции, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности.

Для улучшения работы интегральной подготовки мы разработали экспериментальные комплексы упражнений, которые включались в основную часть тренировочного занятия. Комплекс выполнялся в течение 20-25 минут. В содержание комплекса входили: разновидности бега; бег с изменением скорости; работа с мячом: удары по воротам, с места и в движении; передачи: в одно и в два касания; работа с мячом в условиях ограниченного пространства; упражнения на взаимодействия с партнёрами в различных игровых ситуациях; элементы персональной подготовки; беговые упражнения с преодолением препятствий; бег с имитационными движениями.

После окончания экспериментального периода мы повторно провели тестирование уровня подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп (табл.1).

Из данных таблицы видно, что у футболистов экспериментальной группы наблюдается достоверный прирост результатов по всем тестируемым показателям по сравнению с показателями футболистов контрольной группы. Наибольший прирост (20,8 %) наблюдается в проявлении скоростно-силовых способностей.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности опытно-экспериментальных методических рекомендаций интегральной подготовки, занимающихся футболом на тренировочном этапе подготовки.

Таблица 1

Результаты уровня интегральной подготовленности футболистов контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Название теста	Группы	Кол-во испытуемых	Результат	Норматив	Отклонение от норматива (%)
1. Бег 30 м (с)	Э	10	5,6	5,6	0
	К	10	5,8		3,5
2. Прыжок в длину с места (см)	Э	10	130	130	0
	К	10	123		-5,4
3. Удар на точность по воротам (количество раз)»	Э	10	8	5	20,8
	К	10	7		-8,4
4. Ведение мяча 3*10 (с.)	Э	10	12,5	11,6	17,1
	К	10	13,7		14,2
5. Челночный бег 6*8м (с)	Э	10	12,7	12,5	-1,6
	К	10	12,8		-2,4

Анализируя данные состояния двигательных способностей, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение физической, технической, тактической, психологической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы в спектре интегральной подготовки.

Упорядочивание и рациональное распределение тренировочного времени позволило достигнуть более высоких темпов прироста показателей физической, технической, тактической, психологической подготовленности футболистов в экспериментальной группе хоть и не значительных, на наш взгляд это связано с кратковременностью эксперимента. При этом для более качественной оценки данных рекомендаций необходимо систематически использовать предложенные средства интегральной подготовки при проведении тренировочного процесса юных футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – М. : Феникс, 2018. – 381 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М. : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2016. – 289 с.
3. 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.
4. Леонтьева, М.С. Организационно-методические условия повышения качества технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет / М.С. Леонтьева, С.И. Суслов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – М., 2015. – С. 92-99.
5. Можаяев, Э.Л. Футбол с методикой преподавания / Э.Л. Можаяева. – М. : Отечество, 2017. – С. 195.
6. Фаттахов, Р.В. Сенсативные периоды развития физических качеств в футболе / Р.В. Фаттахов // Современный футбол. Казань. – М., 2018. – С. 315-319.

ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Якушева А.В.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова,
г. Якутск*

Аннотация. В статье содержится анализ научно-методических исследований по физической культуре в образовательных учреждениях Республики (Саха) Якутия для теоретического подтверждения применения данного типа игр в системе физического воспитания школы. Исследование рассматривает классификации якутских подвижных игр. Автор статьи резюмирует, что якутские национальные подвижные игры являются

эффективным средством повышения физических качеств школьников на уроках физкультуры, а также действенным средством этнопедагогике.

Ключевые слова: якутские национальные подвижные игры, физическая культура, физическое воспитание

YAKUT NATIONAL OUTDOOR GAMES IN SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL RESEARCH

Yakusheva A.V.

*Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov,
Yakutsk*

Annotation. The article contains an analysis of scientific and methodological research on physical culture in educational institutions of the Republic (Sakha) of Yakutia for theoretical confirmation of the use of this type of games in the system of physical education of the school. The study examines the classifications of Yakut outdoor games. The author of the article summarizes that the Yakut national outdoor games are an effective means of improving the physical qualities of schoolchildren in physical education lessons, as well as an effective means of ethnopedagogy.

Keywords: Yakut national outdoor games, physical culture, physical education

На современном этапе развития образовательного процесса особое внимание педагогов все чаще обращено к истокам национальной культуры, к нетрадиционным средствам и методам совершенствования учебно-воспитательной деятельности.

По данным исследователей у народа саха насчитывается свыше ста различных подвижных игр [1]. Длительные контакты с соседними народами приводили к изменению одних игр и появлению новых, которые со временем входили в традицию и становились якутскими национальными играми (далее ЯНИ).

Теоретический анализ внутренней характеристики техники выполнения национальных упражнений показывает, что преобладающее большинство народных игр и развлечений направлены на развитие скоростно – силовых качеств. Предки якутов интуитивно догадывались о том, что только при грамотном дополнении и совершенствовании методики воспитания наиболее отстающих звеньев физического развития, можно воспитать всесторонне развитого и здорового человека [1].

Своеобразные национальные виды физических упражнений и виды игровой деятельности, основой которой являются двигательные действия, народа саха отражают историю, географическое местоположение и климатические условия Крайнего Севера. Их использование связано с потребностью в движении и всестороннем физическом развитии детей и молодежи.

Особенности физических упражнений якутских национальных игр выражаются в системном воздействии различной направленности на

функциональное состояние занимающихся. Якутские национальные игры хорошо воспринимаются и как средство организации досуга, активного отдыха. Отличаются простотой, доступностью для любого человека, не требуют больших затрат для организации занятий, мероприятий, материальной базы [2].

В Республике Саха (Якутия), как отмечает В.П. Кочнев, якутские национальные игры нашли широкое применение в следующих сферах жизни человека [3]:

- в образовательном пространстве (все образовательные учреждения);
- в спортивных национальных состязаниях;
- во время праздничных мероприятий (национальный праздник «Ысыах» (встреча лета), спортивные «Игры Манчаары» и др.);
- в подготовке профессиональных спортсменов.

Каждое направление имеет свое определенное содержание, цели и задачи
Классификации якутских игр

Ряд исследователей предлагают различные классификации якутских национальных игр, предлагая различные аспекты рассмотрения данного вида физической активности.

Широкое распространение среди якутских исследователей получила классификация Н.К. Шамаева [4]. Шамаев Н.К. делит традиционные игры и состязания якутов на следующие группы:

- игры – единоборства;
- коллективные подвижные игры;
- народные развлечения;
- настольные игры;
- национальные виды спорта;
- индивидуальные игры и физические упражнения.

Филиппов А.С., Сергин А.А. подразделяют якутские национальные игры на 1) развивающие; 2) поддерживающие и 3) восстановительные [5].

Ефимов А.А. классифицирует якутские национальные игры по следующим основаниям: возрастные и индивидуальные особенности (1, 2, 3, 4 класс), величина нагрузки (большая средняя, малая), взаимодействие играющих (индивидуальное, коллективное), развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, выносливость, координация) [6].

Пристальное внимание исследователей методики физической культуры в Республике (Саха) Якутия уделяется использованию якутских национальных игр на уроках физкультуры. Часть работ связана с проблематикой якутских национальных упражнений и видов спорта (Табл.1).

Якутские национальные подвижные игры в научно-педагогических исследованиях

Автор	Целевая группа	Основное содержание исследования
Филиппов А.С., Сергин А.А.	учащиеся младшего школьного возраста	формирования специальных координационных способностей посредством ЯНИ
Ефимов А.А.	учащиеся младшего школьного возраста	ЯНИ как подготовительное и специальное тренировочное средство
Тастыгина Е.И.	учащиеся среднего школьного возраста	эффективность применения ЯНИ на уроках физкультуры
Сентизова .И., Саввинова Е.И., Сентизова Н.Р., Хоютанов М.М.	учащиеся школьного возраста	национальные виды спортивной деятельности как средство повышения интереса обучающихся к занятиям физкультурой
Хабаров Г.П.	учащиеся школьного возраста	национальные виды спорта и народные игры в физическом развитии
Свинобоева А.Н.	учащиеся младшего школьного возраста	введение ЯНИ игр в календарно – тематический план
Кочнев В.П.	все категории обучающихся	якутские традиционные народные упражнения, игры в системе физического воспитания
Габышев А.И.	учащиеся младшего школьного возраста	формирование личностно-ценностного отношение к физической культуре средствами этнопедагогики

Как показывает таблица, якутские национальные игры рассматриваются исследователями как эффективное средство повышения физических качеств школьников на уроках физкультуры, а также как действенное средство этнопедагогики. В данных научно-педагогических исследованиях отмечается необходимость внедрения комплексной системы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения с применением традиций физического воспитания народа саха. Приведенные в таблице работы показывают, что педагоги Республики Саха (Якутия) применяют ЯНИ в системе физического воспитания на занятиях по физической культуре в качестве дополнительного средства увеличения энергоемкости физической нагрузки и двигательной активности, для развития физических качеств обучающихся (координационные способности, сила, выносливость, быстрота и др.).

Анализ научно-методических исследований по физической культуре в учебных заведениях Республики (Саха) Якутия показал, что вопросы использования якутских национальных подвижных игр на уроках физкультуры находятся в фокусе научных интересов. Часть работ связана с проблематикой якутских национальных упражнений и видов спорта.

По мнению якутских педагогов, применение якутских национальных подвижных игр на уроках физической культуры в школе дает возможность насытить урок дополнительным содержанием, расширить двигательные способности за счет множества разнообразных движений, придать уроку

соревновательный характер. А также повысить интерес и мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кочнев В.П. Национальные виды спорта и народные игры в современной системе физического воспитания. / В.П. Кочнев // Национальные виды спорта, национальный игры с современной системе физического воспитания и образования : сб. материалов II Республиканской научно – практической конференции, 2002. – С. 6-7.
2. Гуляев М.Д. Национальные виды спорта – достояние народа. /М.Д. Гуляев // Игры и состязания предков, – 2003. – №8. – С. 3-5.
3. Кочнев В.П. Продолжая традиции предков. / В.П. Кочнев // Игры и состязания предков. – 2003. – №8. – С. 8-10.
4. Шамаев Н.К. Пути совершенствования современных видов спорта посредством национальных физических упражнений. / Н.К. Шамаев // Национальные виды спорта, национальный игры с современной системе физического воспитания и образования : сб. материалов II Республиканской научно – практической конференции, 2002. – С. 13-14.
5. Филиппов А.С., Сергин А.А. Якутские национальные игры как средство формирования специальных координационных способностей детей (на примере Республики Саха (Якутия)). / А.С. Филиппов, А.А. Сергин // Вестник спортивной науки, 2014. – № 6. – С. 75-78.
6. Ефимов А.А. Развитие физических качеств посредством якутских национальных физических упражнений и игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://multiurok.ru/blog/avtoriefierat-na-tiemu-razvitiie-fizichieskikh-kachiestv-posriedstvom-iakutskikh-natsional-nykh-fizichieskikh-uprazhnenii-i-ighr.html> (дата обращения: 27.03.2021)
7. Тастыгина Е.И. Эффективность применения якутских национальных игр и упражнений на уроках физической культуры с детьми среднего школьного возраста. / Е.И. Тастыгина // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии, 2014. – С. 625-629.

Научное издание

Ответственный редактор
Русаков Александр Альбертович

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

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

Оформление © ООО «Типография «Аспринт»
Дата подписания к использованию: 28.04.2025
Объем издания 7,2 Мб.
Комплектация: 1 электрон. опт. диск (CD-R)
Тираж 100 экз. Заказ № 250028



ООО «Типография «Аспринт»
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1
Тел: +79148994427
e-mail: 400002@mail.ru



ISBN 978-5-907963-38-2



9 785907 963382 >