



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

4 2010

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В ШКОЛЕ



**Современные проблемы учителя
На основе программирования
В режиме учебного дня
Российский смотр
физической подготовленности**



ИЗ ИСТОРИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

100 лет назад

3 октября 1910 г. русская футбольная команда впервые одержала победу в международном матче. Первая сборная Санкт-Петербурга выиграла у чехословацкого клуба «Коринтианс» со счётом 5:4. У петербуржцев 4 гола забил Григорий Никитин. Он был одним из самых техничных футболистов страны на заре русского футбола, за что первым получил прозвище «профессор». Высокая результативность игры Никитина базировалась также на его постоянной нацеленности на ворота, неиссякаемой темпераментности, полном напряжении сил.

В 1910 г. в Париже русские фехтовальщики впервые приняли участие в крупных международных соревнованиях, где участвовали более ста спортсменов различных стран. От России выступали два саблиста П. Заковорот и Ю. Мишо. Заковорот занял 3-е призовое место, а Мишо — 5-е. После Октябрьской революции 1917 г. П. Заковорот длительное время трудился в Главной военной школе физического образования трудящихся и стал одним из тех, кто заложил основы советского фехтовального искусства. Впоследствии ему было присвоено почётное звание заслуженного мастера спорта.

95 лет назад

В середине 1915 г. в Петрограде было проведено третье Всероссийское первенство по тяжёлой атлетике, в программу которого входил и бокс (первое первенство состоялось в 1913 г., второе — в 1914 г.). Чемпионом России в полутяжёлом весе стал Нур Алимов, выходец из бедной татарской семьи. Путь в большой спорт начался для него на льду Москвы-реки в по праздникам к Смуглого черно Малай — чёрнь сила сделали Ал бойцов. И имен лачный бой, при организаторов « которая впослед нием общества « в «Арене» занят В. Жуков отвёз | 1914 г., участву таса», Алимов од звание чемпиона

его, единственного москвича, в Петроград на Всероссийское первенство.

В 1915 г. был организован и первый официальный чемпионат Москвы. И здесь, став лучшим в полутяжёлом весе, Алимов затем победил тяжеловерса Иванова и завоевал титул абсолютного чемпиона Москвы. Вскоре главный герой московского и российского ринга был призван в армию, где героически сражался на фронтах Первой мировой войны. После Октябрьской революции фронтовик Алимов был избран солдатами в полковой комитет, вступил в ряды РСДРП(б) и стал активным участником гражданской войны. Бывший пехотный ефрейтор, он сформировал Первый мусульманский социалистический полк и стал его командиром.

Впоследствии, в мирное время строительства социалистического общества, Н. Алимов был активным пропагандистом новой системы физического воспитания и особенно любимого им бокса. В течение нескольких десятков лет он являлся членом Всесоюзной секции бокса (так тогда называлась федерация бокса страны) и представлял в ней интересы боксёров РСФСР.

90 лет назад

В 1920 г. Петроградским отделом Всеобуча при активном участии больших энтузиастов плавания В.Н. Пескова, А.Ч. Скржинского, Э.И. Лустало, Д.А. Крадмана, С.С. Утехина, О.Б. Ефремова был создан первый в РСФСР спортивный клуб плавания «Дельфин», в котором вся учебно-спортивная работа велась на общественных началах. Для занятий с членами клуба на Малой Невке в большой барже, затопленной на мелком месте, был оборудован 50-метровый бассейн с четырьмя плавательными тумбочками. На берегу ие трибуны. В бассей- показательные водные оревнования. Популяр- олодёжи быстро росла, достигло 300 человек, занимавшиеся в клубе, гными спортсменами и .П. Чернов, В.Ф. Кита- азуров и другие. Боль- чениками известного в та Ивановича Лустало. зраст он был постоян- нником проводимых в



В НОМЕРЕ:



Учебная работа

- 2 **С.Ю. Щетнина.** Проблемы учителя в современной школе
- 7 **В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин, С.В. Тараскина.** Аэробика на суше и воде
- 10 **А.А. Ивашковский.** По ступеням хореокоррекции к оздоровлению детей
- 12 **О.В. Подколзина, Е.А. Зёмсков.** Обучение баскетболу на основе правил программирования
- 14 **В.П. Лукьяненко, Е.М. Шпилова, И.А. Глуценко, А.А. Хежев.** Обучение метаниям, используя тренажёрные устройства
- 17 **С.В. Соколова.** О профильной ориентации старшеклассников
- 21 **И.Н. Абрамовский.** Использование «дробных» оценок
- 22 **О.Н. Камышанова.** Организация занятий с учащимися специальной медицинской группы
- 24 **В.И. Егözина.** Диагностика по пульсу и музыкальная зарядка
- 26 **В.И. Лях.** Об истории тестирования двигательных способностей
- 31 **Ю.А. Прокопчук.** Лапта в зале
- 35 **М.Г. Ишмухаметов.** Дыхательная гимнастика и самомассаж на третьем уроке. II класс
- 39 **М.Д. Кудрявцев, Т.А. Швалёва.** Игровая форма урока в начальной школе
- 44 **С.А. Артюшин, М.Ю. Золотова.** Используя выносливость и силу в оздоровлении старшеклассниц

На нашей вкладке

- 32 **В.Н. Кузнецов, С.И. Кулряшкина.** XV Российский смотр физической подготовленности учащейся молодёжи



Перекрёсток мнений

- 48 **А.Г. Капустин.** О концепции допризывной физической подготовки старшеклассников
- 50 **В.А. Востриков.** О региональной программе по физкультурному образованию

Внеклассная и внешкольная работа

- 52 **Т.В. Мокроусова, Л.В. Ястребова.** В режиме учебного дня. I – IV классы
- 56 **В.М. Макаров.** Туристская подготовка с использованием новых технических средств
- 59 **О.А. Балыбердин.** Фартлек – метод развития выносливости
- 61 **Р.Н. Куваева.** В школе хутора Коржевский
Обл. **В.И. Киселёв.** XIV Всемирная гимназиада

Ваше здоровье

- 63 **Т.В. Андреева.** Особенности диагностики психологической готовности к школе





Проблемы учителя в современной школе

Учитель физической культуры является важнейшим связующим звеном между школьником и той образовательной средой, в которой находится ученик. Именно учитель физической культуры в наибольшей степени отвечает за ценности физической культуры, которые ребёнок сможет уяснить и применять в дальнейшей, послешкольной, жизни. Компетенция, гуманизм, жизненная позиция педагога во многом определяют любовь или нелюбовь ученика к школьной физической культуре.

Поэтому существенный интерес представляет мониторинг отношения учителей физической культуры к организации физического воспитания в школе, удовлетворённости их программным и материальным обеспечением, значимостью уроков физической культуры для учащихся и их родителей, состоянием здоровья и физической подготовленности школьников, общей удовлетворённости своим трудом. Важное значение также имеет выявление факторов, способствующих повышению эффективности и качества обучения физической культуре в школе. В свете сказанного нами было проведено анкетирование учителей физической культуры муниципальных районов Хабаровского края (сельские поселения, посёлки городского типа, г. Хабаровск).

Исследование показало, что учителя физической культуры в основном имеют высшее образование — 92,4%; 1,4% учителей — незаконченное высшее и 6,2% — среднее специальное. Большинство учителей физической культуры работают в школе свыше 20 лет (40,7%), примерно по 15% приходится на учителей, проработавших в школе 6–10, 11–15, 16–20 лет. Самой малочисленной является группа педагогов, имеющих педагогический стаж до 5 лет. При этом в среднем недельная нагрузка учителя физической культуры, не зависимо от пола и возраста, составляет около 30 часов. Учителя физической культуры в основном оценивают своё здоровье как хорошее (49,6%) и удовлетворительное (42,7%). Никто из респондентов не ответил, что он часто болеет или имеет плохое здоровье; 5,5% учителей считают своё здоровье отличным.

На вопрос «Удовлетворены ли вы постановкой физического воспитания в вашей школе?» ответы

учителей распределились таким образом: 25,5% опрошенных дали положительный ответ, 62,1% — отметили, что не совсем удовлетворены, 10,3% — не удовлетворены и 2,1% — затруднились с ответом. В результате статистической обработки выявлено, что у учителей, проработавших в школе менее 5 лет, подобная удовлетворённость слабая, что объясняется, на наш взгляд, адаптацией молодого специалиста к педагогической деятельности. В интервале от 5 до 10 лет работы удовлетворённость постановкой физического воспитания в школе существенно возрастает, что можно объяснить приобретением профессионального опыта, повышением своего общественного статуса. Однако после 10 лет работы в школе уровень указанного отношения, в том числе к своей деятельности, начинает снижаться, и у педагогов, проработавших в школе свыше 20 лет, удовлетворённость значительно уменьшается. Таким образом, можно констатировать, что существует достоверно значимая зависимость между педагогическим стажем и удовлетворённостью организацией физического воспитания в школе: с увеличением стажа удовлетворённость работой падает, но это происходит после того, как она появляется после 5 лет работы в школе.

Учителям было также предложено оценить, в какой мере они удовлетворены постановкой физического воспитания в школе по отдельным критериям: значимость предмета «Физическая культура» в школе, уровень преподавания физической культуры, постановка физкультурно-оздоровительной работы, отношение учащихся к уроку физической культуры, физическая подготовка учеников, уровень знаний учащихся о ЗОЖ.

Выяснилось, что в наибольшей степени учителя физической культуры удовлетворены уровнем преподавания нашей учебной дисциплины — около 50%. Значительно менее устраивают их значимость предмета «Физическая культура» в школе — 30%, а также постановка физкультурно-оздоровительной работы в школе и отношение учащихся к уроку физической культуры (примерно по 20%). В наименьшей степени педагоги удовлетворены физической подго-



товкой учеников, их состоянием здоровья и уровнем знаний учащихся о ЗОЖ (менее 5% по каждому критерию).

При этом более 90% учителей уделяют внимание на своих уроках теоретическим вопросам о здоровом образе жизни. Следовательно, урок физической культуры в его традиционной форме и с ограниченностью времени на теоретическую подготовку не способствует полноценному приобретению знаний учащихся о здоровье и физической культуре.

Учителям физической культуры, проработавшим в школе более 5 лет, было предложено также отметить, изменились ли за последние годы отношение учащихся к урокам физической культуры и их физическая подготовленность. Опрос показал: около 30% респондентов считают, что отношение учащихся к урокам физической культуры и их физическая подготовленность остались такими же; что улучшились — 21,4 и 14,5% соответственно; более 30% опрошенных учителей посчитали, что отношение учащихся к уроку и их физическая подготовленность ухудшились.

Интересно отметить и тот факт, что 21,4% учителей физической культуры считают, что введение третьего урока или вообще не изменило, или практически не изменило отношение учащихся к урокам физической культуры; 21,4% — затруднились ответить на вопрос и только 57,2% педагогов оценили влияние дополнительного урока физической культуры как положительное. Следовательно, увеличение количества уроков физической культуры без существенного изменения их качественной стороны не приносит должных положительных результатов.

Только 51,0% опрошенных учителей физической культуры отметили, что учащиеся с желанием посещают уроки, 44,1% — не всегда с желанием, 2,1% — затруднились ответить и 2,8% учителей считают, что учащиеся не хотят ходить на уроки физической культуры. При этом основной мотив посещения учащимися данных уроков, по мнению учителей физической культуры, игровой — 81,4%; мотив эмоциональной разрядки (побегать в спортивном зале, «побеситься») составляет 52,4%; желание заниматься («нравится заниматься») физическими упражнениями — 42,1% и мотив получения высокой оценки — 39,3%. Мотив укрепления здоровья оказался шестым в рейтинге значимости (27,6%), а мотив приобретения знаний о физической культуре и здоровье — последним (11,0%), после мотива принуждения (13,1%).

Учителя физической культуры считают, что основные причины неудовлетворенности некоторых учащихся уроками физической культуры таковы (из

7 предложенных факторов, при возможности выбора нескольких вариантов ответа):

слабая материальная база школы, трудно разнообразить уроки — 64,1% опрошенных;

школьники не приучены родителями к регулярным занятиям — 41,4%;

ученики не считают физическую культуру важным предметом — 37,2%;

«спортивным» ученикам на уроках скучно, «слабые» не справляются с учебной программой — 33,1%;

трудно реализовать потребности учащихся (индивидуальный подход), надо выполнять учебную программу — 31,0%.

Для повышения качества физического воспитания в школе, привлечения учащихся к урокам, по мнению учителей физической культуры, необходимо внести такие изменения:

увеличить количество уроков физической культуры — 62,7% респондентов;

ввести более раннее (с V—VII классов) разделение класса на группы девочек и мальчиков с акцентированным соответственно полу подбором физических упражнений — 58,6%;

ввести в учебную программу другие виды спорта по желанию учащихся — 37,2%;

обучать умениям и навыкам, которые пригодятся в жизни, а не совершенствовать спортивное мастерство — 37,2%;

ввести в программу по физической культуре теоретический и практический курсы по здоровому образу жизни — 37,2%;

снизить требования к учащимся при выполнении контрольных нормативов — 32,4%.

Эти факторы учителя выделили как наиболее значимые из 13 предложенных, при возможности выбора нескольких вариантов ответа.

Как ни странно, такие пожелания учителей могут найти реальное воплощение и даже не противоречат программному обеспечению современной школы, где программа по физической культуре представлена как примерная и отведены часы на региональный и школьный компоненты. Так, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой (образовательными программами), разрабатываемой, принимаемой и реализуемой этим образовательным учреждением самостоятельно. Основная образовательная программа разрабатывается на базе соответствующих примерных основных образова-



тельных программ, утверждаемых уполномоченными федеральными государственными органами в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (пункт 5 статья 14 Закона Российской Федерации «Об образовании»).

Почему же до сих пор происходит так, что потребности и учащихся, и учителей не могут быть реализованы в рамках общеобразовательной школы?

Многие из учителей, отвечая на этот вопрос, озабочены трудностями введения инноваций в образовательный процесс, необходимостью выполнения одной строго регламентированной программы по физической культуре. Отмечают также нехватку спортивного инвентаря, спортивных залов, отсутствие должного финансирования для стимулирования учеников, занимающих призовые места на соревнованиях. У педагогов, можно сказать, не хватает сил на качественную организацию физкультурно-оздоровительной работы, так как необходимо постоянно выставлять команды учащихся школы на соревнования. Нет и необходимой поддержки со стороны администрации школы, родителей учащихся, муниципальных органов. К тому же уменьшилось количество часов, отводимых на уроки физической культуры и внеурочные занятия.

Опрос показал, что в большинстве случаев в школах проводят в некоторых параллелях классов два, в некоторых три урока (данный факт отметили 55,2% учителей); в основном, два урока (35,2%); наличие трёх уроков физической культуры в школе отметили только 9,6% респондентов. Во многих школах третий час физической культуры отдан на изучение других дисциплин, элективных курсов. Это, однако, не противоречит государственному образовательному стандарту, так как в базисном учебном плане присутствуют два часа физической культуры, третий час предполагается реализовывать за счёт регионального компонента.

Исследование показало, что 77,9% опрошенных учителей Хабаровского края работают по программе А.П. Матвеева, 8,3% — частично по программе Матвеева, частично по комплексной программе физического воспитания учащихся I—XI классов В.И. Ляха, 10,3% — по программе Матвеева и Ляха; только 2,1% учителей работают по региональной и 1,4% — по авторской программе.

При этом выяснилось, что 37,2% учителей имеют право выбора образовательной программы, а 58,6% — не имеют такого права, их обязывают вести уроки физической культуры по программе А.П. Матвеева.

Между тем в самих программах А.П. Матвеева (редакция 2007 г.) указано, что примерные программы

не предназначены для практического использования в учебно-воспитательном процессе и адресуются создателям авторских программ. Примерные программы не имеют жёсткой последовательности в изложении содержания образования, сохраняют широкие возможности для реализации инновационных форм и методов образовательного процесса. При этом отмечается, что для успешного внедрения программы в учебный процесс необходимо обновление профессионального арсенала учителя физической культуры.

Опрос учителей выявил недостаточную заинтересованность родителей в успехах своих детей в области физической культуры. Так, учителя сообщили, что только около 12% родителей интересуются успеваемостью своих детей по физической культуре и их результатами (это в основном те родители, чьи дети посещают школьные спортивные секции). Большинство родителей (71,1%) проявляют соответствующую озабоченность только тогда, когда ребёнок получает неудовлетворительную оценку или замечание; 13,8% родителей школьников не интересуются вовсе успеваемостью своих детей по физической культуре.

В ходе проведённого опроса учителям физической культуры было предложено оценить действенность и эффективность программы спортивно-оздоровительных соревнований школьников «Губернаторские состязания», которая на протяжении многих лет в обязательном порядке задействована во всех общеобразовательных школах Хабаровского края в качестве этапа российских соревнований «Президентские состязания». Интересно отметить, что положительно оценили данную программу как способствующую самосовершенствованию учащихся только 1,4% учителей из всех опрошенных респондентов; 39,3% респондентов отметили, что программа неплохая, но требует корректировки; 46,9% учителей считают, что программа ничего не даёт учащимся, создаёт лишь проблемы с заполнением документов; 12,4% — затруднились ответить. Безусловно, подобное отношение педагогов вряд ли может служить позитивным примером для привлечения учащихся к самоконтролю их физической подготовленности и повышению физического статуса.

Заслуживает внимания и тот факт, что только 24,1% опрошенных учителей физической культуры проводят со школьниками уроки лыжной подготовки (и то не во всех параллелях классов); 27,6% педагогов сообщили, что зимой учащиеся играют в футбол, подвижные игры на свежем воздухе, поскольку не хватает спортивного инвентаря; 48,3% — что практически не занимаются обучением передвижению на

лыжах. Даже в северных районах края занятия по лыжной подготовке проводят менее 50% опрошенных учителей школ.

Оснащение спортивным инвентарём применительно к другим разделам учебной программы также оставляет желать лучшего. Опрос учителей физической культуры, администраций общеобразовательных учебных заведений показал, что спортивные залы не укомплектованы самым необходимым: нет достаточного количества баскетбольных, волейбольных мячей, гимнастических скакалок и так далее, не говоря уже о современных фитболах и тренажёрах. Поступающий же в школы спортивный инвентарь зачастую бывает некачественным, так, мячи для спортивных игр выходят из строя уже через два месяца. Проблема, думается, была бы решена, если бы школы имели возможность обладать собственным бюджетом и самостоятельно распоряжаться им.

Безусловно, все отмеченные проблемы ложатся на плечи учителя физической культуры. Выигрывают ли от этого дети? Вряд ли. Опрос учащихся показал, что многим из них неинтересно на уроке, и чем старше они становятся, тем более критично оценивают занятия физической культурой в школе.

Анкетирование показало, что испытывают удовлетворение от работы учителем физической культуры в школе 31,0% педагогов; 34,5% — иногда бывают удовлетворены; 15,9% опрошенных ответили, что «пожалуй, нет» и 18,6% — затруднились с ответом.

Среди основных причин соответствующей неудовлетворённости учителя выделили (из 10 предложенных факторов, при возможности выбора нескольких вариантов ответа) такие:

низкий уровень материально-технической и спортивной базы школы — 55,2%;

низкая заработная плата — 54,5%;

отсутствие средств стимулирования учеников, выигрывающих призовые места на соревнованиях, а также школьников, занимающихся спортом, — 47,6%;

недостаточное количество учебных часов, отведённых на занятия физической культурой, — 35,9%;

низкая оценка труда учителя со стороны администрации — 35,2%;

отсутствие возможности эффективно содействовать реализации способностей учащихся — 32,4%.

Наименее значимыми для учителей оказались отсутствие свободы выбора образовательной программы (9-е место в рейтинге значимости) и отсутствие возможности реализовать свои способности, интересы (последнее место).

Проблемы, рассмотренные на примере Хабаровского края, отражают сегодняшнюю реальность российского образования. Необходим серьёзный анализ современных условий образовательной деятельности и качества образования, запросов, интересов и активности школьников, учителей, родителей, возможностей муниципальных образований для обновления общего физкультурного образования.

Школа — это микромодель общества, школа не может существовать без государства. Необходимо усилить государственное участие в системе образования, финансировании образовательных проектов, заработной платы педагогов, материально-технического обеспечения спортивных залов и площадок, строительстве спортивных сооружений. Во многом интересы личности и общества пока представлены декларативно. Как отмечено в докладе Общественной палаты Российской Федерации 2007 г., национальная образовательная политика должна быть выражением общественного договора между всеми субъектами образования — его заказчиком, исполнителями и благоприобретателями. Образование должно формировать свободных, готовых к выбору граждан. Важнейшим условием для этого являются свобода и опыт ответственного выбора у учителя. Опасно ограничивать разумный выбор учителя пособий и методик, выбор учеником и его родителями школы, учителя, учебных предметов, программы. На сегодняшний день одним из аргументов ограничения выбора является неготовность к нему. Но готовность и не появится, если не будут созданы условия для свободного и ответственного выбора.

Вместе с тем, по нашему мнению, необходимо ослабить тотальный контроль и учёт в образовании, ограничить бесконечную череду проверок. Руководители системы образования, директора школ, учителя отмечают возросшие административные барьеры, вал инструкций и требований, сопровождающихся резким увеличением всякого рода проверок и отчётности со стороны школы.

Известно, что «качество школы» не может быть выше «качества учителя». Профессиональная компетенция учителя физической культуры обуславливает эффективность системы физического воспитания в школе. Система требований к учителю физической культуры на современном этапе должна включать в себя усиление гуманистической ориентации; высокий уровень знаний в области психологии мотиваций, потребностей занимающихся физкультурной или спортивной деятельностью; владение современными физкультурно-оздоровительными системами; ком-



пьютерную грамотность, коммуникативные умения. Выполнение подобных требований предполагает мотивацию к саморазвитию и профессиональным достижениям, к рефлексивной самоорганизации, повышению творческого и инновационного потенциала учителя, к обеспечению должного уровня здоровья, физических и психических кондиций. В то же время образовательная среда школы должна способствовать раскрытию потенциала учителя, созданию условий для реализации его творческих возможностей, удовлетворённости в профессиональной деятельности.

И конечно, важным направлением развития школы является её тесное взаимодействие с системой дополнительного образования и семьёй учащегося. Общеобразовательная школа ещё во многом остаётся изолированной по отношению к социальной среде и пытается решить все проблемы своими силами. Между тем эффективность социального воспитания, формирования компетентности и ценностных ориентаций у учащихся, а именно на это нацелена современная общеобразовательная концепция, зависит от уровня взаимодействия разнообразных социальных институтов.

На наш взгляд, основой повышения качества физического воспитания в общеобразовательной школе служат выработка и реализация образовательной политики всеми участниками образовательного процесса — учащимися, педагогами, родителями и другими. Такой подход предполагает интеграцию и дифференциацию на различных уровнях взаимодействия, составляющих единый образовательно-воспитательный процесс. Необходима подобная интеграция как на уровне самой школы (учитель физической культуры, учитель-предметник, классный руководитель, организатор, социальный педагог, медицинский работник, психолог, администрация школы, родители учащихся), так и на уровне муниципального образования — объединяющая потенциал школы, медицинских и спортивных центров, внешкольных общеобразовательных учреждений, социальных служб, муниципальных органов власти, родителей, известных общественных, спортивных деятелей и других заинтересованных лиц по созданию совместных проектов по привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, поскольку каждая структура в отдельности не даёт должного положительного результата. Заметим, что такое объединение будет малоэффективным без чёткой дифференциации обязанностей и определённой направленности деятельности каждой структурной единицы образовательно-воспитательного процесса.

Такой подход особенно актуален в небольших муниципальных образованиях: малых городах, посёлках городского типа, сельских поселениях. Статистические данные показывают, что соответствующие школы отстают в возможностях оказывать качественные образовательные услуги по сравнению со школами крупного города, мегаполиса. Результаты нашего исследования также выявили, что учителя физической культуры из малых населённых пунктов, особенно северных территорий, испытывают больше проблем и наименее удовлетворены организацией физического воспитания в школе.

В этой связи хочется отметить опыт организации урочной и физкультурно-оздоровительной работы в Верхнебуреинском (школа № 11, посёлок Новый Ургал; школа № 2, посёлок Чегдомын) и Ванинском районах (школа № 2, посёлок Ванино) Хабаровского края, где в течение нескольких лет проводится экспериментальная работа по созданию интегральной физкультурно-спортивной среды общеобразовательной школы. На базе названных школ созданы единые физкультурно-спортивные комплексы, интегрирующие потенциал учителей физической культуры, учителей-предметников, тренеров, родителей и жителей всего посёлка для внедрения инновационных технологий, привлечения учащихся к занятиям физической культурой, их социализации и формирования здорового стиля жизни.

Данную экспериментальную работу характеризуют такие направления деятельности, внедряемые в школах:

спортивно-оздоровительная направленность физического воспитания, подразумевающая увеличение количества часов на предмет «Физическая культура», более раннее (с V класса) объединение учащихся в группы по интересам и по способностям к тому или иному виду спорта или двигательной активности;

образовательная направленность (приобщение детей к культуре спорта и ЗОЖ через викторины, конкурсы, олимпиады, проектные творческие задания);

адаптивная направленность (физическая культура для ослабленных детей, школьников, отнесённых к специальной медицинской группе, детей-инвалидов);

здоровьесберегающая направленность (диагностические исследования и контроль за соблюдением гигиенических требований к расписанию, здоровью учащихся в режиме дня школы; оптимизация учебной нагрузки; организация качественного, сбалансированного питания, включающая в себя «витаминный стол»; профилактическая работа по ЗОЖ; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия для

школьников, спортивные состязания между учащимися и учителями и другие);

социальная адаптация (создание системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся; формирование у школьников социально значимых ценностей, образа «малой родины»; профилактика девиантного поведения подростков через приобщение их к культуре спорта);

взаимодействие родителей и детей в двигательной активности, рекреационной деятельности (работа «Школы здоровья» для родителей с приглашением специалистов из сферы здравоохранения, психологической службы; совместные спортивно-оздоровительные мероприятия, школа выходного дня, туристские походы, секционные занятия по видам спорта; воздействие на культуру здоровья родителей через детей);

организация оборонно-спортивных профильных классов и другие.

Подобные формы организации физического воспитания в школе позволили существенно повысить удовлетворённость учителей физической культуры их трудом, повысить их самооценку и добиться существ-

венных профессиональных результатов в улучшении качества проведения уроков и выступлений учащихся на соревнованиях различных уровней.

Так, учитель физической культуры высшей категории школы № 11 посёлка Новый Ургал В.В. Снежко в 2007/08 учебном году стал победителем Приоритетного национального проекта «Образование», получил премию в размере 100 тыс. руб., мультимедийный проектор, компьютер, которые теперь используются им в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Школа № 2 посёлка Ванино в том же учебном году заняла первое место в краевом туре Всероссийского конкурса «Школа — территория здоровья» среди 16 общеобразовательных учреждений, получила комплект медицинского оборудования и денежную премию 60 тыс. руб. ◆

С.Ю. ЩЕТИНИНА,
кандидат педагогических наук,
Дальневосточная государственная академия
физической культуры,
г. Хабаровск



Аэробика на суше и воде *

УПРАЖНЕНИЯ С АВТОМОБИЛЬНОЙ КАМЕРОЙ

Упражнения на развитие силы мышц спины (рис. V).

1. И.п. — лёжа на животе на камере, руки за голову; 1–2 — наклон назад; 3–4 — и.п.

2. И.п. — упор лёжа, опираясь одной ногой на камеру, другая — назад. Отталкиваясь ногами от камеры, менять положение ног.

3. И.п. — сед в середине камеры, опираясь плечами и ногами о её края; 1–2 — прогнуться; 3–4 — и.п.

4. И.п. — упор лёжа сзади согнув ноги, опираясь стопами о камеру; 1–2 — разгибая ноги, прогнуться; 3–4 — и.п.; 5–8 — лёжа на спине на камере, руки в стороны, повороты кругом передвигаясь вокруг камеры.

5. И.п. — лёжа спиной на камере, прогнувшись, руки за голову, опираясь согнутыми ногами о пол; 1–4 — скользя спиной по камере, «сползти» в сед, согнув ноги, руки в стороны; 5–8 — разгибая ноги, вернуться в и.п.

6. И.п. — лёжа на спине на камере, руки за голову, опираясь согнутыми ногами о пол; 1–4 — скользя спиной по камере, коснуться левым локтем правого колена; 5–8 — и.п., затем выполнить то же, касаясь правым локтем левого колена.

7. И.п. — сед поперёк, ноги врозь, камера между ногами; 1–4 — лечь на спину, прогнуться, руки вверх-назад; 5–8 — и.п.

8. Упражнение выполняют двое занимающихся. И.п. — сед поперёк ноги врозь с противоположных сторон камеры, камера между ногами; 1–4 — крепко сжимая ногами камеру, наклоны влево (вправо). (Занимающиеся сидя друг против друга, синхронно выполняют наклоны — наружу и вовнутрь камеры.)

* Продолжение. Начало в № 4 и 5 за 2009 г.

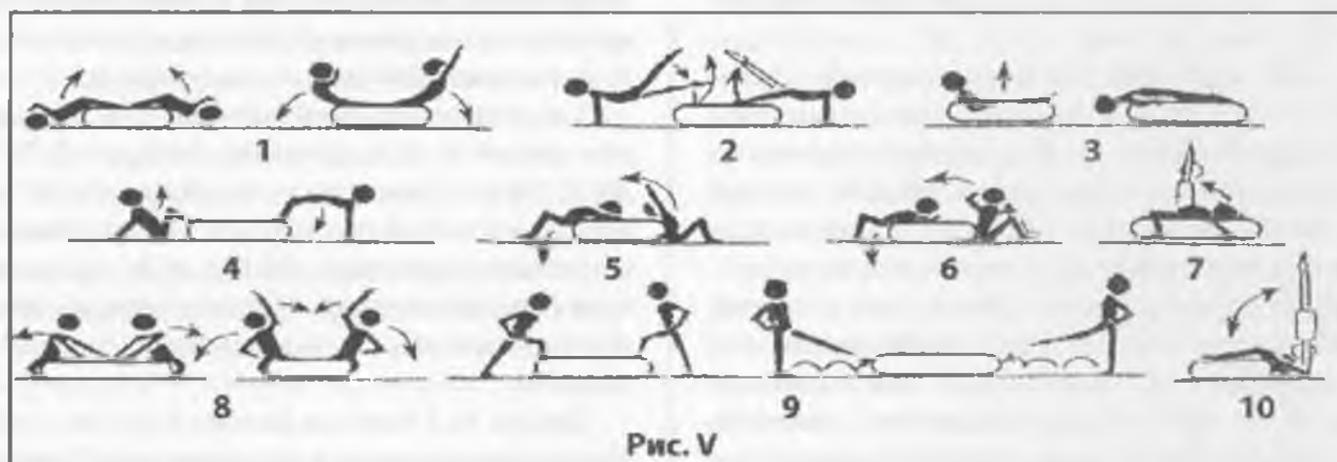


Рис. V

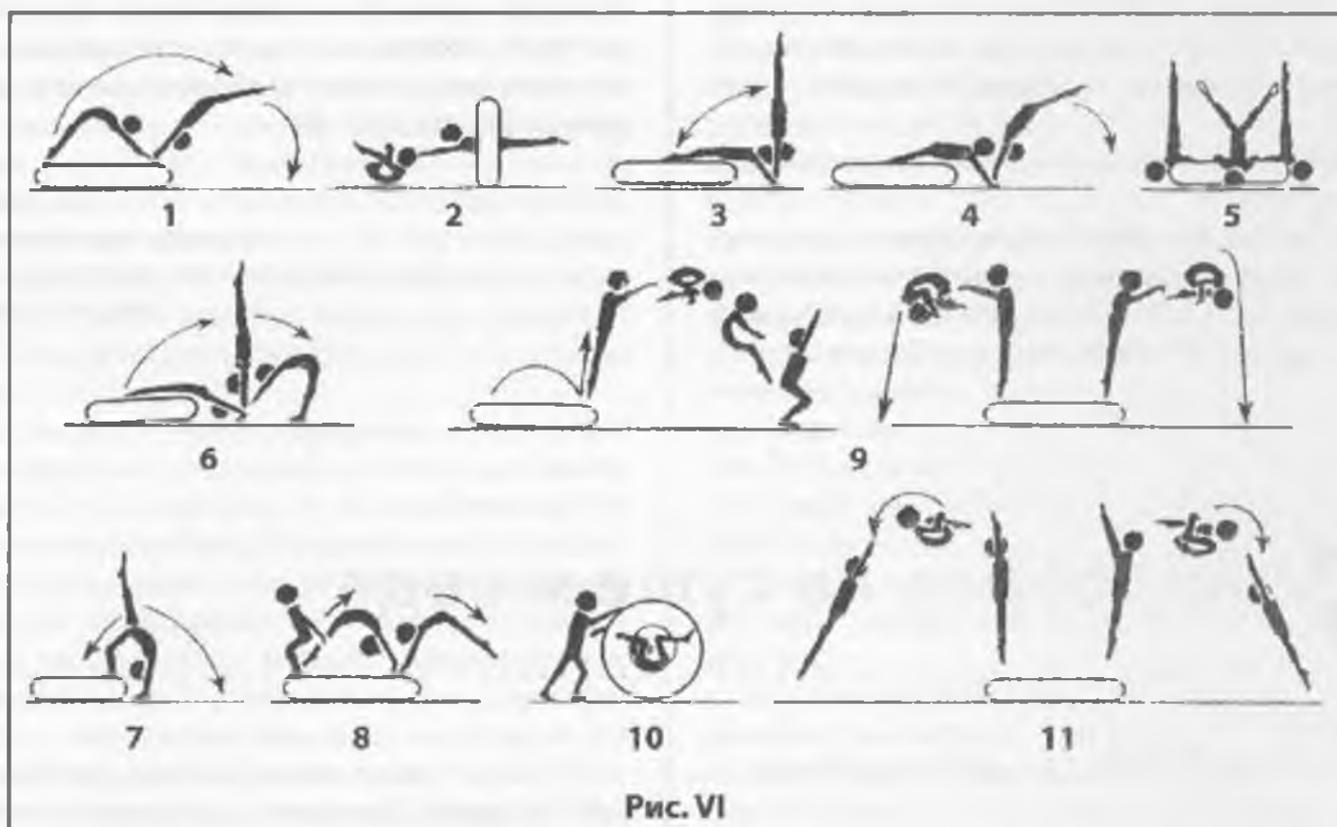


Рис. VI

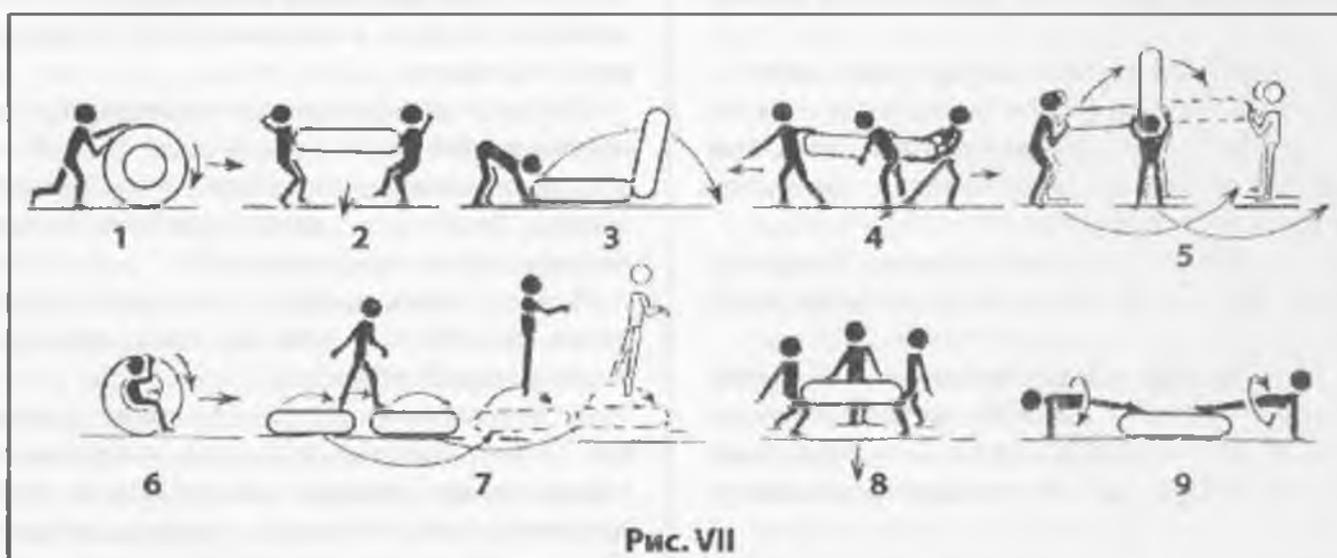


Рис. VII

9. Упражнение выполняют двое занимающихся и более. И.п. — стоя перед камерой лицом друг к другу, руки на поясе; 1 — опираясь правой ногой о камеру, оттолкнуться от нее; 2 — и.п.; 3–4 — то же левой. Повторяя упражнение, каждый раз увеличивать расстояние между камерой и исходным положением.

10. И.п. — лёжа на камере на спине (на бёдрах) прогнувшись, руки на полу; 1–4 — поворот назад в стойку на руках с помощью партнёра; 5–8 — и.п.

Акробатические упражнения выполняют с помощью партнёра (рис. VI).

Автомобильная камера может быть укреплена на полу с помощью растяжек.

1. Стоя на камере, поворот вперёд толчком руками о её противоположную часть.

2. Кувырок вперёд в отверстие вращающейся камеры.

3. Из упора лёжа, опираясь бёдрами о камеру и отталкиваясь, стойка на руках.

4. И.п. — упор лёжа, опираясь бёдрами о камеру. После нескольких отталкиваний бёдрами от камеры выйти в стойку на руках, выполнить поворот вперёд с помощью партнёра, удерживающего исполнителя одной рукой за плечо, другой за спину.

5. Стойка на плечах на камере (махом или толчком обеими ногами).

6. И.п. — лёжа на спине (на бёдрах) прогнувшись. Опираясь руками о пол, поворот назад.

7. И.п. — стойка на руках; 1–4 — поворот в положение «моста» опорой одной ногой о камеру, другая нога вперёд; 5–8 — поворот назад.

8. Стоя на камере лицом от центра (наружу), прыжок на противоположную сторону камеры — толчком обеими перекидка назад.

9. Стоя на камере спиной друг к другу (лицом наружу), толчком обеими сальто вперёд.

10. Перекатывание камеры вперёд с партнёром, находящимся в группировке внутри камеры.

11. Стоя на камере лицом друг к другу, толчком обеими сальто назад.

Упражнения, используемые в соревновательных играх и эстафетах (рис. VII).

1. Бег, перекатывая камеру впереди себя.

2. Партнёры, стоя лицом друг к другу, руки за голову, удерживают камеру грудью. В беге левым (правым) боком вперёд они стараются не уронить камеру на пол.

3. Переворачивая лежащую на полу камеру с одной стороны на другую, стараться быстрее других измерять ею путь прохождения эстафеты.

4. «Лебедь, щука и рак». Игроки, стоя лицом друг к другу с различных сторон камеры, крепко захватывают её одной рукой. По сигналу они стараются перетянуть камеру каждый в свою сторону (в свой круг, за линию).

5. И.п. — участники первой пары, стоя лицом друг к другу, удерживают камеру с одной стороны. Вторая пара располагается сбоку от первой, удерживая камеру с другой (противоположной) стороны. По сигналу участники второй пары перебрасывают камеру на другую сторону через первую пару и, перебегая вперёд, подхватывают её. Затем то же делает первая пара.

6. Катить камеру вперёд, сидя на ней внутри.

7. Две камеры размещают на полу друг за другом. Один из игроков проходит по ближайшей камере вперёд, на вторую камеру. Другой игрок, перенося освободившуюся камеру, кладет её впереди первого.

8. Групповая ходьба, удерживая камеру на бёдрах.

9. И.п. — в упоре лёжа, ноги на камере. Выполняя повороты кругом, передвигаться вокруг камеры, стараясь осалить передвигающегося впереди партнёра. ◆

(Окончание следует.)

В.Г. БЕСПУТЧИК, В.Р. БЕЙЛИН,
Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

С.В. ТАРАСКИНА,
Москва

ЭТО ИНТЕРЕСНО

■ Специалисты отделения неврологии Медицинского колледжа Колорадо предупреждают: регулярная и длительная езда на велосипеде отрицательно влияет на мужскую потенцию. Дело в том, что седло велосипеда давит на так называемый срамной нерв, вызывая ухудшение его кровоснабжения, что приводит к расстройствам эректильной функции. Снизить давление на нерв поможет перемена позы во время езды. Да и вообще не стоит слишком много и долго крутить педали.



По ступеням хореокоррекции к оздоровлению детей

Современный учитель должен знать, какими способами формируется ещё в детстве потребность в здоровом образе жизни. Кроме знаний он должен и уметь показать движения, научить им, привить ребёнку жизненно необходимые навыки безопасного телодвижения, а ещё научить умению общаться, чтобы уверенно войти в самостоятельную жизнь.

В своё время известный учёный и педагог П.Ф. Лесгафт, разрабатывая систему физического образования детей школьного возраста, утверждал, что «...важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребёнка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно научиться осознавать и оценивать все свои телодвижения, а не просто подражать руководителю».

Специальный практический курс «хореокоррекции» для учителя начальных классов может стать основой, если он захочет помочь детям разобраться в себе, в своих чувствах, возможностях собственного организма. Это — применение разнообразных игровых оздоровительных телодвижений с обязательным условием — положительными эмоциями. В условиях классной комнаты можно предложить учащимся, сидя за рабочим столом или стоя, изобразить, как, например, «котяточки царапают за пяточки» или «кузнечик запиликает на скрипке», или «Дядя Стёпа — уличный регулировщик — направляет машины». Движения детей сразу становятся эмоционально осознанными, естественными, органичными, а значит, интересными и полезными. Но при подготовке к таким занятиям следует руководствоваться установками: «Бездумное махание руками и ногами вредно здоровью» (профессор А.Б. Ситель, мануальный терапевт), «Тело человека должно служить прекрасным проводником наших мыслей и послушной формой их выражения» (З. Пунина и Ю. Харламов).

Средства хореокоррекции полезно применять как во время уроков, так и во внеклассной работе, дома, на прогулках.

Для хореоминуток предлагается несколько элементов.

Первый вариант.

Потягивания — начальный элемент положительного воздействия, сходно с ощущением «мышечная

радость» (зевота — показатель наступления усталости, пора проделать упражнения).

Развитие подвижности стопы — например, не отрывая пяток от пола, стучать поочерёдно правой и левой ступнями по полу чётко и громко (3 + 3). Постепенно ускоряя темп, получаем положительную эмоцию.

Кулаком по столу — высоко поднимая руки над головой, ударять (3 + 3) чётко, но не громко (громкость понарошку). Для положительной эмоции разрешить постучать во всю силу, за третьим разом — снова «шёпотом».

Повороты головы — вправо, влево, вправо и влево (3 + 3), фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне). На счёт «три» маленькая задержка взгляда и громкий звук удивления: «Ой!». В другом направлении — задержка взгляда и звук облегчения: «Ух...».

Повороты головы с моментным фиксированным взглядом; жизненно необходимый навык: «опережающий» движение взгляд, прежде чем двигаться, посмотри, куда двигаться.

Активное дыхание — изобразить из себя «чайник»: правую руку на пояс (подбочениться), левую, согнутую в локтевом суставе, отвести в сторону, кисть согнуть. Спина выравнивается, раскрывается грудная клетка. Глубокий вдох, щёки надуть, задержать дыхание — «чайник» готов. Через сомкнутые губы со звуком «бр-р-р» выпустить воздух (пар), постепенно расслабляясь, положить руки, грудь, голову на стол. Можно повторить упражнение ещё раз (не более трёх, иначе неинтересно).

Релаксация — ехать на телеге, в машине, «трястись» по лесной дороге (колебаться, дрожать, содрогаться). Или отряхнуться от воды, как кошка или собака после купания.

Второй вариант.

Потягивание — плывём на лодке. Наклониться вперёд, выпрямленные руки положить на стол, пальцы в кулак, ноги назад под сиденье. Представить, что удерживаются вёсла над поверхностью воды. Приподняв руки, начинаете гребок вёслами: спина наклоняется назад, ноги скользящим движением по полу отводятся вперёд, руки с напряжением подводятся к груди. Всё тело максимально выпрямлено (до ощущений потягивания), слегка задерживается дыха-

ние. Для положительной эмоции в конце «гребка» на выдохе можно громко выкрикнуть: «Эх...».

«Театральный занавес» — руки, согнутые в локтевых суставах, перед собой, ладони выпрямлены, как бы прикрывая лицо. Руки разводятся в стороны («занавес» открывается), из-за него появляется улыбающееся лицо. Затем руки снова закрывают лицо. При повторении появляется лицо с угрожающим выражением: губы вытянуты вперёд, брови сдвинуты («страшно»). Для положительной эмоции упражнение можно выполнять с поворотом друг к другу, друг от друга (не более трёх повторений).

Скачки — «верхом на лошадке». Сидя на стуле поудобнее, правую руку поднять над головой (удерживать кнут), а левую руку выпрямить перед собой (удерживать повод). Далее начинаются «скачки»: мышцы ягодиц сжимать активно и часто, чтобы тело слегка «подпрыгивало» над сиденьем стула. Для положительной эмоции к концу этюда разрешается (не громко!) выкрикнуть: «Ура-а-а-а». Исполняется этюд дважды.

Точечный массаж — «Петушки и курочки». Руки, согнутые в локтях впереди, пальцы собраны в кулак, но указательные пальцы выпрямлены (воображаемые «клювики»). Повернуться всем вправо и «поклевать» соседа по спине вдоль позвоночного столба сверху вниз и снизу вверх. Затем повернуться влево и поменяться ролями.

«Надуваю шарик» — активное дыхание в парном исполнении. Один учащийся изображает надувание шарика: пальцы собраны в кулак, но так, чтобы большие пальцы были выпрямлены и направлены к себе. Кулаки положить на плечо соседа. Слегка наклониться и, пропуская воздух через пальцы и кулаки, наполнять воздухом «шарик». При этом надо часто поднимать и опускать плечи. Партнёр как будто надувается: пружинисто, по чуть-чуть, ритмично «расширяется», руки отводятся в стороны, щёки надуваются. «Наполнившись» воздухом, «шарик» даже слегка покачивается. Для выхода положительной эмоции первому учащемуся следует громко хлопнуть в ладоши, а второму с громким шипением («Ши-ши-ши»), слегка расслабляясь, постепенно олускаясь, сесть на стул. Поменявшись ролями, можно повторить упражнение-этюд.

Релаксация — «Спи, моя радость, ... и попробуй, усни». Активно зеваем и укладываемся на руки или кулачки — делаем вид, что заснули (на несколько секунд).

Комментарий к хореоминуткам. Предложенные и придуманные элементы телодвижений учитель вправе использовать по своему усмотрению в зависимости от общего состояния учащихся на том или ином уроке.

«Как вернуть внимание учащихся к теме урока после оздоровительного воздействия хореокоррекции?» Это вопрос-реплика, чаще всего задаваемый учительским сообществом.

Если во время урока школьникам становится дискомфортно, они проявляют беспокойство (суета, шум в классе), это признаки неблагополучия, пора принимать меры — переводить работу класса в другое русло. А чтобы вернуть внимание детей к теме урока, мы рекомендуем проверенный приём. Его можно назвать «секрет фокусника», который, как известно, одной рукой отвлекает внимание зрителей, а другой рукой в это время достаёт из потайного места в костюме заранее приготовленный «сюрприз». Эффективность восприятия 100%, особенно в детской аудитории. Учителю необходимо иметь какую-нибудь заготовку («пустячок»): это могут быть яркая детская игрушка, картинка, новогодняя маска, конфетка, всё, что может привлечь внимание. Место, где спрятан «пустячок», должно быть тайной для всех. Желательно, чтобы предмет-пустячок был приближен к теме урока.

Дети удивлены вашими неожиданными действиями, сопровождают взглядом все движения, внимательно слушают. Подойдя, например, к классной доске, вы поднимаете руку, а в ней неожиданно появляется мелок (заранее спрятан в носовом платочке). Вы медленно пишете слова, связанные с темой урока. Полутно объясняете слова-понятия и их содержание.

Многолетний опыт работы со школьниками и со студентами приводит к выводу, что хореокоррекция — сильный и эффективный рецепт — «лекарство» от гиподинамии.

В процессе занятий укрепляется общефизическое и психологическое состояние учащихся, уменьшается дефицит двигательной активности, исправляется осанка, улучшаются координационные способности и ориентация в пространстве.

Игровые моменты, образно-пластическое восприятие заданий снимают у детей «зажатость», скованность и помогают им выразить свои ощущения через движение. Средствами хореокоррекции воспитывают в детях здоровое отношение к себе и окружающим, трудолюбие, дисциплину и ответственность, формируют потребность в здоровом образе жизни, видение красивого в окружающем мире.

Не надо бояться импровизировать. Играйте с учащимися, как мать с собственным ребёнком, — естественно и правдиво. Смелее фантазируйте пластическими телодвижениями. ◆

А.А. ИВАШКОВСКИЙ,
КГПУ, г. Калуга



Обучение баскетболу на основе правил программирования

Уроки физической культуры с использованием средств игровых видов спорта (баскетбол, волейбол и другие виды) широко используются в системе физического воспитания. Освоение техники игровых приёмов осуществляется на уроках физической культуры в формах группового (традиционного) обучения. При этом в условиях коллективного обучения, как показывают исследования, метод программированного обучения является достаточно эффективным.

До настоящего времени в журнале «Физическая культура в школе» опубликовано большое количество статей по методике обучения игре в баскетбол. Однако в них, на наш взгляд, недостаточно полно раскрыта методика программированного обучения школьников базовым техническим действиям в баскетболе, к которым следует отнести технические приёмы реализации игрового потенциала, завершающиеся точным броском мяча в кольцо.

Следовательно, точный бросок мяча в кольцо является критерием технической, тактической, физической и, в совокупности, интегральной подготовленности каждого обучаемого.

На основе соответствующего социологического исследования среди учителей физической культуры были получены такие результаты:

учителя физической культуры при обучении школьников базовым элементам баскетбола преимущественно используют методы демонстрационного (73,7% ответов респондентов), речевого воздействия (71,0%), строго регламентированного упражнения с его разновидностями — расчленённого и целостного обучения (в совокупности 60,5%);

процесс обучения осуществляется в отрыве от состояния разносторонней физической подготовленности, тем самым качество обучения не связывается с уровнем физической подготовленности учащихся;

по рейтингу метод программированного обучения из восьми названных в анкете методов, включая игровой и соревновательный, занял последнее место;

учителя физической культуры недостаточно ясно представляют технологию программированного обучения.

В связи с данными исследования учебный материал был систематизирован и скорректирован с учётом

методических особенностей баскетбола и логики программированного обучения (С.В. Малиновский, А.М. Шлемин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.В. Менхин, В.А. Усков).

Сущность программирования учебной деятельности связана с определением шагов обучения и разработкой обучающих и контролирующих программ по шагам обучения. Система организации и управления процессом обучения техническим действиям в баскетболе на основе метода программирования состоит из трёх функционально взаимосвязанных блоков: обучающего, контролирующего и коррекции.

В структуре обучающего блока были определены основные шаги обучения (всего 7 шагов): ловля мяча, переход от ловли мяча к ведению, ведение мяча, остановка в два шага, прыжок вверх (без сопротивления защитника), шаг с броском мяча, приземление с вектором движения.

Методические рекомендации по разработке программированных заданий для обучения базовым техническим действиям в баскетболе таковы.

Первый шаг обучения — ловля мяча. Опорные точки техники: положение рук при ловле мяча; положение ног (стойка); положение туловища.

Методические рекомендации: устойчивая стойка ноги врозь левая (правая) впереди; ноги полусогнуты, общий центр массы тела переносится к ноге, выставленной вперёд на переднюю часть стопы; руки не напряжены, вытянуты вперёд, пальцы разведены, ладони обращены к мячу.

Второй шаг обучения — плавный переход от ловли к ведению мяча. Опорные точки техники: стойка баскетболиста.

Методические рекомендации: ноги полусогнуты в стойке ноги врозь левая (правая) впереди; мяч держать двумя руками перед грудью; перевод мяча в правую (левую) руку; туловище наклонено вперёд; рука без мяча согнута и выставлена вперёд — в сторону.

Третий шаг обучения — ведение мяча. Опорные точки обучения: стойка баскетболиста в динамике; ведение мяча в движении (движение кистью); коэффициент ведения.

Методические рекомендации: мяч располагается сбоку; кисть накладывается на мяч сверху; мягким

движением кисти мяч направляется вперёд-вниз; ведение мяча выполнять на уровне пояса сбоку; мягким движением кисти и разгибанием руки мяч посылается в площадку; ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд.

Четвёртый шаг обучения — остановка в два шага. Опорные точки обучения: прекращение движения с вектором скорости, направляемым вперёд (остановка).

Методические рекомендации: первый шаг — длинный с захватом мяча двумя руками; шаг правой (левой) ногой; нога ставится на пятку с переходом на всю стопу; второй шаг — короткий, обеспечивает торможение и остановку; ноги согнуты, общий центр массы тела смещён на ногу, находящуюся сзади; положение туловища — вертикальное.

Пятый шаг обучения — прыжок вверх. Опорные точки обучения: положение ног; вынос мяча вверх и подготовка к броску.

Методические рекомендации: ноги в положении врозь, одна впереди; отталкивание вверх; поворот тела к кольцу; вынос мяча вверх над головой; перенос мяча на руку (руки) для броска в кольцо.

Шестой шаг обучения — бросок мяча с места или после остановки. Опорные точки обучения: перевод мяча вверх; бросок мяча в кольцо; безопорная фаза (зависание).

Методические рекомендации: поддержка мяча сверху-сбоку; локоть бросковой руки направлен к кольцу; снятие руки, поддерживающей мяч; бросок мяча по траектории вперёд-вверх; бросок мяча проходит через указательный палец кисти бросковой руки; рука выпрямляется по траектории полёта мяча; равноускоренное разгибание ног, руки, включая кисть; фиксация положения руки.

Седьмой шаг обучения — приземление. Опорные точки обучения: мягкое и устойчивое приземление с переходом движения в разные направления.

Методические рекомендации: приземление на обе ноги; мягкое сгибание и выпрямление ног; сочетание работы ног с перемещением туловища и рук.

Поэтапное освоение технических приёмов (элементов) связано с разработкой обучающей програм-

мы для отдельного элемента с учётом воспроизведения технических действий, которые определяют предмет игровой деятельности в баскетболе. Элементы баскетбола, их сочетание составляют «звенья» цепи игровой деятельности в связи с тактическими, теоретическими знаниями и психическими свойствами занимающихся.

Сочетания приёмов (шагов обучения) составляют дидактические «цепочки» при освоении технических действий игры в баскетбол, например, ловля мяча и переход к ведению (соединение шагов 1 и 2); ведение мяча и остановка в два шага (соединение шагов 3 и 4) и так далее. Но все соединения игровой деятельности завершаются броском мяча в кольцо. Поэтому контролируемую программу обучения определяет точность броска мяча в кольцо. Как контролирующие программы качества освоения технических приёмов используют: время ведения мяча на расстояние 10 м; точность бросков в кольцо с места на расстоянии 1,5 м от кольца — три серии по 10 бросков в каждой; ведение мяча и бросок с двух шагов (5 попыток); ведение мяча, ловля мяча после передачи и бросок с двух шагов (5 попыток). По количеству точных бросков мяча в кольцо можно определить надёжность, стабильность выполнения технических приёмов в условиях отсутствия сопротивления.

Взаимосвязь обучающих и контролирующих программ в системе программированного обучения обеспечивает более высокую успеваемость, способствует активизации двигательной деятельности, рациональному планированию учебного времени, повышению интереса школьников к предмету «Физическая культура», выявляет уровень профессиональной подготовленности и компетентности учителя физической культуры. ◆

О.В. ПОДКОЛЗИНА,
доцент

Е.А. ЗЕМСКОВ,
профессор,

Московский городской педагогический университет

◆ МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Детство — равноправная часть жизни, а не подготовка к ее наиболее значительному, взрослому периоду.

И. Песталоцци (1746–1827), швейцарский педагог

Дети всего внимательнее слушают тогда, когда говорят с ними.

Э. Рузвельт (1884–1962), жена американского президента Ф. Рузвельта



Обучение метаниям, используя тренажёрные устройства

Одна из актуальных проблем современной общеобразовательной школы — недостаточный уровень физической подготовленности учащихся, который не соответствует требованиям производства, армии, условиям современного быта. Вместе с тем именно уровень физического развития и физической подготовленности является важнейшим фактором, определяющим состояние здоровья человека, его профессиональную пригодность, степень успешности участия в сфере производственной деятельности.

Особую актуальность названная проблема приобретает для учащихся старших классов в связи с предстоящей им трудовой деятельностью и службой в армии.

Многие учёные и практики связывают совершенствование двигательных качеств у детей школьного возраста с развитием скоростно-силовых способностей. Значительная роль скоростно-силовых способностей обусловлена тем, что высокий уровень их развития не только является решающим фактором в достижении разносторонней двигательной подготовленности и впечатляющего спортивного мастерства, но и служит весомым вкладом в становление личности, способной к полноценной жизнедеятельности.

Среди специалистов существует также мнение, что скоростно-силовые нагрузки разносторонне адаптируют организм школьников к выполнению работы, одновременно создавая весьма благоприятные предпосылки для развития силы, быстроты и ловкости. Подобный комплекс физических качеств особенно востребован в метаниях. К сожалению, практика свидетельствует о том, что большинство учащихся не могут успешно справиться с нормативами в метаниях, где результат напрямую связан с оптимальным уровнем развития скоростно-силовых способностей.

Несмотря на большое внимание, которое уделяется проблеме обучения метательным движениям, её ещё вряд ли можно отнести к разряду успешно решённых на должном уровне. Анализ школьных учебных программ показывает, что время обучения метательным движениям расходуется нерационально. Процесс формирования двигательного навыка очень растянут во временных рамках: сначала обучают метанию малого мяча с места, затем с 1–3, 4–6

шагов разбега. И всё это длится на протяжении 7–8 лет. Только в IX классе учащиеся начинают осваивать технику метания гранаты. Несмотря на все усилия, многие из выпускников школы так и не выполняют учебные нормативы.

Учёные и учителя физической культуры пытаются найти выход из создавшегося положения, разрабатывая свои авторские системы обучения метательным движениям, что нашло довольно широкое освещение и на страницах журнала «Физическая культура в школе» (Н.Д. Иванов, Б.А. Дробин, Ю.А. Чернов, В.В. Кошелев, А.А. Зданевич и др.). Однако практика неопровержимо свидетельствует о том, что применение только традиционных средств и методов обучения метаниям не оказывает достаточно эффективного воздействия ни на развитие скоростно-силовых способностей, ни на успешное освоение техники метательных движений.

По нашему мнению, одним из возможных нетрадиционных путей решения данной проблемы может стать интенсификация процесса обучения и совершенствования метательных движений путём акцентированного внимания к сопряжённому развитию скоростно-силовых способностей и техники метательных движений на основе использования тренажёрных устройств управляющего воздействия.

На первый взгляд, представления по поводу их широкого применения в практике массовой физической культуры могут показаться утопическими, далёкими от сегодняшних реалий школьной физической культуры, хотя ещё в 80-е годы прошлого столетия была высказана идея внедрения высоких спортивных технологий в практику массовой физической культуры. Вся проблема заключалась в необходимости их адаптации к условиям массового применения и в низкой материально-технической оснащённости физкультурно-спортивной базы общеобразовательных учреждений.

Однако в настоящее время всё активнее стали проявляться намерения со стороны руководства страны, направленные на коренные преобразования в области физической культуры, предполагающие серьёзные материально-финансовые вложения и ис-



пользование новейших достижений науки и практики. Реализация подобных устремлений неизбежно потребует соответствующей перестройки в организации и инновационном технологическом обеспечении процесса физического воспитания подрастающих поколений. Мы должны быть готовы к этому. И здесь одним из эффективных направлений служит широкое внедрение в практику школьной физической культуры современной тренажёрной техники. Рассмотрим некоторые особенности её развития.

Тренажёры — это устройства, помогающие моделировать необходимые условия двигательной деятельности. Условия, искусственно созданные с помощью тренажёров, способствуют более полной реализации функциональных возможностей человека.

Основное назначение тренажёров — повышение продуктивности учебно-тренировочного процесса на основе сокращения сроков обучения и повышения качества освоения двигательных действий и развития двигательных способностей.

Одной из исключительных и наиболее важных особенностей данных устройств является то, что их применение позволяет моделировать не достижимые в естественных условиях режимы выполнения упражнений. Среди них есть такие, которые соответствуют «идеальной» технике и создают возможность выполнить и прочувствовать движения, для которых характерны режимы работы мышц, соответствующие выполнению двигательных действий с рекордным результатом. Значит, даже у тех, кто плохо владеет или вообще не владеет навыком, появляется возможность его воспроизведения и получения при этом ощущений, характерных для «идеального» и «рекордного» выполнения.

Значительный вклад в разработку теории и практики взаимодействия человека в системе «человек — тренажёр» в процессе решения различных задач физического воспитания и спортивной тренировки внесли И.П. Ратов, Ф.К. Агашин, С.П. Евсеев, Г.И. Попов, М.Г. Лейкин и другие специалисты.

Профессором И.П. Ратовым были сформулированы основные положения концепции «искусственной управляющей среды», осуществлено широкое обобщение возможностей и перспектив повышения эффективности обучения движениям и развития двигательных способностей. Из концепции И. П. Ратова следует, что человек и тренажёр должны представлять собой две взаимосвязанные части единого управляющего контура, который настраивает всю систему естественных движений и искусственных влияний на них таким образом, чтобы при постоянно уменьшающейся искусственности обеспечивать мак-

симальную реализацию естественных потенциальных возможностей занимающихся. В своих работах он дал теоретическое и методическое обоснование рационального использования технических средств и тренажёров, указал на широкие возможности их использования в массовой физической культуре.

Значительный вклад в развитие теории и практики разработки тренажёрных устройств осуществлён профессором Ю.Т. Черкесовым. В результате исследовательской и изобретательской деятельности он нашёл удачные конструктивные решения, изготовил, экспериментально проверил и теоретически доказал необходимость и высокую эффективность использования в физкультурно-спортивной практике тренажёров нового класса — «машин управляющего воздействия».

Ю.Т. Черкесов разработал метод переменных сопротивлений для сопряжённого развития скоростно-силовых способностей и техники двигательных действий. При этом для стимуляции скоростно-силового проявления используются управляемые режимы сопротивлений.

Оснащение тренажёрных устройств микропроцессорной техникой позволило осуществить переход от технологий, основанных на использовании средств срочной информации, к качественно новым технологиям, в основе которых лежит методика экспресс-анализа. Данная методика позволяет не только получать достаточно полный объём срочной информации о выполненном движении, но и осуществлять экспресс-анализ причин тех или иных изменений качества выполнения этого движения.

При традиционном обучении, основанном на многократном повторении упражнения, происходит закрепление многих ошибок в технике движения, избежать которых на начальном этапе обучения занимающиеся не могут. Вот здесь-то свою незаменимую роль и может сыграть целенаправленное применение тренажёров с переменными режимами сопротивлений.

Конструктивные особенности таких тренажёров предполагают минимальные отклонения от рациональной техники выполнения запланированного двигательного действия, что создаёт предпосылки для предотвращения ошибок по важнейшим характеристикам движений.

Большое внимание вопросам развития и совершенствования скоростно-силовых способностей в условиях школьного урока уделено в работах Г.А. Единак, С.Ф. Евтушенко, В.П. Лукьяненко, Ф.Д. Табуловой, Е.М. Шипиловой и других. В них, в частности, показана эффективность использования управляемых

режимов сопротивления, создаваемых тренажёрными устройствами управляемого воздействия в учебном процессе на уроках физической культуры, для развития силы и скоростно-силовых способностей.

Так, в исследованиях Ф.Д. Табуловой были использованы тренажёры, позволяющие не только создавать различные режимы сопротивлений, но и по ходу выполнения упражнения изменять акценты проявления силы и скорости на различных участках движения, что позволяет более прочно закреплять двигательный навык. Применение данных тренажёров на уроке существенно облегчает учителю физической культуры реализацию индивидуального подхода к занимающимся, в том числе при обучении метаниям.

Известно, что метания относятся к одному из наиболее травмоопасных видов упражнений, и учителю на школьном уроке необходимо обеспечить максимальную безопасность занимающихся при обучении метательным движениям. В условиях применения тренажёров удаётся успешно решать и данную проблему. На наш взгляд, это также является одним из весомых аргументов в пользу широкого внедрения тренажёрной техники в методику школьной физической культуры.

Вместе с тем фактически отсутствуют исследования и рекомендации по применению управляемых режимов сопротивлений тренажёров на уроках физической культуры со старшеклассниками для сопряжённого совершенствования скоростно-силовых способностей и техники метательных движений.

Вышеизложенное послужило основанием для организации и проведения специального исследования и разработки соответствующей методики, которая бы способствовала устранению подобного пробела.

Предполагалось, что применение такой методики будет способствовать сопряжённому, одновременному, высокоэффективному развитию скоростно-силовых способностей и совершенствованию техники метательных движений для повышения их результативности.

Совершенствование метательных движений и развитие скоростно-силовых способностей в контрольных классах осуществлялось по традиционной методике, в соответствии с учебной программой по физической культуре в условиях двухразовых занятий в неделю. В экспериментальных классах в основной части урока применялись тренажёрные устройства с использованием управляемых режимов сопротивлений.

Предпочтение отдавалось таким упражнениям, которые позволяют выполнять движения с максимальной скоростью, сохраняя при этом правильную

технику двигательного действия. При этом величина отягощения не должна была превышать 30–40% от индивидуального максимума. Количество повторений упражнения зависело от подготовленности ученика, мощности развиваемых усилий и колебалось в пределах 6–12 раз. Число серий в рамках отдельного занятия — 2–6, отдых между ними — 2–5 мин. Использование тренажёрных устройств с управляемыми режимами сопротивлений при совершенствовании скоростно-силовых способностей и техники метания способствовало освоению школьниками как внешней структуры двигательного действия, так и внутреннего содержания — режима усилий.

Суть осуществлённого нами методического подхода состояла в том, что мы попытались путём использования сопряжённого метода воздействия более успешно решить стоящие перед нами задачи форсированного увеличения скоростно-силовых способностей с одновременным совершенствованием техники метательного двигательного действия способом «из-за спины через плечо». В каждом уроке особое внимание обращалось на режим и величину сопротивлений, а также на показатели быстроты развития напряжений, их величины, длительности, ритмичности и так далее.

С целью экспериментального обоснования эффективности применённой нами методики была подвергнута биомеханическому анализу техника выполнения метания гранаты с места (измерялись перемещение, скорость, сила, работа) в условиях применения различных режимов сопротивлений. Были получены количественные характеристики параметров движения благодаря использованию ЭВМ.

Анализ кинематических и динамических характеристик фаз техники метания высветил сложную систему проявления их взаимосвязей. Самым важным при этом послужил тот факт, что рост результатов в метательных движениях оказался связан прежде всего с повышением уровня скоростно-силовых способностей.

Исследования также показали, что выполнение имитационных метательных движений на тренажёрном устройстве имеет определённые преимущества по сравнению с их выполнением в традиционных условиях, поскольку применение тренажёров позволяет создавать:

— высокий уровень мышечного напряжения, который достигается в кратчайший промежуток времени и в нужный момент движения;

— условия для быстрого переключения с уступающей работы на преодолевающую, когда достижение максимума усилия происходит предельно быстро;

условия для значительно более эффективного воздействия на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата занимающихся.

Было также выявлено, что устройство с управляемыми режимами сопротивления позволяет моделировать условия для эффективного развития скоростно-силовых способностей на основе применения относительно небольших по силе сопротивлений, что особенно важно в занятиях с детьми, подростками и юношами.

В то же время значительное внешнее сопротивление, которое можно получить, сохраняя контроль за правильностью внешней формы двигательного действия, техники движения, позволяет занимающимся хорошо прочувствовать последовательность его элементов. Следовательно, применение управляемых сопротивлений в данном аспекте значительно предпочтительнее (особенно на начальном этапе освоения двигательного действия), чем выполнение движений в естественных условиях (в нашем случае — метания гранаты).

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о том, что использование имитационных упражнений, выполняемых с регулируемыми режимами сопротивлений, позволяет школьникам в более короткие сроки осваивать наиболее важные элементы движений (динамические и пространственно-временные параметры, ритмика усилий и т.п.), определяющие в конечном итоге правильность техники выполнения.

Очень важным обстоятельством, которое нельзя не отметить, является то, что использование тренажёрных устройств с управляемыми режимами сопротивлений на уроке физической культуры в школе позволяет создавать эффективные условия для раз-

вития силовых и скоростно-силовых способностей на основе учёта индивидуальных показателей их развития у каждого занимающегося.

Применение подобных упражнений позволяет повысить эмоциональность занятия и заинтересованность школьников учебным материалом.

Но самым главным достоинством данной методики является то, что применение управляемых режимов сопротивлений в условиях использования тренажёрных устройств управляющего воздействия позволяет в несколько раз сократить время на освоение такого сложного движения, каким является метание способом «из-за спины через плечо». Не менее важно и то, что одновременно появляется возможность значительно более успешно (чем в условиях использования традиционных методик) воздействовать на развитие именно тех конкретных двигательных качеств, которые наиболее значимы для качественного и результативного выполнения рассматриваемого двигательного действия. ◀

В.П. ЛУКЪЯНЕНКО,

доктор педагогических наук, профессор,
Ставропольский государственный университет

Е.М. ШИПИЛОВА,

старший преподаватель,
Невинномысский технический институт

И.А. ГЛУЩЕНКО,

кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,
Невинномысский гуманитарно-технологический институт

А.А. ХЕЖЕВ,

старший преподаватель,
Кабардино-Балкарский университет



О профильной ориентации старшекласников

В настоящее время в нашей стране перед обществом встаёт проблема создания современной общеобразовательной школы, обеспечивающей достойное развитие личности каждого школьника, воспитание подрастающего поколения.

Становится всё более очевидным, что традиционная школа, ориентированная на передачу знаний, умений и навыков, не успевает за темпом нарастания

знаний (объём знаний, добываемых человечеством, удваивается примерно каждые пять лет). При этом у учащихся не развиваются некоторые способности, необходимые выпускникам школы, чтобы осмысленно самоопределяться, принимать обоснованные решения относительно своего будущего, быть активными и мобильными субъектами на рынке труда. Нынешняя общеобразовательная школа, более или менее эффективно реализуя задачу оснащения уча-

щихся знаниями школьной программы, не ориентирует их на получение в дальнейшем высшего образования, на будущую профессию.

В действующей в настоящее время системе образования отсутствуют преемственность «школа — вуз», полноценная подготовка старшеклассников к поступлению в высшие учебные заведения. Это сказывается на уровне знаний абитуриента, создаёт экономическую базу для платной системы подготовки в вузы с различными подготовительными отделениями при вузах, репетиторством, создаёт благоприятные условия для взяточничества, поборов с родителей учеников. Такая ситуация ведёт к истощению и без того скудного бюджета многих семей, зачастую не повышая качества подготовки выпускника школы к поступлению в вузы.

На сегодняшний день, по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, большинство старшеклассников считают, что существующая ныне система общего образования не даёт возможностей для дальнейшего успешного обучения в вузе и построения профессиональной карьеры. В этом отношении нынешний уровень и характер полного среднего образования считают приемлемым менее 12% из числа опрошенных учащихся старших классов.

Проблема выбора профиля обучения пока не разрешается должным образом. Учащиеся совершают подобный выбор зачастую спонтанно, под влиянием случайных факторов (например, по совету друзей, старших товарищей). Поэтому отечественные специалисты, создатели системы профильного обучения, обоснованно подчёркивают, что школьников необходимо заранее подготовить к осознанной определённости в выборе профиля обучения, соотносясь с их возрастными особенностями.

По данным академика Российской академии образования М. Поташника, сегодня в вузы страны ежегодно поступают не более 30% выпускников, а до последнего курса доходит в среднем 75% поступивших в вузы. Это говорит об ошибочном выборе будущей специальности и вуза значительной частью выпускников школ. Одним из следствий подобного положения служит тот факт, что по окончании вуза по специальности работают не более 5% выпускников. Значит, налицо низкое качество профориентационной работы школы.

В связи с этим, в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 1756-р об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года, на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, цель

которого — повысить качество общего образования, обеспечить глубокую и специализированную подготовку учащихся с учётом их индивидуальных способностей и склонностей. Для введения профильного обучения на старшей ступени общего образования Министерство образования Российской Федерации приказом от 18 июля 2002 г. № 2783 утвердило Концепцию профильного обучения на старшей ступени общего образования. Ставится задача создания системы специализированной подготовки (профильного обучения) в старших классах, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учётом реальных потребностей рынка труда, создания гибкой системы профилей и взаимосвязи старшей ступени школы с учреждениями начального, среднего и высшего профессионального образования.

В данном отношении в настоящее время в Москве уже сложилась определённая, достаточно эффективная система взаимодействия средней и высшей школы. Более 800 общеобразовательных учреждений работают в режиме лицеев, школ, спрофилированных на вуз, обеспечивающих образовательные потребности учащихся с повышенной мотивацией к обучению. Старшая ступень общеобразовательной школы в процессе модернизации образования в рамках Москвы подвергается самым существенным структурным, организационным и содержательным изменениям. Суть таких изменений — в стремлении обеспечить наибольшую личностную направленность и вариативность образования, его дифференциацию и индивидуализацию с целью максимального раскрытия индивидуальных способностей и дарований человека, формирование на этой основе профессионально и социально компетентной личности, умеющей делать перспективный профессиональный и социальный выбор.

В свете сказанного нами было проведено исследование, целью которого являлось изучение динамики профильной ориентации школьников старших классов в одной из общеобразовательных школ столицы.

Методика исследования включала в себя педагогическое наблюдение, метод опроса и собеседования, анкетирование учащихся, проведённые на базе общеобразовательной школы № 1916 Южного административного округа Москвы и охватывавшие учеников IX—XI классов (63 человека). Анкетирование осуществлялось в январе 2008 г.

Эффективность обучения студента в высшей школе в немалой степени зависит от его «стартовой» подготовленности к обучению в вузе, правильной ори-

ентации и информированности выпускника школы о назначении профессии, об основных технологиях, определяющих принципиальное содержание данной профессии. Важно знать профориентационную направленность учащихся, структуру интересов старшеклассников в отношении различных профессий. К числу важных факторов, характеризующих данную подготовленность, на наш взгляд, можно отнести:

уровень информированности абитуриента о назначении специальности и об основных технологиях, определяющих принципиальное содержание данной специальности;

понимание абитуриентом перспектив своего профессионального развития в рамках данной специальности;

физическую и психологическую готовность к данной профессии;

наличие определённого объёма предметных базовых знаний, необходимых для полноценного освоения данной специальности;

наличие необходимых для обучения в высшей школе навыков самостоятельной работы.

Важно определить структуру профильной ориентации, динамику приоритетов учащихся в выборе будущей профессиональной деятельности. Педагоги-

ческие исследования на базе московской общеобразовательной школы № 1916, где в течение нескольких лет в рамках курса «Предпрофильная подготовка» осуществляется профильная ориентация учащихся в отношении будущих профессий, были в том числе посвящены и решению данных задач.

При выборе учащимися приоритетов в отношении различных профессий были выделены 8 групп профессий. Практика обучения показала, что более детальная дифференциация профессий вызывает затруднения у школьников при выборе и значительно усложняет процесс анкетирования (учащиеся 15–17 лет ещё недостаточно точно дифференцируют профессии и не могут с приемлемой полнотой идентифицировать содержание некоторых из них). Динамика приоритетов в выборе области профессиональной деятельности учащимися IX–XI классов (в процентах от общего количества учащихся класса) представлена в табл. 1.

Сравнительная характеристика приоритетов в выборе конкретной профессии учащихся IX и XI классов приведена в табл. 2.

Как показали проведённые исследования, у учащихся IX, X и XI классов имеются значительные отличия в выборе приоритетной области професси-

Таблица 1

Область деятельности	IX класс	X класс	XI класс
Техника, производство	7,0	7,1	15,7
Информационные технологии	3,6	14,2	15,7
Медицина	3,6	7,1	0
Строительство	0	0	5,3
Транспорт	0	0	0
Торговля, обслуживание населения	3,6	21,8	15,7
Педагогическая деятельность	0	7	0
Экономика, организация и управление	10,8	14,2	21,3
Армия и МВД	3,6	0	0
Право, юриспруденция	14,3	14,3	10,5
Психология	0	0	0
Искусство	0	0	0
Физическая культура и спорт	17,8	7,1	10,5
Литература, история	0	0	0
«Пока не знаю...»	35,7	7,2	5,3

Таблица 2

Группы профессий	IX класс	XI класс
Рабочие массовых профессий	17,6	26,4
Инженеры в сфере материального производства	0	11
Служащие	5,9	0
Медицинские работники	0	5,2
Педагоги	5,9	0
Научные работники	0	0
Торговые работники	5,9	15,3
Военнослужащие	0	0
Милицейские работники	0	0
Экономисты, бухгалтера	11,7	10,5
Работники сферы обслуживания	23,5	0
Работники сферы искусств	0	0
Управляющие, менеджеры	0	0
Работники физической культуры и спорта	0	0
Юристы	5,9	5,2
«Не знаю...»	23,6	26,4

ональной деятельности, наблюдается определённая динамика предпочтений в течение последних лет обучения в старшей школе. Исследования этой динамики приоритетов учащихся в выборе будущей профессиональной деятельности позволили сделать такие выводы.

1. У учащихся старших классов преобладают лишь общие представления о будущих профессиях. Хотя количество учеников, пока не определившихся со сферой будущей деятельности, уменьшается к выпускному классу (с 35,7% в IX классе до 5,3% в XI классе), однако при выборе конкретной профессии процент определившихся в XI классе также снижается (если все девятиклассники называют конкретные профессии, которые они хотели бы иметь в своей будущей жизни, то в XI классе процент неопределившихся очень высок — 26,4%). Как показало анкетирование учащихся, это связано с неуверенностью некоторых учеников в собственных силах и возможностях поступления в определённый вуз, что выражается в приоритетном выборе сразу двух и даже трёх профессий. Выпускники зачастую теряют уверенность в своих силах перед практическим выбором будущей профессии и вуза для поступления.

2. Прослеживается разделение всех учащихся к выпускному классу на три большие группы (96% от числа всех учащихся, определившихся с выбором профессии):

- группа специальностей технического профиля;
- группа экономических специальностей, торговля, сервис;
- группа специальностей гуманитарного профиля (педагогика, юриспруденция).

3. Популярность среди молодёжи компьютерной техники, современных средств связи накладывает свой отпечаток на выбор профессии — рост количества предпочтений с 3,6% в IX классе до 15,7% в XI классе. Это широкая сфера деятельности в современном высокотехнологичном мире, гарантирующая будущим специалистам в данной области работу и стабильный заработок.

4. Если в советское время популярными среди выпускников школ были романтические профессии

геологов, военных, космонавтов, врачей, строителей, то современные выпускники школы стали более прагматичны. Нынешних выпускников интересуют профессии, приносящие высокий и стабильный материальный доход. Имеет место тенденция увеличения среди учащихся числа желающих работать в сфере обслуживания и торговли (с 3,6% в IX классе до 15,7% в XI классе). Окончательно определился с выбором профессии в этой сфере почти каждый шестой ученик выпускного класса, что также указывает на определённую рациональность выпускников школ. Наблюдается стабильно высокая популярность среди учащихся старших классов профессии экономиста и управленца (с 10,8% в IX классе до 21,3% в XI классе).

5. Общим местом является непопулярность среди выпускников профессий бюджетной сферы: медицинской профессии (только 5% выпускников отдали ей предпочтение), профессии педагога, профессий, связанных с военной службой и службой в МВД (0% выпускников). Наблюдается некоторый рост популярности профессии медицинских работников к выпускному классу (с 0% в IX классе до 5,2% в XI классе).

6. Несмотря на определённый интерес к сфере физической культуры и спорта (10,5% в XI классе), при выборе конкретной профессии эта сфера исключается (0% в XI классе). Данный вывод можно отнести и к непопулярности педагогической деятельности, которая к XI классу также становится невостребованной (0%). Сфера науки, литературы, искусств вообще не находит интереса у учащихся старших классов (0%).

В заключение необходимо отметить, что данное исследование относится к учащимся старших классов одной из общеобразовательных школ столицы, имеющим достаточно большие возможности выбора того или иного вуза для продолжения своего обучения, что без сомнения повлияло на результаты анкетирования. ◆

С.В. СОКОЛОВА,
школа № 1916, Москва

◆ ЭТО НАДО ЗНАТЬ

■ Причиной быстрой утомляемости, плохого настроения и раздражительности может быть дефицит железа. Кстати, из-за физиологических особенностей женского организма недостаток железа чаще встречается у прекрасной половины человечества. Поэтому для хорошего самочувствия, особенно в критические дни, женщинам стоит регулярно принимать препараты, содержащие профилактические дозы железа.



Использование «дробных» оценок

Развитие физической культуры и спорта сопровождается постоянным стремлением к увеличению точности оценок спортивных результатов. Время преодоления дистанции в циклических видах спорта оценивается с точностью до 0,01 с. В стрелковом спорте более двадцати лет результаты выстрелов в финальных сериях оцениваются с точностью до 0,1 очка. В тяжёлой атлетике много лет итоговые результаты были кратными 2,5 кг, но несколько лет назад подобная точность возросла до 1 кг.

Однако в школе на занятиях физической культурой всё разнообразие результатов втискивается в архаичную 5-балльную систему. Например, для девушек, учениц X класса, в кроссе на 2000 м результат в 13 мин оценивается на «3», а 11 мин — на «4». Если из двух девушек одна пробежала кросс 2000 м за 11 мин 10 с, а другая за 12 мин 50 с, то отставание составит примерно 260 м, но обе девушки получают одинаковую оценку «3». Недостатки такой системы оценивания представляются очевидными.

По моему мнению, целесообразно пользоваться «дробными» оценками. В кроссе на 2000 м результаты на оценки «3» и «4» различаются на 2 мин (13 мин — 11 мин = 2 мин = 120 с, то есть 1 балл в этом

промежутке соответствует 120 с). Отсюда 10 с равносильны $1:12 = 0,0833$ балла. Результат 12 мин 50 с превышает норматив оценки «3» на 10 с, поэтому его можно оценить на 3,0833 балла. Результат 11 мин 10 с на 10 с слабее, чем норматив на оценку «4», его можно оценить на «4» — $0,0833 = 3,9167$ балла. По-видимому, достаточно использовать два знака после запятой (точность до 0,01 балла). Оценки наших участниц будут выглядеть как 3,92 и 3,08 балла, то есть различаться на 0,84 балла.

Наряду с «уровнилкой» в оценке результатов в отдельных упражнениях, существующая ныне система может значительно исказить оценку результатов в комплексах упражнений. В таблице рассматривается условный пример выполнения комплекса из четырёх упражнений школьницами А и Б, ученицами X класса. Для ученицы А существующая 5-балльная система даёт итоговую оценку «3».

Если же в отдельных упражнениях использовать дробные оценки, то её общая оценка будет равна $(3,875 + 3,889 + 4,750 + 3,667) : 4 = 4,045$ балла. В настоящее время такая оценка не может являться официальной, однако итоговый результат ученицы А должен вполне обоснованно оцениваться четырьмя баллами. Оценка «3» является для неё несправедливо заниженной.

		Контрольные упражнения				Итоговые оценки
		Бег 30 м, с	Подтягивание на перекладине, количество раз	Метание гранаты, м	6-минутный бег, м	
Учебные нормативы и их оценки						
Оценки		Нормативы				
	«3»	6,1	6	16	900	
	«4»	5,3	15	19	1200	
	«5»	4,8	18	23	1300	
Результаты учениц А и Б и их оценки						
А	Результаты	5,4	14	22	1100	«3» 4,045
	Оценки	«3»	«3»	«4»	«3»	
	Предлагаемые оценки	3,875	3,889	4,750	3,667	
Б	Результаты	5,3	7	20	1200	«4» 3,84
	Оценки	«4»	«3»	«4»	«4»	
	Предлагаемые оценки	4,0	3,11	4,25	4,0	

Считаем, что «дробные» оценки имеют право на существование и в других учебных дисциплинах, поэтому предлагаем узаконить их применение в образовательных учреждениях Российской Федерации. К тому же недостаточная дифференцированность существующей 5-балльной шкалы оценок признаётся большинством учителей, преподавателей и других работников сферы образования.

Но о количестве баллов в новой шкале мнения педагогов очень разнообразны: 10? 12? 20? 50? 100? У любой из этих шкал множество противников, отстаивающих какую-либо другую шкалу. На наш взгляд, в различных случаях требования к дифференциации шкалы могут сильно различаться, это осложняет выбор общей шкалы.

Введение новой шкалы сопряжено с большим количеством трудностей и издержек, приступить к нему без обоснованного выбора количества баллов в новой шкале является серьёзной ошибкой.

Если же оставить в действии 5-балльную шкалу, дополнив её возможностью использовать «дробные» баллы, то многие трудности значительно облегчаются или вообще не возникают. Вопрос о количестве баллов в новой шкале в этом случае отпадает. Сохраняются все оценки, выставленные в 5-балльной шкале, не нарушаются традиции. Узаконивание «дробных» оценок представляется рациональным.

Без официального признания «дробных» баллов учителя могут их использовать в промежуточ-

ных оценках для выведения более точных итоговых оценок. По результатам выполнения контрольных нормативов можно устанавливать рейтинги как для отдельных упражнений, так и для общих итогов. Для отмеченного выше условного примера (см. таблицу) ученица **А** уступает ученице **Б** один балл при традиционной системе оценок, но вполне обоснованно опережает свою одноклассницу **Б** в общем итоге при уточнении оценок с помощью «дробных» баллов. Огласка рейтингов способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Представляют интерес сравнение рейтингов, соответствующих различным периодам обучения, их динамика.

В расчётах «дробных» оценок большую помощь могут оказать учащиеся, в том числе и те, для кого занятия физической культурой в той или иной степени ограничены по решению медицинских работников. Правильность определения рейтингов оценок в отдельных упражнениях контролируется рейтингом результатов в этих упражнениях.

Надеемся, что применение «дробных» оценок найдёт своё место в российской системе образования. ♦

И.Н. АБРАМОВСКИЙ,
г. Сыктывкар,
Республика Коми



Организация занятий с учащимися специальной медицинской группы

Организация и проведение уроков со школьниками в специальной медицинской группе намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми. Группы формируются из учащихся разных классов, разного пола и возраста, что затрудняет процесс обучения. Ребята, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, психологически не готовы к занятиям физической культурой. Всё это является основанием для изучения технологии организации и проведения занятий со школьниками специальных медицинских групп.

Необходимы такие технологии, с помощью которых можно было бы эффективно проводить занятия с учётом анатомо-физиологических особенностей,

физической подготовленности и тяжести заболевания каждого учащегося.

Целью таких занятий является интегральное (неразрывно связанное) физическое воспитание, включающее в себя коррекцию, оздоровление, сохранение и укрепление здоровья. Поэтому основными задачами работы с детьми в лицее «Олимпия» г. Волгограда являются разработка в зависимости от индивидуальных особенностей организма ребёнка дифференцированных методов занятий для достижения максимального оздоровительного эффекта; формирование основных двигательных умений и навыков; овладение комплексами специальных упражнений, благоприятно воздействующих на организм с учётом имеющегося заболевания; воспитание инте-

реса к самостоятельным занятиям физической культурой; создание благоприятного психологического климата.

При проведении занятий с учащимися специальной медицинской группы принцип индивидуального подхода является основным. При этом мы применяем построение детей не по росту и возрасту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге находятся более подготовленные, на левом — менее. Это позволяет точно дозировать все упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом отдыхают); перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС. Дети, у которых ЧСС выше 90 уд./мин, становятся на левый фланг. Количество повторений упражнений у них уменьшается, бег заменяется ходьбой.

Методика занятий строится таким образом, что в подготовительной части используется в основном фронтальная форма организации урока, что позволяет добиться наибольшей плотности занятия. Все учащиеся независимо от характера заболевания выполняют упражнения: дыхательные, для профилактики плоскостопия, для правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. Старшие ребята привлекаются к проведению разминки. При выполнении одних и тех же упражнений младшие ученики берут пример со старших и подражают им, а старшие, понимая, что они должны служить примером, стараются выполнять упражнения как можно лучше.

В начале основной части урока учащиеся выполняют упражнения по освоению двигательных действий. В процессе выполнения упражнений ученики распределяются по парам. Когда один выполняет задание, его партнёр определяет ошибки и помогает их исправить. Поочередно занимающиеся оказываются то в роли обучаемого, то обучающего. Это развивает чувство товарищества, ответственности, приучает к организованности и самостоятельности.

После освоения программного материала используется индивидуальная форма работы. Каждый ребёнок самостоятельно выполняет комплекс физических упражнений специально-оздоровительной направленности (коррекция зрения, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, суставная гимнастика по методике М.С. Норбекова и др.).

Серьёзное внимание мы уделяем проведению игр. Дети любят играть, но игры учащихся старших классов часто не по силам младшим. Учитывая это, при проведении игр создаются равные по силам команды, чтобы в каждой из них было одинаковое количество учеников разных по возрасту и уровню физической подготовленности. Неоценимым средством активизации детей являются такие методические приёмы, как самостоятельное проведение упражнения, объяснение и организация игры.

Кроме перечисленных форм работы хочется сказать о проектах, которые учащиеся старших классов создают под руководством учителя с учётом специфики своего заболевания. Каждый проект содержит информацию, симптомы и профилактику заболевания средствами лечебной физической культуры. Создание проектов помогает ребятам включиться в процесс самопознания и вести активную форму борьбы за собственное здоровье.

Учащиеся специальной медицинской группы принимают активное участие в организации общешкольных спортивных праздников, выступая в качестве помощников судей и секретарей.

Таким образом, данная форма работы способствует активизации процесса обучения, позволяет повысить познавательную активность учащихся, добиться наиболее эффективного результата в учебном плане. ◆

О.Н. КАМЫШАНОВА,
учитель физической культуры,
лицей «Олимпия», г. Волгоград

ЭТО ИНТЕРЕСНО

■ Психотерапевты утверждают: занятия с песком оказывают самое благотворное влияние на психику человека: избавляют от негативных эмоций, переживаний и даже помогают найти пути решения проблем. Как «средство лечения» песок открыл швейцарский психоаналитик и философ Карл Густав Юнг. Его ученица, психоаналитик Дора Калф, в 1950-х годах создала песочную терапию (sand-play — по-английски «песочная игра») — метод, который сегодня психологи и психотерапевты используют для работы как с детьми, так и со взрослыми.

■ Специалисты отделения неврологии Медицинского колледжа Колорадо предупреждают: регулярная и длительная езда на велосипеде отрицательно влияет на мужскую потенцию. Дело в том, что седло велосипеда давит на так называемый срамной нерв, вызывая ухудшение его кровоснабжения, что приводит к расстройствам эректильной функции. Снизить давление на нерв поможет перемена позы во время езды. Да и вообще не стоит слишком много и долго крутить педали.

реса к самостоятельным занятиям физической культурой; создание благоприятного психологического климата.

При проведении занятий с учащимися специальной медицинской группы принцип индивидуального подхода является основным. При этом мы применяем построение детей не по росту и возрасту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге находятся более подготовленные, на левом — менее. Это позволяет точно дозировать все упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом отдыхают); перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС. Дети, у которых ЧСС выше 90 уд./мин, становятся на левый фланг. Количество повторений упражнений у них уменьшается, бег заменяется ходьбой.

Методика занятий строится таким образом, что в подготовительной части используется в основном фронтальная форма организации урока, что позволяет добиться наибольшей плотности занятия. Все учащиеся независимо от характера заболевания выполняют упражнения: дыхательные, для профилактики плоскостопия, для правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. Старшие ребята привлекаются к проведению разминки. При выполнении одних и тех же упражнений младшие ученики берут пример со старших и подражают им, а старшие, понимая, что они должны служить примером, стараются выполнять упражнения как можно лучше.

В начале основной части урока учащиеся выполняют упражнения по освоению двигательных действий. В процессе выполнения упражнений ученики распределяются по парам. Когда один выполняет задание, его партнёр определяет ошибки и помогает их исправить. Поочередно занимающиеся оказываются то в роли обучаемого, то обучающего. Это развивает чувство товарищества, ответственности, приучает к организованности и самостоятельности.

После освоения программного материала используется индивидуальная форма работы. Каждый ребёнок самостоятельно выполняет комплекс физических упражнений специально-оздоровительной направленности (коррекция зрения, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, суставная гимнастика по методике М.С. Норбекова и др.).

Серьёзное внимание мы уделяем проведению игр. Дети любят играть, но игры учащихся старших классов часто не по силам младшим. Учитывая это, при проведении игр создаются равные по силам команды, чтобы в каждой из них было одинаковое количество учеников разных по возрасту и уровню физической подготовленности. Неоценимым средством активизации детей являются такие методические приёмы, как самостоятельное проведение упражнения, объяснение и организация игры.

Кроме перечисленных форм работы хочется сказать о проектах, которые учащиеся старших классов создают под руководством учителя с учётом специфики своего заболевания. Каждый проект содержит информацию, симптомы и профилактику заболевания средствами лечебной физической культуры. Создание проектов помогает ребятам включиться в процесс самопознания и вести активную форму борьбы за собственное здоровье.

Учащиеся специальной медицинской группы принимают активное участие в организации общешкольных спортивных праздников, выступая в качестве помощников судей и секретарей.

Таким образом, данная форма работы способствует активизации процесса обучения, позволяет повысить познавательную активность учащихся, добиться наиболее эффективного результата в учебном плане. ◆

О.Н. КАМЫШАНОВА,
учитель физической культуры,
лицей «Олимпия», г. Волгоград

◆ ЭТО ИНТЕРЕСНО

■ Психотерапевты утверждают: занятия с песком оказывают самое благотворное влияние на психику человека: избавляют от негативных эмоций, переживаний и даже помогают найти пути решения проблем. Как «средство лечения» песок открыл швейцарский психоаналитик и философ Карл Густав Юнг. Его ученица, психоаналитик Дора Калф, в 1950-х годах создала песочную терапию (sand-play — по-английски «песочная игра») — метод, который сегодня психологи и психотерапевты используют для работы как с детьми, так и со взрослыми.

■ Специалисты отделения неврологии Медицинского колледжа Колорадо предупреждают: регулярная и длительная езда на велосипеде отрицательно влияет на мужскую потенцию. Дело в том, что седло велосипеда давит на так называемый срамной нерв, вызывая ухудшение его кровоснабжения, что приводит к расстройствам эректильной функции. Снизить давление на нерв поможет перемена позы во время езды. Да и вообще не стоит слишком много и долго крутить педали.



Диагностика по пульсу и музыкальная зарядка

Учитывать функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями приходится постоянно. Первый и самый надёжный метод контроля — диагностика сердечно-сосудистой системы по пульсу в трёх частях тела (грудная клетка, верхние и нижние конечности), проводимая с помощью электрокардиографии (ЭКГ). Но он возможен не всегда. Гораздо важнее получать информацию в любой момент занятий, да ещё самими занимающимися.

Кардиологи считают, что кровеносная система подобна сообщающимся сосудам и что изменения сердечного ритма у практически здоровых людей (школьников-спортсменов) имеют прямую связь не только с видом нагрузки, но и с состоянием периферического кровообращения. Более того, иногда при определении частоты сердечных сокращений, артериального систолического давления и артериального диастолического давления выявляется, что повторные замеры показывают значительные локальные изменения сосудистого тонуса (особенно периферического кровообращения). Это обстоятельство, по нашему мнению, свидетельствует не только о нарушениях регуляции ритма сердечной деятельности, но и о существенных нарушениях периферического кровообращения (возможно, вследствие функциональных или органических процессов в данных участках сосудистой системы организма).

В настоящее время необходимо получать не только качественные, но и количественные характеристики функционирования систем организма для врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания в школе. Без этого невозможно укрепление здоровья учащихся.

Первым шагом к решению этой проблемы служит простая педагогическая диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся по пульсу: последовательное определение пульса (за 10 с) на шее, руке (запястье), стопе (голеностопном суставе). Это тестирование можно проводить для экспресс-диагностики при плохом самочувствии ученика или для всей группы одновременно, когда по общей команде учителя засекается время работы секундомера. Ученики сами считают пульс за 10 с и записывают показатели: на шее (правая рука прикла-

дывается к сонной артерии); на руке — на лучезапястном суставе (правой рукой на левом) и боковой внутренней поверхности ладони у большого пальца; на стопе, прикладывая сомкнутые три пальца в центр сгиба левого голеностопного сустава.

Если на шее показатель меньше, значит, имеются функциональные нарушения периферического кровообращения (склонность к длительным спазмам сосудов) в голове или сопутствующие остеохондрозу.

Если пульс на запястье меньше или значительно превышает показатели шеи или стопы — это сигнал о проблемах в каких-то внутренних органах.

Если на стопе пульс едва прощупывается, значит, имеет место нарушение периферического кровообращения и следует искать проблему в органах малого таза и нижних конечностях. Это часто наблюдается у учащихся, которые часами сидят за компьютером и не посещают уроки физической культуры.

В сочетании с принятым тестированием физической подготовленности по тестам школьной программы (бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине и др.), анализируя эти показатели, можно оценить функциональную готовность учащихся выполнять учебную программу по физическому воспитанию и выявить тех учащихся, которые не готовы осилить полный объём программы. Их целесообразно направлять в коррекционные группы, вместо того чтобы делить класс на основную, подготовительную и специальные медицинские группы.

В наших исследованиях обнаружена прямая корреляционная связь этих изменений с пульсом, прослушиваемым на шее, на руке или стопе. Механизм данной взаимосвязи пока находится в стадии изучения, но для использования в практике воспитательного процесса в школе этот метод экспресс-диагностики приемлем. Более того, эта методика подтверждена изобретениями (№ 4066492/14 75358; патент на изобретение № 2238743), что и зарегистрировано в Государственном реестре изобретений Российской Федерации в октябре 2004 г.

Таким образом, есть основания предположить, что возможно применение методики педагогического контроля, вместо той, что была утверждена Минздравом ещё в 1984 г. (врачебно-педагогические наблюдения за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах) и которая

теперь в связи с изменением экономического строя практически не проводится.

При этом каждый учитель физической культуры мог бы составлять стандартизованные группы (в классах) по оценкам тестирования физической подготовленности учащихся: а) с показателями, в основном соответствующими уровням своей возрастно-половой группы (группа «Н» — норма); б) с преимущественным низким физическим развитием в своей возрастно-половой стандартизованной группе («НФР» — недостаточное физическое развитие); в) с показателями преимущественного отставания в психическом развитии (плохо воспринимают объяснения учителя) и ниже уровней физической подготовленности своей возрастно-половой группы («НПР» — низкое психическое развитие); г) с показателями психоэмоциональной напряжённости выше уровней (сильно возбуждены или угнетены) в своей группе («НПЭР» — низкое психоэмоциональное развитие).

Занятия на уроках физической культуры могли бы проводиться по одной из авторских программ, которые соответствуют конкретным задачам, сохраняющим здоровье учащихся именно этого образовательного учреждения.

Для того чтобы полнее использовать полученные результаты «диагностики по пульсу», учителю надо иметь наготове набор средств, которые могут «подправить» физическое состояние учеников на данный момент: или снять излишнее напряжение, или подключить к работе какую-то группу мышц, или способствовать расслаблению и быстрому восстановлению сил. Большая роль в этой методике принадлежит эмоциональной составляющей. А повышенная эмоциональность при занятиях физическими упражнениями ведёт к большей концентрации внимания, осмысливанию детьми своих действий.

Например, в большинстве школ проводится гигиеническая гимнастика под музыку перед началом занятий. Её цель — активизировать, растормозить организм после ночного сна. Длительность такой гимнастики 1–7 мин. Выполнять её должны все школьники (расстёгнутые воротнички, сменная обувь). Руководит занятием учитель физической культуры или прошедший подготовку учитель-предметник. Сопровождается гимнастика аудиомузыкой. Противопоказаний для гигиенической гимнастики практически нет, так как нагрузка минимальная. И набор движений тоже небольшой — различные махи руками, повороты туловища и головы, полуприседы, сгибания ног в коленном и голеностопном суставах. Через несколько дней даже видоизменённые упражнения надоедают, и учащиеся

выполняют их почти машинально. Эмоции отсутствуют, сознание сосредотачивается на чём-то другом.

Но гигиеническая гимнастика, направленная на выполнение более сложных функций по «выравниванию» кровяного давления и пульса, может выглядеть совсем иначе. В младших классах (желательно, чтобы они занимались отдельно от старших) для утренней гимнастики особенно тщательно подбирается музыка. Это — мобилизация внимания ещё до начала, за 10–30 с до её выполнения.

Дети строятся в шахматном порядке, чтобы было место для различных движений. Все движения тесно связаны с каким-либо образом, с танцами, с ролью. На первом же уроке дети знакомятся с тем, что их ждёт на утренней гимнастике — элементами «диско-танцев» (слова-образы «бабочки, замочки, крестики, бим-бом, повернулись — хлопнули» легко запоминаются и сокращают объяснения).

Во время первого занятия утренней музыкальной зарядки можно показать, как выполнять танцевальную «ходьбу на месте» — правильно переносить массу тела с одной ноги на другую, не отрывая носки от пола. В ритм музыки надо прохлопать ладошами основной ритм танца. Под музыку «Самба» показать покачивание бёдрами (как на пружинке) вперёд-назад, по кругу и тоже прохлопать ладошами основной ритм танца. Под музыку «Диско-танца» желательно показать упражнение для развития пластики движений рук — руки в стороны, вообразить, что по ним справа — налево, а потом слева — направо проходит волна, заставляющая последовательно двигаться каждый сустав и прохлопать ладошами основной ритм танца.

На второй день музыкальной зарядки после вступительной части под музыку «Диско-танца» учитель демонстрирует ходьбу на месте, «волну замком», учит переносить массу тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая бёдрами, сплетая пальцы в замок, делать волнообразные движения перед собой. Необходимо ученикам научиться и координировать свои движения руками и ногами.

В третий день зарядки необходимо научить ребят под музыку «Диско-танца» ходить на месте, сжимая и разжимая кулаки, плавно поднимая и опуская руки, добиваться чёткости выполнения движений.

На четвёртый день обучают приседанию: колени направлены в стороны, а руки над головой; необходимо снять напряжение в ступнях, коленях, бёдрах. Контролируя согласованность движений, нужно отработать навык пружинящего движения.

В пятый день следует научить детей прыжкам на обеих ногах (по два на правой и левой), ноги в

стороны — вместе. Очень важно также, чтобы дети энергично отталкивались от пола и правильно (одномоментно) приземлялись во время прыжков.

В последующие дни для музыкальной зарядки подбирают танцевальные упражнения, улучшающие головное кровообращение. Под музыку медленного вальса детей обучают делать колебательные движения и при этом вытягивать туловище вверх. Ступни прочно упираются в пол: не теряя равновесия, ученик максимально наклоняется вперёд, назад, в стороны, а затем и с поворотом справа—налево и слева—направо. Потом разучивается основной шаг вальса под музыку вальса и с подсчётом ритма: «Раз, два, три» (акцент на первый счёт).

Так, постепенно усложняя задания, вводя всё новые и новые танцевальные движения, учитель может решать несколько задач: совершенствовать у детей восприятие музыки; учить их двигаться плавно, ритмично, грациозно; развивать зрительное представление через изображения движениями образов; постоянно, без чрезмерного напряжения, сохранять внимательность и собранность при выполнении заданий учителя.

Особый эффект проявляется в действиях первоклассников: они сразу же начинают обучать танцевальным движениям своих родителей (к слову, не всегда успешно, так как молодые родители теперь

редко умеют грамотно двигаться и способны правильно повторить упражнение).

Целенаправленная музыкальная зарядка способствует нормальному функционированию всего организма ученика. С помощью простых упражнений развиваются гибкость, свободные движения в суставах, улучшается кровообращение в мышцах и соответственно повышается их тонус, улучшается осанка.

Главное заключается в том, чтобы к составлению комплекса музыкальной зарядки подходить творчески и обязательно создавать условия для выполнения всех движений эмоционально и с удовольствием. Если же ученик не может выполнить движение, он должен прохлопать ладошами ритм музыки. Даже в этом случае через биологически активные точки он улучшает своё функциональное состояние, деятельность внутренних органов.

Участвовать в музыкальной зарядке необходимо всем школьникам, чтобы создать заряд бодрости для успешной учёбы. ◆

В.И. ЕГОЗИНА,

доктор медицинских наук,

доктор педагогических наук,

профессор,

Московский государственный

областной университет



Об истории тестирования двигательных способностей

Полагаем, что учителю физической культуры интересно знать не только о том, в чём состоят научная значимость и практическая польза тестов, но и с какого времени свой отсчёт ведёт теория тестирования двигательных способностей детей школьного возраста. Соответствующие сведения читатель найдёт в данной публикации.

Измерениями двигательных достижений человека занимаются с давних пор. Первые сведения об измерении расстояния, на которое совершали прыжки в длину, относятся к 664 г. до н.э. На XXIX Олимпийских играх древности в Олимпии Хионис из Спарты прыгнул на расстояние в 52 стопы, что равно примерно 16,66 м. Ясно, что здесь идёт речь о неоднократном прыжке.

Известно, что один из родоначальников физического воспитания И.Х. Гутс-Мутс (J.Ch.F. Guts-Muts, 1759—1839) измерял моторные достижения своих учеников и осуществлял точные записи их результатов. А за улучшение достижений награждал их «премиями» — дубовыми венками.

В тридцатые годы XIX века Э. Эйселен (E. Eiselen), сотрудник известного немецкого педагога Ф.Л. Яна (F.L. Yahn), на основании выполненных измерений составил таблицу для определения достижений в прыжках у мужчин (источник: К. Мёкота, Р. Влахуш, 1983; см. табл. на с. 27, где показанные результаты сведены к трём уровням).

Заметим, что уже в середине XIX века в Германии при определении длины или высоты прыжка рекомендовали учитывать параметры тела.

Прыжок	Уровень		
	Начальный	Средний	Лучший
В длину	до 250 см	> 360 см	> 525 см
В высоту	105	123	158
С шестом	130	175	260
Через козла	140	158	192

Точные измерения спортивных достижений, в том числе рекордных, ведутся с середины XIX века, а регулярно — с 1896 г., с I Олимпийских игр современности.

Достаточно давно предпринимаются попытки измерить и силовые способности. Первая любопытная информация по этому поводу относится к 1741 г., когда, используя простые приборы, удалось измерить силу борца Томаса Тофамы. Он поднял груз, масса которого превышала 830 кг. Силовые возможности

учеников измеряли уже Гутс-Мутс и Ян, используя для этого простые силомеры. А вот первый динамометр, прародитель современного динамометра, сконструировал Райнигер во Франции в 1807 г. В практике физического воспитания впервые его применил Ф. Аморос (F. Amoros), в 1821 г., измерив соответствующие показатели учащихся гимназии в Париже. В XIX веке для измерения силы использовали также поднимание тела в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание тяжестей.

Предвестниками современных батарей тестов для определения физической подготовленности являются спортивно-гимнастические многоборья, начало которым положило античное пятиборье, представленное на XVIII Олимпийских играх древности в 708 г. до н.э. В его состав входили метание диска, копья, прыжок, бег и борьба. Десятиборье, которое мы знаем, впервые было включено в современную программу соревнований на III Олимпийских играх

ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!

ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!

ВНИМАНИЕ: ПОДПИСКА!



Подписка на II полугодие 2010 г.

по каталогу «Газеты. Журналы» агентства «Роспечать» производится во всех отделениях связи до 1 июня 2010 г.

Журнал

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

(4 номера)

Подписной индекс **71039**

Внимание!

Подписную цену с учётом почтового сбора вы можете узнать в своем отделении связи.

Бланк подписки по каталогу см. в журнале № 3.

ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ

Подписка в издательстве продлена до 1 июля 2010 г.
Подписная цена включает стоимость доставки по России
и составляет **600 руб.**

Условия подписки в издательстве:

1. Заполните бланк (см. стр. 28).
2. Оплатите подписку через Сбербанк РФ.
3. Пришлите копию квитанции об оплате в издательство.

(Сент-Луис, 1904), а пятиборье — на V Олимпийских играх (Стокгольм, Швеция, 1912). Состав упражнений, входящих в данные виды многоборья, различен для мужчин и женщин. Спортсменам нужно проявить подготовленность в ряде дисциплин, они должны быть разносторонне физически развиты.

Вероятно, с учётом той же идеи, предполагающей всестороннее развитие двигательных способностей, примерно в те же сроки (начало XX века) для детей, молодёжи и взрослых были введены в практику комплексы упражнений, достаточно полно определяющие физическую подготовленность человека. Впервые такие комплексные испытания были реализованы в Швеции (1906), затем в Германии (1913) и позднее — в Австрии и СССР (физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — 1931).

Контрольные испытания, предшествовавшие современным двигательным тестам, стали применяться в конце XIX — начале XX века. В частности, Д. Сар-

гент (D.A. Sargent) для определения подготовленности студентов Гарвардского университета применил «силовой тест», который, кроме динамометрии и спирометрии, включал в себя сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие и опускание туловища. Уже с 1890 г. этот тест стал использоваться в 15 университетах США.

Француз Г. Хеберт (G. Hebert) создал тест, сообщение о котором было опубликовано в 1911 г. В содержание теста вошли 12 двигательных заданий: бег на разные дистанции, прыжок с места и с разбега, метания, многократное поднятие 40-килограммового снаряда (веса), плавание и ныряние. Автор подробно описал, как осуществлять отдельные испытания, и представил критерии их стандартизации, в том числе последовательность выполнения, время проведения, температуру воздуха, воды и т.д. Привёл он также и таблицу, в которой достижения в тестах были переведены в соответствующие пункты.

Извещение	<p>ООО «Школьная Пресса» ИНН/КПП 7710301559/771501001 Сбербанк России г. Москва, Марьиноородинское ОСБ № 7981/1670 Р/с 40702810438050103814 К/с 30101810400000000225 БИК 044525225</p> <p>Информация о плательщике Ф.И.О. _____ Индекс, адрес _____ _____ Тел., e-mail _____</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Назначение платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.</td> <td></td> <td>600 руб. (в том числе 10% НДС)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Плательщик _____ (Подпись)</p>	Назначение платежа	Дата	Сумма	«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)
Назначение платежа	Дата	Сумма					
«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)					
Квитанция	<p>ООО «Школьная Пресса» ИНН/КПП 7710301559/771501001 Сбербанк России г. Москва, Марьиноородинское ОСБ № 7981/1670 Р/с 40702810438050103814 К/с 30101810400000000225 БИК 044525225</p> <p>Информация о плательщике Ф.И.О. _____ Индекс, адрес _____ _____ Тел., e-mail _____</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Назначение платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Физическая культура в школе» Подписка на II полугодие 2010 г.</td> <td></td> <td>600 руб. (в том числе 10% НДС)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Плательщик _____ (Подпись)</p>	Назначение платежа	Дата	Сумма	«Физическая культура в школе» Подписка на II полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)
Назначение платежа	Дата	Сумма					
«Физическая культура в школе» Подписка на II полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)					

Кратко остановимся на источниках информации, в которых применительно к теме статьи рассматриваются результаты научных исследований врачей и психологов. Исследования врачей вплоть до конца XIX века были ориентированы чаще всего на измерение внешних морфологических данных, а также на идентификацию асимметрии. Используемая в этих целях антропометрия шла в ногу с применением динамометрии. Так, бельгийский врач А. Кветелет (A. Quetelet), проведя обширные исследования, в 1838 г. опубликовал работу, согласно которой средние показатели становой силы 25-летних мужчин и женщин были равны соответственно 82 и 53 кг. В 1884 г. итальянец А. Моссо (A. Mosso) исследовал мышечную выносливость. Для этого он применил эргограф, который позволил ему наблюдать развитие утомления при многократном сгибании пальца.

Современная эргометрия берёт своё начало с 1707 г. Тогда уже был создан прибор, позволявший измерить пульс в 1 мин. Прототип сегодняшнего эргометра сконструировал Г.А. Хирн (G.A. Hirn) в 1858 г. Циклоэргометры и беговые дорожки были созданы позднее, в 1889–1913 гг.

В конце XIX — начале XX века начинаются систематические исследования психологов. Изучается время реакции, разрабатываются тесты для определения координации движений и ритма. Понятие «время реакции» ввёл в науку австрийский физиолог С. Экспер (S. Exner) в 1873 г. Ученики основателя экспериментальной психологии В. Вундта (W. Wundt) в созданной в 1879 г. лаборатории в Лейпциге провели обширные измерения времени простой и сложной реакций. Первые испытания по определению координации движений включали в себя теппинг и разные виды прицеливания. Одной из первых попыток изучения прицеливания является тест Х. Френкеля (H.S. Frenkel), предложенный им в 1900 г. Суть его состояла в том, чтобы удерживать указательный палец во всякого рода отверстиях, кольцах и т.п. Это прототип современных тестов «на статический и динамический тремор».

Теория тестирования ведёт свой отсчет, однако, с конца XIX — начала XX века. Именно тогда были заложены основы математической статистики, без которой современная теория тестов обойтись не может. На этом пути несомненные заслуги принадлежат генетику и антропологу Ф. Гальтону (F. Galton), математикам Пирсону (Pearson) и У. Йоле (U. Youle), математику-психологу Спирмену (C. Spearman). Вышеназванные учёные создали новую ветвь биологии — биометрию, основу которой составляют измерения и статистические методы.

Созданный Пирсоном (1901) и Спирменом (1904) сложный математико-статистический метод — факторный анализ — позволил английскому ученому Барту (C. Burt) применить его в 1925 г. к анализу результатов моторных тестов учащихся лондонских школ. В результате были идентифицированы такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и выносливость. Выделился также фактор, названный общей физической подготовленностью. Несколько позднее вышла в свет одна из наиболее известных работ американского учёного Мак Клоя (C.H. McCloy, 1934) «Измерение общих двигательных способностей».

К началу 40-х гг. прошлого столетия учёные пришли к выводу о сложной структуре двигательных способностей человека. Использование разных моторных тестов в сочетании с применением параллельно разрабатываемых математических моделей (одно- и многофакторный анализ) позволило ввести в теорию тестирования понятия о четырёх факторах: силе, быстроте, координации движений и выносливости.

Двигательные тесты в Советском Союзе были использованы для разработки контрольных нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Известен тест двигательных способностей (главным образом, координации движений), который для детей и молодёжи предложил Н.И. Озерский (1923).

Значительные успехи в развитии теории тестирования физической подготовленности человека приходятся на конец 50-х и 60-е гг. XX века. Основоположником этой теории, вероятнее всего, является американец Мак Клой, выпустивший в соавторстве с М. Юнгом (M.D. Young) в 1954 г. монографию «Тесты и измерение в здравоохранении и физическом воспитании», на которую впоследствии опирались многие авторы подобных работ.

Важное теоретическое значение имела и до сих пор имеет книга «Структура и измерение физических способностей» известного американского исследователя Е.А. Флейшмана (1964). В книге не столько отражены теоретические и методологические аспекты проблемы тестирования данных способностей, сколько изложены конкретные результаты, варианты подходов, исследования надёжности, информативности (валидности) тестов, а также представлен важный материал по факторной структуре двигательных тестов различных двигательных способностей.

Большой вклад в развитие теории тестирования физических способностей внесли книги В.М. Зацарского «Физические качества спортсмена» (1966) и «Кибернетика, математика, спорт» (1969).

(Сент-Луис, 1904), а пятиборье — на V Олимпийских играх (Стокгольм, Швеция, 1912). Состав упражнений, входящих в данные виды многоборья, различен для мужчин и женщин. Спортсменам нужно проявить подготовленность в ряде дисциплин, они должны быть разносторонне физически развиты.

Вероятно, с учётом той же идеи, предполагающей всестороннее развитие двигательных способностей, примерно в те же сроки (начало XX века) для детей, молодёжи и взрослых были введены в практику комплексы упражнений, достаточно полно определяющие физическую подготовленность человека. Впервые такие комплексные испытания были реализованы в Швеции (1906), затем в Германии (1913) и позднее — в Австрии и СССР (физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — 1931).

Контрольные испытания, предшествовавшие современным двигательным тестам, стали применяться в конце XIX — начале XX века. В частности, Д. Сар-

гент (D.A. Sargent) для определения подготовленности студентов Гарвардского университета применил «силовой тест», который, кроме динамометрии и спирометрии, включал в себя сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие и опускание туловища. Уже с 1890 г. этот тест стал использоваться в 15 университетах США.

Француз Г. Хеберт (G. Hebert) создал тест, сообщение о котором было опубликовано в 1911 г. В содержание теста вошли 12 двигательных заданий: бег на разные дистанции, прыжок с места и с разбега, метания, многократное поднятие 40-килограммового снаряда (веса), плавание и ныряние. Автор подробно описал, как осуществлять отдельные испытания, и представил критерии их стандартизации, в том числе последовательность выполнения, время проведения, температуру воздуха, воды и т.д. Привёл он также и таблицу, в которой достижения в тестах были переведены в соответствующие пункты.

Извещение	<p>ООО «Школьная Пресса» ИНН/КПП 7710301559/771501001 Сбербанк России г. Москва, Марьино-орошинское ОСБ № 7981/1670 Р/с 40702810438050103814 К/с 30101810400000000225 БИК 044525225.</p> <p>Информация о плательщике</p> <p>Ф.И.О. _____</p> <p>Индекс, адрес _____</p> <p>_____ Тел., e-mail _____</p> <table border="1" data-bbox="662 1310 1508 1489"> <thead> <tr> <th>Назначение платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.</td> <td></td> <td>600 руб. (в том числе 10% НДС)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Плательщик _____ (Подпись)</p>	Назначение платежа	Дата	Сумма	«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)
Назначение платежа	Дата	Сумма					
«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)					
Квитанция	<p>ООО «Школьная Пресса» ИНН/КПП 7710301559/771501001 Сбербанк России г. Москва, Марьино-орошинское ОСБ № 7981/1670 Р/с 40702810438050103814 К/с 30101810400000000225 БИК 044525225.</p> <p>Информация о плательщике</p> <p>Ф.И.О. _____</p> <p>Индекс, адрес _____</p> <p>_____ Тел., e-mail _____</p> <table border="1" data-bbox="662 1848 1508 2027"> <thead> <tr> <th>Назначение платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.</td> <td></td> <td>600 руб. (в том числе 10% НДС)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Плательщик _____ (Подпись)</p>	Назначение платежа	Дата	Сумма	«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)
Назначение платежа	Дата	Сумма					
«Физическая культура в школе» Подписка на I полугодие 2010 г.		600 руб. (в том числе 10% НДС)					

Положительное влияние на разработку тестирования двигательных способностей оказали труды немецких исследователей Г.А. Линерта (G.A. Lienert) «Построение тестов и анализ тестов» (1961), Х. Штюблера (H. Stubler) «Двигательные тесты» (1966, переведена на русский язык) и Р. Баллрайха (R. Ballreich) «Основы спортивно-моторных тестов» (1970).

В историческом плане достойны упоминания и такие учёные, как Хитшок (Hitchcock) — разработал первые способы измерения показателей физической подготовленности (1861); Ф. Гальтон (F. Galton) — усовершенствовал и включил моторные тестовые задания в диагностику профессиональной пригодности (1896); Д. Брейс (D. Brace) — опубликовал баскетбольные тесты, то есть тесты с учётом специфики вида спорта (1925), и тест по оценке способности к обучению движениям (1927); Ф.Р. Роджерс (F.R. Rogers) — предложил индекс физической подготовленности — PFI (Physical Fitness Index, 1925); А. Мейстринг (A. Meistring) — представил исторические сведения об исследовании координации движений с описанием примерно 100 тестов, используемых для оценки координационных способностей (1931); Й.П. Гуилфорд (J.P. Guilford) — опубликовал «психологический метод», исходя из всестороннего изложения классической теории тестов (1936); Л. Брауха (L. Brouha) — разработал Гарвардский степ-тест (Harvard Step Tests), который и ныне находит применение в многочисленных модификациях (1943); Й.П. Гуилфорд (J.P. Guilford) — на основе факторного анализа результатов тестов попытался систематизировать физические (моторные) способности (1957); О. Нейман (O. Neumann) — ввёл понятие «спортивный тест» в западноевропейское языковое пространство (1957); А. Кухлов (A. Kuhlowl) — опубликовал спортивно-моторный тест для девочек (1968).

Интересно и влияние научных исследований по тестам на решения государственных деятелей. В 1954 г. Х. Краус (H. Kraus) и Р. Хиршлянд (R. Hirshland) на основании тестирования провели исследования, которые показали низкий уровень физической подготовленности американских учащихся. В результате были созданы различные комиссии и программы по включению тестирования в «национальное образование». Двумя годами позже президент США Д. Эйзенхауэр (D. Eisenhower) основал президентскую программу «Тестирование физической подготовленности детей и молодёжи». А ещё через год, в 1957 г., в США была создана ассоциация «Здоровье, физическое образование и рекреация» (AАHPER), которая за свою историю дала много сведений о теории развития тестов.

Вслед за этим в 1964 г. в Токио был учреждён Международный комитет по стандартизации тестов по физической подготовленности (JCSPT), а в 1972 г. в Магглене был проведён первый европейский симпозиум по тестированию физической подготовленности.

Краткие исторические сведения по тестированию физической подготовленности в СССР и Российской Федерации можно найти в публикациях Е.Я. Бондаревского, В.В. Кудрявцева, Ю.И. Сбруева, В.Г. Панарева, Б.Г. Фадеева, П.А. Виноградова.

Условно можно выделить три этапа внедрения тестирования физической подготовленности в СССР (России):

1-й этап — 1920—1940 гг. — период массовых обследований с целью изучения основных показателей физического развития и уровня двигательной подготовленности, разработка на этой основе нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

2-й этап — 1946—1960 гг. — изучение двигательной подготовленности в зависимости от морфофункциональных особенностей для научно-теоретического обоснования их взаимосвязи.

3-й этап — с 1961 г. по настоящее время — период комплексных исследований физического состояния населения в зависимости от климатогеографических особенностей регионов страны.

Исследования, выполненные в данный период, позволяют сделать вывод о том, что показатели физического развития и двигательной подготовленности людей, проживающих в различных регионах страны, обусловлены влиянием биологических, климатогеографических, социально-экономических и других как постоянных, так и переменных факторов. По разработанной единой комплексной программе, состоящей из четырёх разделов (физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние основных систем организма, социологическая информация), в 1981 г. было проведено комплексное обследование физического состояния населения, лиц разного возраста и пола в различных регионах СССР.

Несколько позже отечественные специалисты отметили, что уже более 100 лет изучается уровень физического развития и подготовленности человека. Однако, несмотря на относительно большое число работ в указанном направлении, осуществить глубокий и всесторонний анализ полученных данных не представляется возможным, так как исследования проводились с различными контингентами, в разные сезонные периоды, с использованием различных ме-

тодик, программ тестирования и математико-статистической обработки полученной информации.

В связи с этим основной упор был сделан на разработку методологии и организации унифицированной системы сбора данных с учётом метрологических и методических требований и создание банка данных на ЭВМ. В середине 80-х гг. прошлого века было проведено массовое всесоюзное обследование около 200 000 человек в возрасте от 6 до 60 лет, которое подтвердило выводы предыдущего исследования.

Обзор работ отечественных и зарубежных учёных позволил сформулировать основные проблемы и трудности, возникающие при диагностике кондиционных и координационных способностей.

С самого начала возникновения научных подходов к тестированию физической подготовленности человека исследователи стремились получить ответы на два основных вопроса:

1. Какие тесты должны быть отобраны для оценки уровня развития конкретной двигательной (физической) способности и уровня физической подготовленности детей, подростков и взрослых?

2. Сколько нужно тестов, чтобы получить минимальную и вместе с тем достаточную информацию о физическом состоянии человека?

Единых мнений в мире по этим вопросам пока не выработано. Вместе с тем представления о программах (батареях) тестов, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков от 6 до 17 лет, принятые в разных странах, всё более сближаются. ◆

В.И. ЛЯХ,
доктор педагогических наук, профессор,
Академия физического воспитания,
г. Краков



Лапта в зале

На одном конце зала проводится линия на расстоянии 3–4 м от стены. Эта линия разделяет «дом» от «поля». По периметру зала рисуются три (четыре) квадрата 1,5×1,5 м — это «кон». Расстояние между квадратами произвольное.

Количество игроков в команде может быть от трёх человек и более. Команды по жребию определяют, кто будет играть в «доме», а кто в «поле». Игроки в поле располагаются вдоль всего зала, не загромождая пути перебежки от квадратов. Один игрок становится в «дом» для подачи мяча.

Игроки команды, находящейся в доме, поочередно должны пробивать по мячу. Каждому игроку даётся две попытки для удара (удар наносится по малому резиновому мячу ладонью или теннисной ракеткой), причём после второй попытки игрок должен обязательно выбежать из «дома» до первого «кона» (игрок может бежать и после первой удачной попытки). Игрок может перебегать от «кона» к «кону», не дожидаясь последующего удара. Участник, побывавший на всех «конах» и прибежавший неосаленным в «дом», приносит очко для своей команды. В случае, когда последний игрок завершил удары и в «доме» нет бьющих игроков, команды меняются местами. Смена происходит также, когда мяч ловится с лёта

(причём команда приносит себе премиальное очко), и когда перебегающего игрока осаливают.

Перебегающий игрок должен коснуться «кона» двумя ногами, после чего он может сразу делать перебежку к другому «кону». В правилах можно сделать изменение: если игроков много, то можно поставить условие, что перебегать от «кона» к «кону» можно только после удара последующего игрока. Игрока можно салить только если он находится вне «кона» и соответственно в «доме». После осаливания команды меняются местами.

Удары наносят ладонью или ракеткой, мяч направляется в любую часть «поля», удары в стену тоже засчитываются. Если мяч при ударе не пересёк линию «дома», команды меняются местами.

Игра ведётся на счёт очков, которые приносят игроки, побывавшие во всех «конах» и прибежавшие в «дом». Игру можно проводить в пределах заранее отведённого времени, в два тайма или до определённого количества очков. ◆

Ю.А. ПРОКОПЧУК,
учитель физической культуры высшей категории,
д. Верх-Есауловка, Манский район,
Красноярский край



XV Российский смотр физической подготовленности учащейся молодежи

Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации напрямую связано с улучшением здоровья нации, демографической ситуацией и воспитанием подрастающего поколения, а в целом — с улучшением качества жизни россиян. В связи с этим в федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» повышение эффективности физического воспитания учащейся молодежи рассматривается как ключевая проблема развития физической культуры и важнейшая задача современного общества.

В формировании здорового образа жизни подрастающего поколения большую роль играют занятия физической культурой и спортом. Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока.

Одной из важнейших мер, направленных на достижение цели и задач физического воспитания учащейся молодежи, является Российский смотр физической подготовленности учащейся молодежи, основная цель которого — улучшение массовой физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях общего среднего, начального и среднего профессионального образования, определение лучших учебных групп и классов, а также победителей среди учащейся молодежи по физической подготовке.

Главными задачами смотра физической подготовленности являются пропаганда физической культуры и спорта среди молодежи, приобщение её к регулярным занятиям физическими упражнениями, социальная адаптация и формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, а также массовое развитие в образовательных учреждениях сети спортивных клубов, секций, кружков и групп общей физической подготовки.

В 2009 г. Российский смотр физической подготовленности учащейся молодежи проводился в пятнадцатый раз. Ежегодно на старт массовых соревнова-

ний в рамках смотра физической подготовленности выходит свыше 2 млн человек. Смотр проходит в три этапа: непосредственно в образовательных учреждениях, в субъектах Российской Федерации и финальные соревнования.

В соответствии с положением, утверждённым Федеральным агентством по образованию и Комитетом общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения (ОГФСО) «Юность России», финальные соревнования XV Российского смотра физической подготовленности учащейся молодежи прошли в пригороде Анапы в посёлке Сукко Краснодарского края с 28 сентября по 4 октября 2009 г. на базе Федерального детского оздоровительно-образовательного центра (ФДООЦ) «Смена».

В соревнованиях приняли участие лучшие учебные классы, группы и отдельные спортсмены — победители региональных смотров.

Мандатная комиссия в составе 4 человек (председатель мандатной комиссии, заместитель главного судьи соревнований, главный секретарь, секретарь) проводила свою работу 29 сентября в конференц-зале стадиона ФДООЦ «Смена». Соревнования прошли на стадионе ФДООЦ «Смена» с 30 сентября по 2 октября согласно программе. В них приняли участие 199 спортсменов из 12 субъектов Российской Федерации:

1. Волгоградская область — XI класс Волгоградского мужского педагогического лицея.
2. Кемеровская область — учебная группа № 081 Профессионального училища № 76 г. Топки.
3. Липецкая область — учебная группа «Учитель ОБЖ» Усманского педагогического колледжа.
4. Нижегородская область — XI «А» класс СОШ № 10 г. Бор.
5. Новосибирская область — учебная группа № 231 Профессионально-педагогического колледжа г. Новосибирск.
6. Омская область — учебная группа № V-71 Омского колледжа транспортных технологий.
7. Пензенская область — учебная группа № 14 «Ф», Кузнецкого многопрофильного колледжа.
8. Республика Башкортостан — команда XI «А» класса СОШ № 44 г. Уфа и команда группы № 21 Стерлитамакского техникума физической культуры.

9. Республика Коми — представители Усинского политехнического техникума и Профессионального лицея № 3 г. Воркута (в личном зачёте).

10. Республика Татарстан — учебная группа № 2-Ра-17 Государственного Набережночелнинского политехнического колледжа.

11. Ростовская область — учебная группа № 023 Профессионального лицея № 30 г. Таганрог.

12. Челябинская область — учебная группа № 119 Профессионального училища № 28 г. Златоуст.

С каждой командой приехали руководители спортивных делегаций, тренеры-преподаватели, директора и заместители образовательных учреждений, председатели региональных отделений ОГФСО «Юность России».

Программа соревнований состояла из троеборья: девушки — бег на 100 и 2000 м, поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (за 5 мин); юноши — бег на 100 и 3000 м, подтягивание на высокой перекладине.

Командный зачёт определялся по лучшей сумме результатов, набранных в троеборье 15 из 17 участников (очки начислялись по таблице оценки результатов соревнований).

В состав судейской коллегии входили 15 судей из 4 субъектов Российской Федерации, в том числе 3 судьи высшей категории, 2 судьи республиканской категории и 10 судей I категории.

Парад открытия соревнований состоялся 30 сентября. Спортсмены были в красочной спортивной форме с эмблемами образовательных учреждений. Колонны спортсменов возглавляли преподаватели физического воспитания, которые несли таблички с названиями образовательных учреждений и флаги регионов.

Парад принимал заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, профессор, председатель Комитета ОГФСО «Юность России» А.П. Зотов. Со словами приветствия к участникам обратились А.П. Зотов, начальник физкультурно-оздоровительного комплекса ФДООЦ «Смена» В.В. Ивашин (заместитель главного судьи соревнований), председатель Ростовского регионального отделения ОГФСО «Юность России» С.М. Айвазов (главный судья соревнований), главный редактор газеты «Спорт в школе» О.М. Леонтьева. Капитаны команд подняли флаги Российской Федерации и ОГФСО «Юность России».

После парада открытия состоялись забеги на короткую дистанцию. Лучшие результаты в этом виде программы показали:

Бег 100 м. Девушки. 1. Наталья Данилова, Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (13,3 с); 2. Олеся Мухаметова, Профессиональное училище № 28, г. Златоуст, Челябинская область (13,7); 3. Мария Коновалова, Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (13,9).

Бег 100 м. Юноши. 1. Александр Касилюнас, Профессиональное училище № 28, г. Златоуст, Челябинская область (11,9 с); 2—3. Александр Андреев (12,0), Виктор Григоров (12,0), оба Омский колледж транспортных технологий.



На дистанции 3000 м

Во второй день состязаний, 1 октября, в первой половине дня прошли соревнования по силовой подготовке. В этом виде лучшие результаты таковы.

Поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки за головой. Девушки. 1. Анжела Анжурова, Усманский педагогический колледж, Липецкая область (174 раза); 2. Мария Цыганкова, Омский колледж транспортных технологий (166); 3. Ирина Маслова, Омский колледж транспортных технологий (161).

Подтягивание на высокой перекладине. Юноши. 1. Марсель Закиров, школа № 44, г. Уфа, Республика Башкортостан (41 раз); 2. Саяф Иргалин, Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (37); 3. Владислав Абрамов, Усманский педагогический колледж, Липецкая область (34).

Третий соревновательный день, 2 октября, участники состязались в беге на длинные дистанции. В этом виде программы лучшие результаты показали.

Бег 2000 м. Девушки. 1. Наталья Данилова, Стерлитамакский техникум физической культуры,

Республика Башкортостан (7.09,00 мин); 2. Светлана Сидельникова, Профессиональное училище № 28, г. Златоуст, Челябинская область (7.09,20); 3. Ирина Маслова, Омский техникум транспортных технологий (7.11,8).

Бег 3000 м. Юноши. 1. Дмитрий Валеев, Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (9.13,1 мин); 2. Шамиз Хаджанов, Омский колледж транспортных технологий (9.20,9); 3. Андрей Хияев, Профессиональный лицей № 76, г. Топки, Пензенская область (9.22,7).

В командном зачёте места распределились: 1. Омский колледж транспортных технологий (5724 очка); 2. Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (5255); 3. Усманский педагогический колледж, Липецкая область (4964); 4. Профессиональное училище № 28, г. Златоуст, Челябинская область (4880); 5. Кузнецкий многопрофильный колледж, Пензенская область (4293); 6. Волгоградский мужской педагогический лицей (3927); 7. Набережночелнинский политехнический колледж, Республика Татарстан (3602); 8. Профессиональное училище № 76, г. Топки, Кемеровская область (3336); 9. Новосибирский профессионально-педагогический колледж (3334); 10. СОШ № 44, г. Уфа, Республика Башкортостан (3217); 11. СОШ № 10, г. Бор, Нижегородская область (2957); 12. Профессиональный лицей № 30, г. Таганрог (2419).

В личном зачёте в троеборье первые три места заняли:

Девушки. 1. Наталья Данилова, Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (497 очков); 2. Ирина Маслова, Омский колледж транспортных технологий (470); 3. Мария Коновалова, Стерлитамакский техникум физической культуры, Республика Башкортостан (460).

Юноши. 1. Александр Андреев, Омский колледж транспортных технологий (541 очко); 2. Роман Гнилозубов, Омский колледж транспортных технологий (535); 3. Виктор Григоров, Омский колледж транспортных технологий (528).

Судейская коллегия и секретариат соревнований справились с возложенными на них обязанностями в полном объёме. Случаев нарушения дисциплины со стороны спортсменов, тренеров и представителей команд не было. Замечаний по работе судейской комиссии не заявлено.

3 октября 2009 г. состоялся парад закрытия финальных соревнований XV Российского смотра физической подготовленности учащейся молодёжи. Команды, занявшие 1, 2 и 3-е места, были награждены кубками и дипломами Комитета ОГФСО «Юность России», а участники — медалями, дипломами и памятными призами.

Юные спортсмены, занявшие призовые места в личном зачёте, были награждены медалями, дипломами и памятными призами.

Награждение проводили председатель ОГФСО «Юность России» А.П. Зотов, генеральный директор ФДООЦ «Смена» Н.Е. Иванюшкин и начальник физкультурно-оздоровительного комплекса ФДООЦ «Смена» В.В. Ивашин. На спуск флага соревнований были приглашены капитаны команд-призёров.

После трёх дней упорной борьбы ребята смогли отдохнуть и поплавать в тёплых водах Чёрного моря. По общему мнению участников соревнований, представителей команд, директоров и других руководителей образовательных учреждений, соревнования были проведены на хорошем организационно-методическом уровне, строго в соответствии с положением о финальных соревнованиях XV Российского смотра физической подготовленности учащейся молодёжи, утверждённого Федеральным агентством по образованию и Комитетом ОГФСО «Юность России».

Финал XV Российского смотра физической подготовленности учащейся молодёжи показал, что большинство участников добились высоких результатов, около 70% из них выполнили разрядные нормы. Это говорит о плодотворной работе тренеров-преподавателей учебных групп и классов в течение учебного года и о стремлении ребят завоёвывать призовые места.

Соревнования такого уровня необходимы учащимся, так как они сплачивают коллективы учебных групп и классов, дают возможность ребятам в спортивной борьбе со сверстниками из других регионов Российской Федерации оценить свои физические возможности и приобрести новых друзей. ◆

В.Н. КУЗНЕЦОВ,
начальник отдела
физического воспитания
С.И. КУПРЯШКИНА,
начальник отдела информации,
ОГФСО «Юность России»

МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Подлинно умная мысль всегда иронична.

Б. Шоу (1856–1950), английский писатель



Дыхательная гимнастика и самомассаж на третьем уроке*

II класс

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Техника полного дыхания. Полное дыхание оказывает на организм разнообразное воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Положительно влияет оно и на нервную систему: улучшает настроение, снимает чувство тревоги, придаёт уверенность в себе.

Исходным положением для полного дыхания является стойка ноги врозь (можно использовать любую удобную позу, но спина всегда должна быть прямой). Выполнить полный выдох. Вдыхая носом, следить, чтобы воздух заполнил сначала нижние доли лёгких, затем средние и в конце вдоха — верхние.

Завершив вдох и задержав дыхание, нужно сделать паузу.

После паузы следует начинать выдох. Практикуются два вида выдохов: «ха» — солнечный и «тха» — лунный. При выдохе «ха» воздух выходит вначале из нижних долей лёгких, потом из средних и в конце выдоха — из верхних. При выдохе «тха» соответствующий процесс происходит в обратном порядке: вначале воздух удаляется из верхушек лёгких, потом из средней части и в последнюю очередь из нижних долей.

При освоении данного способа дыхания рекомендуется первые два месяца при полном дыхании использовать выдох «ха». Затем практиковать дыхание с поочерёдными выдохами — то первым способом, то вторым.

После окончания выдоха, независимо от варианта его выполнения, надо сделать паузу, причём длительность паузы как после вдоха, так и после выдоха одна и та же. Точно так же длительность вдоха равна длительности выдоха. Однако их продолжительность вдвое больше, чем длительность пауз. Например, если вдох выполняется на четыре счёта, то и выдох должен быть на четыре счёта, а пауза между ними — на два счёта.

* Продолжение. Начало см.: «Физическая культура в школе», № 3 за 2010 г.

Постепенно длительность всех фаз полного дыхания будет увеличиваться, но предложенная пропорция их относительно друг друга должна сохраняться. Продолжительность выполнения полного дыхания не должна превышать 1 мин.

Первое дыхательное упражнение. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка всё больше выдавалась вперёд; при этом диафрагма уплощается, увеличивая объём лёгких, грудная клетка расширяется (набирать воздух не до удушья!). На несколько секунд задержать дыхание, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки, в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать нужно плавно, избегая «толчков». Перед следующим вдохом — пауза 2–3 с.

Второе дыхательное упражнение. Сидеть спокойно, прямо, положить руки на бёдра, расслабиться. Не думать о постороннем, сосредоточив внимание на области живота. Глаза прикрыть, кончик языка у верхних резцов. Сделать 50 вдохов-выдохов, вдыхая через нос, выдыхая через рот без напряжения.

Комплексы дыхательных упражнений. При выполнении упражнений дыхание осуществляется через нос. При быстрых, форсированных вдохах и выдохах необходимо подключать также дыхание через рот. Каждое упражнение выполняют 2–4 раза.

Комплекс I. 1. И.п. — упор сидя сзади, на счёт 1–2 — медленный глубокий вдох; 3–4 — медленный глубокий выдох.

2. И.п. — то же; 1–3 — медленный глубокий вдох; 4–6 — медленный глубокий выдох.

3. И.п. — то же; 1–4 — медленный глубокий вдох; 5–8 — медленный глубокий выдох.

4. И.п. — то же; 1–8 — свободное дыхание.

Комплекс II. Овладение навыком медленного, продолжительного вдоха с последующим быстрым, форсированным выдохом.

1. И.п. — упор сидя сзади; 1–2 — медленный глубокий вдох; 3 — быстрый полный выдох.

2. И.п. — то же; 1–3 — медленный глубокий вдох; 4 — быстрый полный выдох.

3. И.п. — то же; 1–4 — медленный глубокий вдох; 5 — быстрый полный выдох; 6–8 — свободное дыхание.

4. И.п. — то же; 1–8 — свободное дыхание.

Комплекс III. Упражнения предусматривают овладение навыком выполнения быстрого форсированного вдоха с последующим медленным, продолжительным выдохом.

1. И.п. — упор сидя сзади; 1 — быстрый полный вдох; 2–3 — медленный глубокий выдох.

2. И.п. — то же; 1 — быстрый полный вдох; 2–4 — медленный глубокий выдох.

3. И.п. — то же; 1 — быстрый полный вдох; 2–5 — медленный глубокий выдох.

4. И.п. — то же; 1–8 — свободное дыхание.

Общеразвивающие упражнения с элементами дыхательной гимнастики. 1. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс; 1–2 — локти назад, вдох; 3–4 — локти вперёд, сокращая мышцы брюшного пресса (живот сильно втянуть), — выдох; 5–6 — локти назад, диафрагмальный вдох (выпятить живот); 7 — за счёт быстрого напряжения мышц брюшного пресса локти вперёд и глухо кашлянуть; 8 — и.п.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки вверх — в стороны; 1 — наклон вперёд, руки скрестно перед грудью, обнять себя за плечи — выдох; 2–3 — руки плавно развести в стороны — вдох; 4–6 — три раза хлестнуть себя кистями рук по лопаткам — выдох; 7–8 — и.п.

3. И.п. — стойка ноги врозь; 1–2 — дугами вперёд руки вверх — вдох; 3 — наклон вперёд, руки между ног — выдох со звуком «ууу-ххх»; 4 — и.п.

4. И.п. — стойка ноги врозь; 1 — дугами вперёд руки вверх, подняться на носки — вдох; 2–3 — присед, руки вниз — выдох, сопровождаемый звуками «шшш-ааа», «жжж-ааа», «шшш-ууу», «жжж-ууу»; 4 — и.п.

5. И.п. — упор лёжа; 1 — с энергичным выдохом принять упор присев; 2 — вдох, и.п.

6. И.п. — сед; 1 — ноги врозь, руки за голову — вдох; 2–3 — два наклона вперёд, руки в стороны — выдох; 4 — и.п.

7. И.п. — лёжа на спине с согнутыми ногами; 1–2 — опираясь на ступни и лопатки, прогнуться — вдох; 3–4 — выдох, и.п.

8. И.п. — лёжа на спине; 1 — вдох; 2–3 — подтянуть колени к груди, начать выдох; 4–5 — прижимая колени к груди, продолжить и завершить выдох; 6 — и.п.; 7 — выпятить живот за счёт диафрагмального вдоха и глухо кашлянуть за счёт напряжения мышц брюшного пресса; 8 — и.п.

9. И.п. — стойка ноги врозь; 1–4 — на вдохе четыре круговых движения руками вперёд; 5–8 — на выдохе четыре круговых движения руками назад.

10. И.п. — стойка руки на пояс; 1 — правая нога назад на носок, наклон назад — вдох; 2 — согнуть

правую ногу вперёд, руками обхватить голень и прижать бедро к груди — выдох; 3 — правая нога назад на носок, руки на пояс — вдох; 4 — и.п.; 5–8 — то же с другой ноги.

САМОМАССАЖ (ПО А.А. УМАНСКОЙ)

Массаж пальцев, внешней и внутренней сторон кисти и запястья оказывает благоприятное влияние на организм, способствует снятию усталости, улучшению дыхания, нормализует работу внутренних органов, устраняет боли в суставах рук.

Самомассаж рук. 1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Вытянуть левую руку влево в сторону угла 45° относительно тела. Центральной частью правого кулака нанести девять лёгких ударов по внешней части левой руки сверху вниз от плеча до запястья. Затем повторить то же самое снизу вверх.

2. Правой ладонью провести сверху вниз по левой руке, выполнив девять защипов за мышцы. Повторить то же самое снизу вверх.

3. Развернуть левую руку внутренней частью вперёд. Выполнить два предыдущих упражнения, а затем поменять роли рук в упражнении.

Применяется при нарушении подвижности и онемении рук, болях в сердце, болезнях лёгких, межрёберной невралгии, простуде, нервных расстройствах.

Самомассаж пальцев рук. По мнению некоторых учёных, регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Подобные же воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, воздействия на средний палец — деятельность кишечника, воздействия на безымянный нормализуют функции печени, а воздействия на мизинец стимулируют работу сердца.

На ладони есть и другие зоны, массаж которых позволяет улучшать функционирование того или иного органа. На рис. 1 изображены проекционные зоны различных органов на ладони.

Упражнение 1. Помассировать большим и указательным пальцами правой руки каждый палец левой руки, начиная с мизинца. Выполнить массаж-растирание каждой фаланги и сустава по три раза с нажимом, в темпе. То же выполнить с пальцами другой руки.

Упражнение 2. Помассировать большим и указательным пальцами правой руки каждый палец левой руки с внешней, внутренней стороны и по боковым сторонам, как бы натягивая тесную перчатку. Начи-



Рис. 1

нают упражнение с ногтевой фаланги мизинца. То же выполнить с пальцами правой руки.

Упражнение 3. Обхватить указательным и средним пальцами палец другой руки (начинать следует с мизинца) и покрутить вправо и влево в области сустава по 5 раз, а затем, как бы выдёргивая палец из сустава, отпустить его на место. Выполнить упражнение без напряжения по 1 разу с каждым пальцем.

Упражнение 4. Помассировать большим пальцем руки круговыми движениями ладонь другой руки, разминая её от основания кисти к центру. Затем

«пройти» по всем буграм ладони и закончить массаж на среднем пальце, дойдя до его конца.

Упражнение 5. Надавливать на концевые фаланги пальцев руки у корня ногтя со средней силой в течение 10 с (поочерёдно на обеих руках).

Упражнение 6. Заключительный массаж рук. Свободно опустить руки. Ладонью правой руки погладить по наружной стороне левой руки от пальцев к плечу, далее вниз — по внутренней стороне и соскользнуть рывком с ладони, как бы сбрасывая всё ненужное. Выполнить упражнение 2—3 раза в темпе с каждой рукой.

Самомассаж зон стопы. Стопы находятся в рефлекторной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, сердца, головного мозга и других органов. Проекция зон (точек) на стопах взаимосвязана с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных (вегетативных) центров. На рис. 2 представлены проекционные зоны в области подошвенных частей ног — на правой и левой.

При самомассаже вначале проводится общий массаж всей стопы (поглаживание, растирание, надавливание). Растирают подошвенные части ног от пятки к пальцам и обратно. Затем нужно потянуть каждый палец и ладонями сжать стопы с боков.

Далее можно воздействовать на определённые рефлексогенные зоны стопы. Для этого палец (большой или средний) плотно прижимают к массируемому месту и выполняют растирание, разминание и надавливание. После обработки рефлексогенных зон вновь поглаживают всю стопу, а также осуществляют различные вращения пальцев и голеностопного сустава.

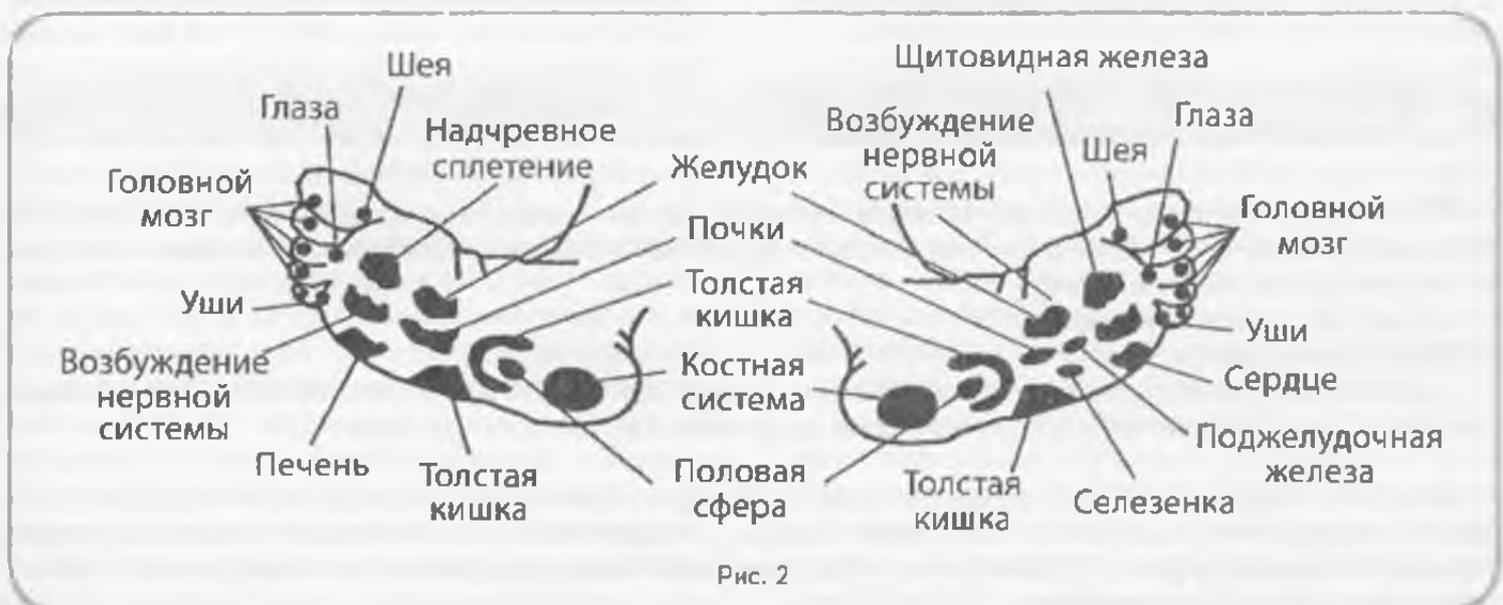


Рис. 2

Гимнастика-самомассаж пальцев рук и стоп.

Упражнение 1. Вращательные движения стопы в голеностолном суставе. Исходное положение для упражнений со стопами — сидя, стопа правой ноги ставится на бедро левой. Далее надо подхватить правой ладонью снизу правую лодыжку, а левой ладонью — стопу и вращать в одну и другую стороны по 5–7 раз в темпе. Выполнить то же с левой стопой.

Упражнение 2. Царапающие движения по пальцам ног. Выполнить царапающие движения ногтями больших пальцев рук по подушечкам каждого пальца обеих ног. Движения на каждом пальце осуществляются в противоположных друг другу направлениях, в темпе, по 5–9 раз.

Упражнение 3. «Натягивание тугой перчатки». Помассировать большим и указательным пальцами руки каждый палец на ногах с внешней и внутренней стороны, а также по боковым сторонам, начиная с большого пальца.

Упражнение 4. Сгибание пальцев ног руками. Выполнить такое движение: сгибать пальцы ног попарно одновременно в противоположные стороны. Итак: 1-й (большой палец ноги) согнуть вперёд, а 2-й одновременно с ним назад, и наоборот; далее 2-й палец согнуть вперёд, а 3-й назад, и наоборот. То же осуществить с 3-м и 4-м, 4-м и 5-м пальцами. Упражнение выполнять в быстром темпе.

Упражнение 5. Вращательные движения в межпальцевых ямках. Совершить вращательные движения четырьмя пальцами рук, вставив их в межпальцевые ямки со стороны стопы, в одну и другую стороны по 3–5 раз. Упражнение выполнять в быстром темпе на обеих стопах.

Упражнение 6. Различные движения пальцев ног. Осуществить сначала движение большим пальцем

ноги вперёд, назад, в сторону; то же выполнить мизинцем, а затем развести все пальцы стопы веерообразно и собрать их вместе; снова развести. Упражнение выполнять в быстром темпе по 3–5 раз на обеих стопах.

Упражнение 7. Разминание стоп пальцами. Произвести массаж-разминание большими пальцами рук стопы от её середины расходящимися движениями к пальцам. Выполнить на обеих стопах поочередно 5–7 раз в быстром темпе.

Упражнение 8. Самомассаж впадины свода стопы. Помассировать кулаком впадину на стопе вращательными движениями по ходу и против часовой стрелки. Выполнить 5–7 таких движений с нажимом на каждой стопе поочередно.

Упражнение 9. Стимуляция энергетических точек стопы. Осуществить слегка колющее, отрывистое покалывание чуть согнутыми пальцами руки по всей поверхности стопы, начиная с концов пальцев. Упражнение выполнить по 3–5 раз на каждой стопе поочередно в быстром темпе.

Упражнение 10. Встать ровно, без напряжения, ноги вместе. Приподняться медленно на носки и разом опуститься на пятки, слегка стукнуться ими об пол, встряхнуть себя с ног до головы. Выполнить 20–30 раз. ◆

(Продолжение следует.)

М.Г. ИШМУХАМЕТОВ,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин,
доктор педагогических наук, профессор,
Пермский государственный педагогический университет

◆ ЭТО НАДО ЗНАТЬ

■ От вирусной инфекции нельзя избавиться мгновенно, однако возможно ускорить процесс выздоровления. Главная задача при этом — помочь иммунной системе справиться с болезнью. А для этого нужно обеспечить организму покой и максимальный комфорт.

Соблюдайте постельный режим.

Правильно питайтесь.

Для снижения температуры и уменьшения болей в мышцах принимайте жаропонижающие и обезболивающие препараты. Однако помните, что покупать их стоит лишь после консультации с врачом.

■ Избежать авитаминоза, справиться с усталостью, хандрой, плохим настроением позволит достаточное количество витаминов и минералов в ежедневном рационе. К сожалению, в зимне-весенний период содержание витаминов в овощах и фруктах снижается из-за их длительного хранения. Поэтому на помощь должны прийти витаминно-минеральные комплексы.



Игровая форма урока в начальной школе

Подвижная игра относится к таким проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Она выгодно отличается от строго регламентированных движений тем, что всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это, пожалуй, наиболее существенный фактор, который придаёт подвижной игре притягательную силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у школьника положительные эмоции. При этом данные эмоции проявляются независимо от предполагаемых результатов игры.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр необходимо считать отражение в них, наряду со многими явлениями окружающей действительности, двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: соревновательной борьбы и сотрудничества.

Важнейшее значение в подвижных играх, с педагогической точки зрения, приобретают конкретные взаимоотношения между играющими школьниками, которые определяют не только формы соревновательной борьбы и взаимного сотрудничества, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и величину усилий, остроту некоторых переживаний и др.

Важной особенностью подвижных игр является то, что игровые действия осуществляются в постоянно или, чаще всего, в неожиданно меняющихся условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение, и вместе с тем каждый стремится создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей.

Урок, как известно, является основной формой физического воспитания детей в школе и построен на основе общих возрастных закономерностей, которые позволяют педагогу на каждом уроке разумно и с наибольшей эффективностью решать поставленные задачи. Практика показывает, что существующая методика школьного обучения не всегда приводит к успеху. Поэтому многие учителя физической культуры, научные работники, другие педагоги предлагают инновационные подходы к проведению уроков физической культуры. Предлагаемая нами игровая форма

урока физической культуры была апробирована в начальной школе Республики Хакасия.

Ещё К.Д. Ушинский увидел прямую зависимость подвижности ребёнка от умственной и практической деятельности его души. На этой же позиции стоял С.Т. Шацкий, который полагал, что «появление игры зависит от богатства внутренней жизни, развивающейся в душе ребенка». Многие учёные, в том числе Ж. Пиаже, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, П.Ф. Лесгафт и другие, полагали, что игра возникает в силу двигательной потребности ребёнка и служит источником не только духовного, но и физического развития. Игра воспроизводит многие особенности поведения человека, явления природы, повадки животных, зверей, птиц — словом, отражает жизнь во всём её разнообразии. Возникшая ещё в советской системе образования теория воспитывающего обучения активизировала применение игр, игровых приёмов и игрового метода в физическом воспитании.

За последние годы проведены исследования, подтвердившие эффективность использования методов соревнований и творческих заданий (Л.М. Коровина), целесообразность обучения детей прыжкам, метанию, лазанию через игровые задания (Н.В. Потехина, Е.А. Коровина) и др.

Содержание наших уроков построено на сюжетах с использованием подвижных игр в форме путешествий: «Мы моряки!», «В страну Спортландию», «Путешествие в космос» и др. Применительно к выбранному сюжету определяются задачи, выбираются средства, методы и инновационные приёмы обучения детей физическим упражнениям и двигательным действиям. К каждому занятию готовится стихотворный текст, который педагог использует на протяжении всего урока. Текст должен соответствовать сюжету и двигательной деятельности детей.

Во вводной части урока с помощью стихотворного текста решают не только образовательные, но и воспитательные задачи: активизировать внимание учеников, вызвать интерес к уроку, создать эмоционально-положительное настроение. Данный текст может быть таким, например: «Стоит в поле теремок.



Он не низок, не высок. Кто, кто в теремочке живёт? Кто, кто в невысоком живёт?» или «Дети взяли все флажки, быстро парами пошли. Шире шаг! Короче шаг! Здесь — подскок, потом — назад».

В основной части урока стихотворный текст выполняет несколько функций:

1. Текст, произносимый учителем, становится связующим звеном — проводником между заданием и двигательным опытом учеников, то есть он помогает в развитии психических процессов, тогда как сам учитель выступает организатором умственного развития детей, их памяти, мышления, внимания, воображения. Соответствующий пример: «Мячик спрятался за спину, прыгнул прямо на плечо, потом стукнулся о землю и отпрыгнул высоко. Мигом он о стенку — хлоп! Раз и два, и вот — отскок!» (из урока «Мы — футболисты»).

2. Способствует формированию культуры речи детей за счёт использования связи сюжета с текстом и разнообразных жанров фольклора и художественной литературы: считалок, загадок, стихотворений, поговорок. Развиваются правильное звукопроизношение, речевой слух, например, при использовании такого текста: «Раз — присядка, два — прыжок и опять присядка; а потом опять прыжок — заячья зарядка».

3. Способствует организации одной из форм активного отдыха учеников. Например, перед эстафетой учитель говорит: «А сейчас мы поиграем, ловкий кто из нас — узнаем!». Перед подвижной игрой «Кошки-мышки» можно сказать: «Шишки все переловили, мышки сетки притащили, приглашают всех ребят в «Кошки-мышки» поиграть».

4. Является мощным стимулом в проявлении эмоциональных и нравственных качеств учеников, например, в связи с применением таких строк: «Что такое? Что случилось? Отчего же всё кругом завертелось, закружилось и помчалось кувырком? Впереди бегут мячи, а за ними — «первачи». На бегу они кричат: «Мячик, мячик, стой! Назад!».

5. Способствует формированию двигательных навыков в более короткий срок. Пример текста соответствующего содержания: «Я скачу и верчу новую скакалку. Захочу — обскачу Галю и Наталку!».

Использование целенаправленного стихотворного текста в основной части урока также имеет большое значение. Во-первых, в данном случае восприятие движений у учеников становится более осознанным, так как в самом тексте заложено описание содержания двигательных действий. Во-вторых, использование этого текста способствует формированию положительной мотивации детей к выполнению новых зада-

ний (стремление познания). Пример: «Я скамейка — как стрела. Я пряма, ровна, длинна. Ты, морячок, быстрее пройди, да смотри, не упади!».

В заключительной части текст определённого назначения подготавливает детей к завершению урока: «Долго бегали, играли, силу развивали. Растянулись на полу, а мышата — юрк в нору! До свидания, дети и спортивный зал! Хорошо мы поиграли и несколько не устали».

В содержание урока входят упражнения, которые решают основные и частные задачи для каждой части урока. Как правило, в вводную часть урока включаются различные виды ходьбы, бега и прыжков, упражнения имитационного и образного характера, на осанку и внимание, творческие задания, танцевальные элементы. Общеразвивающие упражнения в таких занятиях можно заменить комплексами ритмической гимнастики, которые способствуют приобретению двигательной культуры и выразительности движений, их точности и координации.

Освоение и совершенствование двигательных умений осуществляются в форме творческих, самостоятельных, комплексных и игровых заданий, а также подвижной игры «Творчество», которая состоит из трёх этапов.

На первом этапе обучения (первоначальное представление о движении) мы используем игру «Угадайка!». Она основана на вопросах к детям, которые задаёт им педагог до начала и после выполнения двигательного действия (например, вопросы при выполнении упражнений с мячом могут быть такими: «Умеет ли мяч прыгать? Как мяч прыгает? Каким способом можно мяч поймать?»). Применение этой игры создаёт у детей эмоционально-положительный настрой, а выполнение показываемых движений становится успешным началом формирования правильных двигательных навыков.

Следующий этап обучения включает в себя использование игры «Умей-ка!». Основу этой игры также составляют вопросы к детям, правильным ответом на которые должно быть выполнение упражнения (например, упражнения с мячом сопровождаются вопросами: «Умеет ли мяч играть с детьми в парах? Любит ли мяч хлопки? Как играет мяч со стенкой?»). В данном случае осуществляются контроль и оценка качества выполнения всего упражнения в целом (бросок и ловля мяча одной, двумя руками, сверху, снизу, сбоку и т.д.), обращается внимание на отдельные детали упражнения (высота полёта мяча), на правильность выполнения действий (каким способом следует выполнить приём мяча). На этом этапе обучения основные двигательные действия ученикам уже

знакомы, поэтому у детей активизируются внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить более сложные движения. Затем мы предлагаем ученикам самостоятельные задания с мячом.

На третьем, завершающем, этапе обучения используем игру «Поиграй-ка!». Сущность игры заключается в применении игровых приёмов при закреплении двигательного навыка с проявлением физических качеств. Итак, закрепление навыка проверяется в различных вариантах игры с мячом под руководством педагога. Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми является результатом их усилий за всё предыдущее время. Закрепление навыка основано на восприятии мышечного ощущения, поэтому движения учеников здесь отличаются уверенностью и чёткостью. После закрепления двигательных навыков в игре с мячом в урок включаются и более сложные задания. Данные наблюдения за детьми в процессе урока подтверждают, что игра «Творчество» способствует успешному формированию навыка владения мячом. По такому же принципу можно осуществлять обучение детей и другим двигательным действиям.

Во время урока, обучаясь движениям, дети одновременно раскрывают и свои творческие способности. Речь идёт не только о физических, но и о психических способностях ребёнка. С этой целью школьникам предлагаются творческие, самостоятельные и комплексные задания. Выполняя задания (индивидуально или в группе), учащиеся творчески подходят к решению двигательной задачи. Выполняя упражнение, школьник всё время осуществляет контроль отдельных деталей техники и в целом всего упражнения, постоянно прислушивается к учителю, к его речи, стихотворному тексту. Всё это требует от ученика концентрации внимания, определённого уровня развития двигательной и логической памяти, мышления, воображения, то есть определённого уровня развития психических процессов. Поэтому можно сказать, что такие уроки содействуют совершенствованию психических функций младших школьников.

Уроки физической культуры, проводимые в игровой форме, имеют большой воспитательно-образовательный эффект, поскольку на таких уроках:

- а) у школьников в более короткий срок формируются двигательные навыки;
- б) обеспечивается взаимосвязь физического и психического развития учащихся;
- в) расширяется и обогащается культура движений учеников;
- г) возникают предпосылки к развитию творчества у детей;

д) создаются условия для успешного решения общих педагогических задач.

Таким образом, игровая форма урока физической культуры способствует формированию у всех занимающихся учебной мотивации к школьным занятиям и физической культуре в целом.

УРОК «ПУТЕШЕСТВИЕ В КОСМОС»

Задачи: способствовать развитию скоростно-силовых качеств с использованием прыжков в длину с места и с разбега; закрепить навыки метания в цель и лазания; способствовать воспитанию морально-волевых качеств с использованием подвижной игры «Космонавты» и эстафет.

Место проведения: спортивный зал.

Время урока: 45 мин.

Спортивный инвентарь: гимнастические обручи, бумажные звёзды (по количеству учащихся в классе), гимнастические скамейки и маты, свисток, магнитофон, малые мячи, две большие коробки, атрибуты космонавтов, экран телевизора.

Содержание программы деятельности в стихотворной форме.

Учитель: «Дети, сегодня наша спортплощадка превратится в космодром, а мы будем космонавтами и полетим на другую планету».

Виды деятельности учащихся на уроке. Методические указания. Урок ведёт учитель, а помощник читает дикторский текст в условной рамке «телеэкрана» и осуществляет репортаж из космоса.

Диктор: «Внимание, внимание! Слушает Земля! Через несколько минут будет дан старт ракеты, на борту которой находится экипаж... класса школы №... Все космонавты прошли подготовку и готовы к полёту. Сейчас я приглашаю к микрофону капитана корабля... (Интервью.)

Диктор: «Счастливого полёта!»

Дети построены в колонну по одному.

Учитель: «Экипажи дружно в ногу
Все идут по космодрому:
Прямо, «змейкой», поворот,
Здесь по кругу и вперёд».

Ходьба в колонне с выполнением задания. Разнообразности ходьбы: противоходом, по спирали, скрестными шагами, спиной вперёд, с поворотом на 180°.

Учитель: «Руки к небу все подняли,
На носках повыше встали.
Вот проверили осанку,
Посмотрели на лопатки».

Руки вверх, вперёд, на пояс, к плечам поочередно; голова вправо, влево.

Учитель: «Мы шагаем, мы шагаем,
Кисти в кулаки сжимаем,
Дышим ровно, глубоко,
Нам приятно и легко».

Ходьба перекатом с пятки на носок, приставной шаг с различным положением рук.

Учитель: «В низком приседе идём
И немножко устаём,
Но теперь немеют ноги
Космонавтов на дороге».

4 обычных шага, 4 в полуприседе, 4 в низком приседе с продвижением вперёд и 4 прыжка вперёд из низкого приседа с выпрямлением ног.

Учитель: «Наши ноги — молодцы
И бегут как рысаки.
Тут подскоки, тут я галоп,
А теперь в ракету — скок!».

Бег с заданием: с ускорением, с поворотами, с преодолением препятствий, с прыжками через скамейки, с приседанием.

Диктор: «Дорогие телезрители! Наши космонавты находятся в ракете, сейчас будет дан старт! Внимание! 10, 9, 8, 7 ... 1. Запуск! Поехали! Ракета набирает высоту, полёт проходит нормально, самочувствие у космонавтов хорошее».

Дети садятся на скамейки верхом, держатся за плечи впереди сидящего ученика и выполняют наклоны вперёд и назад под звук магнитофона с записью звуков улетающей ракеты.

Учитель: «Космонавтом можешь стать,
Если будешь много знать.
Сядем смело мы в ракету,
Облетим мы всю планету».

Наклоны вправо и влево («волна»).

Учитель:

«Если день начать с зарядки,
Значит, будет всё в порядке!
Мы наклоны выполняем.
Тут колени мы сгибаем».

Наклон влево, правую руку вверх. Наклон вправо, левую руку вверх. Согнуть ноги в коленях и выпрямить.

Учитель: «Тут у нас работа рук:
Правой круг и левой круг.
Тем, что сели впереди,
Руки на плечи клади.
Всё мы выполнить сумели.
А теперь все встали, сели».

Движения руками, дугой назад вверх и вперёд. Положить руки на плечи впереди сидящему игроку. Встать и сесть.

Учитель: «Руки сзади положили,
Грудь подняли, опустили,
Наклонились влево — «хлоп»!
На колени руки — стоп.
Наклонились вправо — «хлоп»!
На колени руки — стоп».

Упор сзади, прогнуться, голова назад. Согнуться, голова вниз. Наклон влево, хлопок ладонями над головой и руки на колени. То же в другую сторону.

Учитель: «Мах вперёд одной, другой.
Повороты головой,
Повторили всё опять.
Космонавтам — не дремать!».

Мах правой ногой вверх, мах левой ногой вверх. Повороты головы вправо, влево.

Учитель: «На скамейке вы, ребята,
Сядьте в шахматном порядке.
Выполняем всё подряд,
Чтобы сильными всем стать».

Сесть в шахматном порядке на скамейке. Наклон вперёд, выпрямиться, согнуть ноги, обнять их, выпрямить.

Учитель: «Вот упор ногою правой, затем левой,
Положение ног прыжком меняем смело».

Упор на скамейке одной ногой, толчком — смена положения ног.

Учитель:

«Руки крепкие согнули,
Руки быстро разогнули,
Встали ровно по порядку,
Мы закончили зарядку».

Упор, лёжа на скамейке, сгибание и разгибание рук.

Диктор: «Дорогие земляне! Смотрите на экраны, ракета вышла в открытый космос. А наши космонавты плавают в невесомости.

Пилот в космической ракете
На Землю глянул с высоты,
Ещё никто, никто на свете
Такой не видел красоты!».

Дети должны двигательными действиями изобразить состояние невесомости.

Задание. Выполняется поточным способом по квадрату. Инвентарь и оборудование: приподнятая опора (бревно или скамейки), гимнастический мат у бревна для спрыгивания на него, гимнастические обручи на полу в шахматном порядке — для прыжков, барьеры, коробка с малыми мячами или с мешочками с песком для метания (можно использовать баскетбольный щит), «ров» для прыжков, маты для кувырков, скакалки, подкидной гимнастический мостик для прыжков.

Учитель: «Прилетели на планету,
Отдохнуть решили дети.
Тренировку начинают
И планету изучают.
Мы космические ямки
Перепрыгнем без оглядки,
Звёздный ров мы одолеем
И, конечно, уцелеем».

Описание задания «Через ров»:

а) бег по бревну с перешагиванием через кубы или мячи, прыгивание на мат с устойчивым приземлением;

б) прыжки толчком обеими ногами из обруча в обруч;

в) перепрыгнуть через барьер;

г) забросить мяч в корзину;

д) выполнить 50 прыжков со скакалкой;

е) с разбега, оттолкнувшись от подкидного мостика, перепрыгнуть «звёздный ров»;

ж) выполнить два кувырка вперёд.

Учитель: «А теперь пора вставать,
Пришло время танцевать!
Космонавты все умеют
Думать, петь и отдыхать».

Комплекс ритмической гимнастики.

Учитель: «Чтоб здоровыми всем быть,
Нужно спорт нам полюбить.
Всех ребят я приглашаю!
В космонавтов поиграем!».

Подвижная игра «Космонавты». Варианты: школьники сами придумывают содержание игры; по карточке воспроизводят содержание игры; играют по рассказу учителя.

Учитель: «И ещё одно задание
Нужно выполнить с желанием.
Раз, два, три, четыре,
Экипажи, по машинам!».

Эстафета. Ученики сидят в затылок друг другу на скамейках верхом: 4 команды или экипажа. Впереди команды у скамейки — коробка с космическими звёздами по количеству игроков.

По сигналу направляющий игрок берёт звезду и с ней ползёт через лунный туннель (2–3 коробки сквозные). Затем выполняет кувырок вперёд на гимнастическом мате, добегают до поворотного пункта, кладёт звезду в коробку, берёт скакалку и выполняет 10 прыжков. Кладёт скакалку и, добежав до своей коробки с оставшимися звёздами, хлопком по плечу передаёт эстафету впереди сидящему и садится сзади последнего игрока.

Диктор: «Говорит и показывает Земля! У наших космонавтов отличное настроение, их путешествие

подходит к концу. Они собираются лететь домой, но на их пути встретились неопознанные объекты, которые закрыли путь домой. Посмотрим, как они решат проблему. Даём подсказку с Земли. От космических тел можно избавиться лишь в том случае, если экипаж примет правильное решение (двигательными действиями изобразить неопознанные объекты — летящие кометы — с помощью быстрого бега с расставленными в стороны руками).

Задание. Школьники построены в колонны по одному, по экипажам из 5–6 человек. По сигналу учителя каждый экипаж начинает передвигаться в своём направлении. Учитель называет предметы, связанные с космосом, а участники каждой команды должны изобразить этот предмет. Команда, быстрее и точнее выполнившая задание, выигрывает.

Таковыми одушевлёнными и неодушевлёнными объектами, связанными с космосом, могут быть, например, космическое животное, инопланетянин, метеорит и т.д. С каждым сигналом учитель произносит название другого объекта. Для определения победителя по окончании игры следует подсчитать премиальные очки.

Диктор: «Наши космонавты отлично справились с заданием и открыли путь домой. Они летят на Землю, но что-то случилось в пути. Это атакуют корабль метеориты. Наши космонавты и с этой проблемой справились!».

На полу разбрасывают большие «метеориты», а космонавты их собирают (кто больше соберёт предметов за определённое время).

Учитель: «В небесах мы побывали,
Чудеса там повидали,
Наш космический урок
Мы запомним на весь год!».

Учащиеся выполняют ходьбу с заданием: упражнения на внимание, на осанку, на координацию движений.

Диктор: «Внимание! А сейчас приглашаю наших космонавтов к микрофону».

Космонавты дают интервью. Уход из спортивного зала. Урок окончен. ◆

М.Д. КУДРЯВЦЕВ,
кандидат педагогических наук, доцент,
Красноярский государственный
педагогический университет
имени В.П. Астафьева

Т.А. ШВАЛЁВА,
доцент,
Хакасский государственный
университет имени Н.Ф. Катанова



Используя выносливость и силу в оздоровлении старшеклассниц

На основе занятий физической культурой при комплексном применении средств совершенствования силовых способностей и выносливости с целью разработки оптимальных режимов двигательной активности учащихся X–XI классов и совершенствования учебного процесса в школе нами разработана соответствующая методика для девушек-старшеклассниц (14–16 лет), зачисленных по уровню физической подготовленности в подготовительную медицинскую группу.

Нами составлены тренировочные программы с использованием элементов спортивной тренировки по лёгкой атлетике и шейпингу для старших школьниц. При планировании учебного материала основной акцент сделан на увеличении времени и количества выполняемых физических упражнений тренировочной направленности, обеспечивающих у старшеклассниц развитие и коррекцию отстающих физических качеств.

Содержание наших уроков отличается простотой и доступностью. В начале тренировочной программы все силовые упражнения выполняются с применением занимающимся в качестве нагрузки массы собственного тела. По мере повышения уровня физической подготовленности учащихся рекомендуется соблюдать принцип постепенного увеличения тренировочной нагрузки. Для этого целесообразно использовать в круговой тренировке малые отягощения (от 0,5 до 2 кг), а также повышать нагрузку за счёт изменения исходных положений, увеличения амплитуды движений и количества повторений, начиная с 6–8 и доводя до 10–16.

В зависимости от задач урока деятельность учащихся во время его основной части организуется различными способами. Фронтальный способ используется в основном на занятиях с аэробной направленностью. При скоростно-силовой и комплексной направленности занятия применяются групповой и круговой методы. Такой подход позволяет осуществлять индивидуальный подход в обучении.

Представляем примеры уроков, проведённых в X классе по достижению физического совершенства занимающихся. Содержащиеся в них комплексы упражнений круговой тренировки и упражнений силовой направленности, на развитие гибкости и

расслабление формируются из перечня упражнений, описанных далее.

Урок 1. Равномерный длительный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 110–150 уд./мин — $16 + 2x + 16 + 3x + 26 + 4x + 36 + 4x$ (20 мин = $76 + 13x$), где буква «б» обозначает слово «бег», «х» — ходьба; цифры — время бега или ходьбы, мин).

Круговая тренировка № 1 (см. далее). Комплекс упражнений на гибкость и расслабление.

Урок 2. Равномерный длительный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 110–150 уд./мин — $16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 4x + 16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 4x$ (20 мин = $76 + 13x$). Общеразвивающие упражнения, круговая тренировка № 4 (см. далее). Комплекс упражнений на дыхание и расслабление.

Урок 3. Равномерный длительный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 110–150 уд./мин — $16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 4x + 16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 1x + 16 + 4x$ (20 мин = $76 + 13x$). Комплекс упражнений силового характера на развитие мышц живота (прямой, поперечной, косых), а также спины, таза, бёдер (8–10 упражнений). Спортивная игра — стритбол.

Урок 4. Равномерный длительный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 110–150 уд./мин — $26 + 1x + 26 + 1x + 26 + 5x + 26 + 1x + 26 + 2x$ (20 мин = $106 + 10x$). Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовых упражнений в парах. Стретчинг.

Урок 5. Равномерный длительный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 110–150 уд./мин — $26 + 1x + 26 + 1x + 26 + 3x + 26 + 1x + 26 + 1x + 26 + 1x$ (20 мин = $126 + 8x$). Круговая тренировка № 2 (см. далее). Комплекс упражнений на гибкость и расслабление.

Урок 20. Равномерный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 110–150 уд./мин — $26 + 1x + 26 + 1x + 26 + 1x + 26 + 1x + 26 + 4x$ (18 мин = $106 + 8x$). Комплекс упражнений силового характера на развитие мышц живота (прямой, поперечной, косых), а также спины, таза, бёдер (10–12 упражнений). Спортивная игра — стритбол.

Урок 21. Медленный непрерывный бег 8 мин (1500 м). Общеразвивающие упражнения. Комплекс



упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Дыхательная гимнастика.

Урок 22. Равномерный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 120–140 уд./мин — $46 + 1x + 46 + 1x + 46 + 3x$ (17 мин = $126 + 5x$). Круговая тренировка № 1. Серия прыжковых заданий со скакалкой. Стретчинг.

Урок 23. Равномерный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 120–140 уд./мин — $36 + 1x + 36 + 1x + 36 + 1x + 36 + 1x + 36 + 1x$ (20 мин = $156 + 5x$). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости на гимнастических скамейках. Игра — пионербол.

Урок 24. Медленный непрерывный бег 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка № 3 (см. далее). Спортивная игра — стритбол.

Урок 25. Равномерный бег в сочетании с ходьбой при ЧСС 120–140 уд./мин — $36 + 3x + 36 + 3x + 36 + 3x + 26 + 2x$ (22 мин = $116 + 11x$). Комплекс общеразвивающих упражнений в партере, направленных на рост силовых способностей мышц таза, спины, брюшного пресса, косых мышц живота. Упражнения на растягивание и расслабление, способствующие увеличению эластичности мышц, задействованных в силовом комплексе.

Методические указания. Все упражнения силовой тренировки требуют правильной техники выполнения, так как некоторые из них могут быть потенциально травмоопасными как сами по себе, так и при их выполнении с плохой осанкой и неправильной техникой.

Обязательное условие в работе с учащимися с ослабленным здоровьем — контроль со стороны учителя и правильная дозировка нагрузки.

Использование упражнений для совершенствования силовых способностей позволяет осуществлять совершенствование и других физических качеств, приучать занимающихся к выполнению указанных комплексов в домашних условиях в ряду упражнений утренней гигиенической гимнастики или самостоятельных тренировочных занятиях.

Все подобные упражнения должны быть достаточно простыми, то есть чтобы для их выполнения не требовалось времени на специальное обучение и чтобы их можно было бы выполнять на стадионе, в спортивном зале, приспособленном для занятий помещении, в домашних условиях. Нагрузки должны быть легко дозируемыми.

При проведении уроков физической культуры с использованием разработанных нами комплексов упражнений рекомендуем соблюдать такие требования:

избегать однообразия в манере ведения урока; постоянно применять формы оценочной стимуляции (одобрение, ободрение, поощрение, замечание, порицание);

формировать у школьников умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Упражнения для совершенствования силовых способностей.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 1. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, ступни находятся на расстоянии ширины плеч, руки за головой, локти в стороны. Втягивая брюшные мышцы, стараясь прижать их к спине, приподнять плечи и грудную клетку над полом, держа плечи отведёнными назад, голова продолжает находиться в нейтральном положении, поддерживаемая сзади руками. Вернуться в и.п.

2. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, носки на полу, руки лежат вдоль боков, ладонями на полу. Выдыхая и втягивая живот внутрь, подтянуть колени к животу по направлению к грудной клетке. Вернуться в и.п.

3. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты; 1–2 — опустить ноги влево, вернуться в и.п.; 3–4 — повторить счёт 1–2, только вправо; 5 — опустить ноги влево, колени положить на пол, коснуться носком правой ноги левого бедра; 6 — и.п.; 7 — опустить ноги вправо, колени положить на пол, коснуться носком левой ноги правого бедра; 8 — и.п.

4. И.п. — лёжа на спине, ноги подняты; 1–2 — опустить согнутые ноги вправо на пол, вернуться в и.п.; 3–4 — то же, что 1–2, только влево.

5. И.п. — лёжа на спине, ноги вперёд, руки в стороны. Поочерёдное сгибание ног в группировку, то же обеими ногами.

6. И.п. — то же. Круговые движения ногами вправо, затем влево.

7. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты, стопами вместе, руки за голову; 1 — принять положение седа, руки вперёд, коснуться ими пола; 2 — и.п.

8. И.п. — то же; 1–2 — поднять левую ногу вперёд, в сторону, опустить в и.п.; 3–4 — повторить счёт 1–2 правой ногой; 5–6 — поднять обе ноги, вернуться в и.п.; 7–8 — поднять таз как можно выше, вернуться в и.п.

Упражнения для развития мышц спины. 1. И.п. — лёжа на животе, руки вверх.

Вариант А. Прогнуться, руки назад; вернуться в и.п. Повторить 6–12 раз.

Вариант В («плавание брассом»). Согнуть ноги, руки развести в стороны, локтями вниз, прогнуться; вернуться в и.п. Повторить 8–12 раз.

Вариант С («лодочка»). Прогнуться, прямые ноги и руки назад; вернуться в и.п.

2. И.п. — лёжа на животе, с опорой на предплечья (локти в стороны); 1–2 — поднять левую ногу, опустить вправо до касания носком пола; 3–4 — вернуться в и.п.; 5–6 — поднять левую ногу, сгибая, опустить за спину, коснуться носком пола; 7–8 — сгибая, поднять левую ногу, опустить в и.п.; 9–16 — то же, что и 1–8 правой ногой.

3. И.п. — лёжа на животе. Быстрые вертикальные махи ногами («ножницы»).

4. И.п. — лёжа на животе, прогнувшись; 1–2 — сгибая руки в локтях, поднять правую ногу, вернуться в и.п.; 3–4 — то же, что и 1–2, только с левой ноги; 5–6 — сгибая руки в локтях, поднять обе ноги, вернуться в и.п.; 7–8 — повторить счёт 5–6.

5. И.п. — упор на коленях. Округлить спину, прогнуться.

6. И.п. — упор на коленях; 1 — левую руку вверх, правую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — то же другими ногой и рукой; 4 — и.п. Выполнять с большой амплитудой, опорную руку не сгибать, смотреть вперёд.

Упражнения для развития мышц рук и ног.

1. И.п. — упор на коленях, скрещенные носки вверх.

Вариант А. 1–2 — сгибание рук; 3–4 — то же, что 1–2.

Вариант В. 1 — согнуть руки наполовину; 2 — согнуть руки до конца; 3–4 — и.п.

2. И.п. — упор стоя согнувшись. Из исходного положения передвижение на прямых руках в упор лёжа и возвращение в исходное положение.

3. И.п. — упор на коленях. Одновременно со сгибанием рук, ноги поочередно отводить назад, а голову поочередно поворачивать то влево, то вправо. Приближение кистей к коленям усложняет упражнение.

4. И.п. — лёжа на правом боку, упор на правое предплечье, левая нога согнута, рукой захватить правую голень; махи левой ногой. То же, но из и.п. лёжа на левом боку, и правой рукой.

5. И.п. — лёжа на правом боку, правая нога согнута, левая в сторону, стопа на себя, упор на предплечье правой руки, левая согнута перед телом, опирается на ладонь; 1 — опустить левую ногу вперёд; 2 — поднять в сторону. То же, но из и.п. лёжа на левом боку, и правой ногой.

6. И.п. — лёжа на правом боку, левая нога согнута, правая прямая. Упор на предплечье правой руки, левая рука согнута перед телом, опирается на ладонь. Сменить положение ног («велосипед»).

7. И.п. — лёжа на правом боку, упор на предплечье правой рукой, левая согнута перед телом; 1 — поднять таз, не отрывая стоп от пола; 2 — вернуться

в и.п.; 3 — поднять ноги в сторону; 4 — вернуться в и.п.

Выполнить упражнение, лежа на левом боку.

8. И.п. — сед. Поднять таз, вернуться в и.п.; поднять таз и левую ногу (одновременно втягивая мышцы тазового дна), вернуться в и.п.; поднять таз и правую ногу; вернуться в и.п.

9. И.п. — сед ноги врозь, упор руками сзади. Поднять таз как можно выше, вернуться в и.п.

10. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки за голову. Поднять таз («борцовский мост»), одновременно напрячь ягодичные мышцы; вернуться в и.п.

11. И.п. — лёжа на спине, ноги согнуты, левая на полу, правая пятка опирается о колено левой ноги. Подняться в «борцовский мост», правую выпрямить вперёд; вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Комплексы круговой тренировки. Упражнения в круговой тренировке мы предлагаем выполнять в такой последовательности: упражнения для развития мышц живота, мышц ног, мышц спины, мышц плечевого пояса; упражнения для развития гибкости и на расслабление. Начало упражнения — произвольное; круг замыкается на упражнениях пяти основных направлений. На занятиях 1–6 последовательно используются упражнения 1, 2, 3, 4 и 5 групп (по 10–15 повторений каждого упражнения — всего 2 серии, отдых между упражнениями — 1–1,5 мин, между сериями — 4–6 мин). С 7-го занятия можно начинать увеличивать количество повторений в упражнениях, а также включать в работу малые отягощения. Количество серий можно увеличить до 3–4. При повышении нагрузки обязательно следить за пульсом у занимающихся и за продолжительностью восстановления организма.

Круговая тренировка № 1. 1. И.п. — вис на гимнастической стенке. Задание: поднимать и опускать ноги, фиксируя группировку. Вдох делать во время поднимания ног, выдох — при опускании.

2. И.п. — лёжа на гимнастической скамейке с опорой на бедра, ноги зафиксированы сверху опорой второй скамейки, руки прижаты к груди, верхнюю часть туловища удерживать горизонтально полу. Задание: опускать туловище вниз, почти до касания головой пола, возвращаться в горизонтальное положение и чуть выше, немного прогибаясь в пояснице, с кратковременной задержкой в верхней точке.

3. И.п. — выпад на правой вперёд, руки на поясе. Задание: пружинящие покачивания в выпаде со сменой положения ног после 3–7 повторений.

4. И.п. — о.с., лицом к стене на расстоянии 0,5 м. Задание: сгибать и разгибать руки в упоре на пальцы толчком о стену.

5. Упражнение в парах. И.п. — партнёры стоят спиной друг к другу, взявшись за руки вверх. Задание: одновременные совместные выпады вперёд, чередуя правую и левую ноги.

Круговая тренировка № 2. 1. И.п. — сед на скамейке в упоре сзади. Задание: поднятие ног до прямого угла и опускание в и.п.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки за головой. Задание: наклоны туловища вперёд до горизонтального положения.

3. И.п. — стоя правой (левой) ногой на скамейке. Задание: темповые прыжки над скамейкой со сменимой толчковой ноги в безопорном положении.

4. И.п. — о.с. Задание: переход через упор присев в упор лёжа с последующим возвращением в основную стойку.

5. И.п. — стоя на одной, другая нога на опоре (скамейке, низкой перекладине). Задание: пружинящие наклоны вперёд, руки касаются стопы; сменить положение ног.

Круговая тренировка № 3. 1. Упражнение в парах. И.п. — партнёры лежат на спине (первый держит за ноги второго). Задание: одновременные наклоны и выпрямление туловища первым партнёром, сгибание и разгибание ног вторым. Затем партнёры меняются ролями.

2. И.п. — о.с. Задание: переход из основной стойки через упор согнувшись в упор лёжа и наоборот.

3. И.п. — упор присев. Задание: из упора присев вставать с поочерёдным отведением левой (правой) ноги назад и поднятием рук вверх.

4. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением её вперёд.

5. И.п. — о.с., прижавшись спиной к стене. Задание: пять пружинящих наклонов вперёд, руками касаться стоп и возвращаться в и.п. Повторить несколько раз.

Круговая тренировка № 4. 1. И.п. — упор присев. Задание: из упора присев переходить в горизонтальное равновесие («ласточка») поочерёдно на правой (левой) ноге.

2. И.п. — в парах партнёры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки. Задание: поочерёдные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны стоящего партнёра.

3. И.п. — высокий старт, партнёры стоят лицом друг к другу. Задание: бег в противоположных направлениях на скорость по замкнутому кругу на расстояние от 10 до 30 м.

4. И.п. — партнёры в стойке ноги врозь друг к другу спиной, соединив руки в локтевых суставах. Задание: передвигаться боком на отрезках прямой приставными прыжками.

5. И.п. — о.с., руки на поясе. Задание: темповые прыжки на носках на месте. Плечи держать прямо, не наклоняться. Дыхание произвольное, не задерживать.

Комплекс прыжковых заданий со скакалкой. 1–3. Прыжки с вращением скакалки вперёд: на обеих ногах; на одной ноге; с ноги на ногу.

4. И.п. — стоя, ноги вместе; скакалка сзади-внизу; 1–2 — два прыжка на правой ноге с вращением скакалки вперёд (левую вперёд-вниз); 3–4 — два прыжка на левой ноге (правую вперёд-вниз).

5. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд боком.

6. Прыжки, ноги вместе, ноги скрестно (левая перед правой и наоборот), вращая скакалку вперёд.

7. Прыжки с зажатым между ногами мячом, вращая скакалку вперёд.

8. Прыжки на ногах вперёд, назад, вправо, влево, вращая скакалку вперёд.

Таким образом, в наших уроках, делая акцент на развитии выносливости и силы, мы добились положительных результатов. А именно, применение комплексов упражнений соответствующей направленности в течение полугодия повышает физическую подготовленность старшеклассниц, позволяет им выполнять непрерывный бег не менее 20 мин. Такое время бега свидетельствует о значительном увеличении функциональных возможностей организма и повышении работоспособности занимающихся, позволяет тестировать их на аэробные возможности, а также обеспечивает переход учащихся из подготовительной медицинской группы (по слабой физической подготовленности) в основную. ◆

С.А. АРТЮШИН,
М.Ю. ЗОЛотоВА,
Коломенский государственный
педагогический институт,
Московская область

МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты — всего лишь зрители.

Ф. Гизо (1787–1874), французский историк



О концепции допризывной физической подготовки старшеклассников

Последние 10–18 лет развития России ознаменовались такими негативными процессами, как депатриотизация духовной и социальной жизни российского общества, размывание ценностно-мотивационного ядра национального самосознания, резкое снижение чувства человеческого достоинства и единства.

Наряду с этим в современных концепциях воспитания стыдливо умалчивается необходимость подготовки юношей, в том числе и физической, к защите Родины, к военной службе, в то время как эта задача является одной из составляющих проблемы формирования гражданственности, возможным выбором сфер профессионального самоопределения старшеклассников.

Вместе с высокими морально-психологическими качествами, определённой военно-технической подготовкой молодой воин должен иметь и хорошую физическую закалку. Физически крепкие, натренированные воины, как правило, успешнее овладевают военной специальностью и боевой техникой, имеют большую психологическую устойчивость, легче переносят тяготы и лишения военной службы в мирное и в военное время. Эта очевидная закономерность в полной мере проявилась в ходе боевых действий в тяжёлых природно-климатических условиях Афганистана и Чечни.

Вот почему разработка концепции допризывной физической подготовки старшеклассников представляется проблемой исключительной важности, и обусловлена она рядом факторов:

возрастающей ролью физической подготовки в обеспечении боеспособности любых военных специалистов;

постоянно сокращающимся в последние годы уровнем физической подготовленности призывных контингентов;

общепризнанной значимостью физической культуры в укреплении здоровья и профилактике заболеваний;

необходимостью быстрой адаптации молодых военнослужащих к особенностям воинской службы;

потребностью обеспечения высокой работоспособности и быстрого восстановления организма воинов после учебных нагрузок;

сокращением срока службы в армии до одного года;

введением компонента профессионально-прикладной физической подготовки с постепенным переходом комплектования Российской Армии на контрактную основу.

Такая концепция должна представлять собой научно обоснованную систему наиболее существенных идей, положений, ориентиров, компонентов, соответствующих не только потребностям современной жизни, но и рассчитанных на перспективу, предвосхищающих требования завтрашнего дня.

Речь идёт о новых методологических и технологических подходах к решению проблемы развития концепции допризывной физической подготовки старшеклассников, в соответствии с которыми возникает необходимость пересмотра цели, представлений о приоритетной направленности содержания, наиболее эффективных средствах, методах и формах организации этого процесса.

Основу теоретической разработки и методологического обоснования допризывной физической подготовки учащейся молодёжи составляют базисные положения общенаучного системного подхода, современные аспекты концепции деятельностного и личностного подходов, концепции «переноса навыков» и «переноса тренированности».

Системный подход к изучению сложных объектов — направление методологии социального и научного познания, предполагающее, что исследуемый предмет, в нашем случае процесс физической подготовки допризывной молодёжи, представляет собой систему или упорядоченное определенным образом множество взаимосвязанных между собой элементов, образующих целостное единство.

Системные основы допризывной физической подготовки базируются также на методологии личностного подхода, предусматривающего, что личность как системное социальное качество, отражающее представленность общественных отношений, является главным объектом и субъектом познания



и гармонизации формирования на всех этапах образования.

Одним из оснований теоретико-методологической разработки допризывной физической подготовки служит концепция становления личности профессионала, обеспечивающая сформированность комплекса профессионально важных личностных и двигательных способностей, необходимых для эффективности процесса профессионального образования.

Процесс формирования личности осуществляется в деятельности и обуславливается её качеством, что и составляет суть концепции деятельностного подхода. Это позволяет путём моделирования содержания физкультурной деятельности добиться действенных социально- и личностно-потребностных сдвигов в социальной и биологической природе личности.

Говоря о важности разработки основных направлений допризывной физической подготовки старшеклассников, нельзя забывать и о концепции «переноса навыка», представленной С.Л. Рубинштейном (1989 г.), и концепции «переноса тренированности», получившей обоснование в работах Н.А. Бернштейна (1990 г.), М.М. Богена (1985 г.), В.М. Зацюрского (1970 г.), В.А. Кабачкова (1982 г.).

Основные положения этих концепций свидетельствуют о высоких возможностях использования положительного эффекта тренированности, достигнутого в одних видах деятельности (физкультурной), для улучшения результатов в других (профессиональной).

Существенным подкреплением практической реализации системной методологии допризывной физической подготовки служат отправные концептуальные положения физкультурного воспитания и образования, разработанные В.М. Выдриным (1987 г.) и Л.И. Лубышевой (1993, 1996 гг.), а также педагогические основы либерализации и гуманизации процесса физической культуры, показанные в исследованиях В.К. Бальсевича (1995 г.), Л.И. Лубышевой (1993 г.), В.И. Ляха (1990 г.).

Ведущими направлениями развития концепции допризывной физической подготовки старшеклассников, по нашему мнению, должны стать такие блоки: управленческий; проблемный; организационно-содержательный; медико-педагогический и воспитательный; научно-исследовательский; материально-технический и финансовый; контрольно-проверочный.

Управленческий блок включает в себя государственный, ведомственный и собственно общеобразовательный (школьный) уровни. К ним относятся: основные положения о физической культуре, заложенные в Конституции и законах Российской Феде-

рации, а также в региональных законодательствах; основные положения о физической подготовке старшеклассников, определённые основополагающими документами Министерства образования и науки Российской Федерации; основные положения о физической подготовке военнослужащих; руководящие документы областных и районных органов власти, учебных общеобразовательных учреждений.

Проблемный блок представлен объективной необходимостью военно-профессиональной подготовки старшеклассников; целями и задачами обучения по допризывной физической подготовке; разработкой учебных планов и специальных учебных программ.

Организационно-содержательный блок подразумевает планирование учебного процесса по физической подготовке; организацию проведения урочных и внеурочных занятий; использование средств физической культуры в эффективном проведении форм физической подготовки.

Методико-педагогический и воспитательный блок содержит рациональное использование принципов и методов обучения, развитие физических качеств и способностей; воспитание высоких нравственных и психологических качеств юношей средствами физической подготовки; специальную направленность физической подготовки.

Научно-исследовательский блок складывается из организации и проведения научно-методической работы с педагогами физического воспитания; самостоятельной работы педагогов по повышению своей квалификации; участия в научно-методических и научно-практических конференциях; разработки и реализации учебно-методической и научной литературы; подготовки и защиты авторских рабочих программ по допризывной физической подготовке; организации и проведения занятий со студентами факультетов физической культуры педагогических вузов.

Материально-технический и финансовый блок требует строительства, ремонта и надлежащего содержания учебно-спортивной базы; эффективного использования бюджетных финансовых средств; поиска инвесторов, спонсоров, меценатов и других источников внебюджетных финансовых средств для учебно-тренировочных занятий и развития учебно-спортивной базы.

Контрольно-проверочный блок включает в себя разработку оптимальных нормативов по физической подготовке старшеклассников; организацию контроля за учебным процессом, текущую проверку успеваемости в процессе обучения на зачётах, экзаменах, в ходе инспекторских проверок; объективную индиви-

дуальную проверку и оценку обучаемых; подведение итогов и поощрение лучших, устранение недостатков.

Успешность допризывной физической подготовки в решающей мере зависит от активности юношей, стремления получить соответствующие знания, их работоспособности и состояния здоровья. В этом важную роль играет постоянная активизация организма, расширение его функциональных возможностей средствами физической подготовки. Именно это направление должна отражать концепция допризывной физической подготовки старшеклассников, которая имеет эволюционный характер.



О региональной программе по физкультурному образованию

Традиционное физическое воспитание с узкой направленностью на развитие физических качеств и базирующихся на них двигательных способностей слабо затрагивает духовно-душевную ипостась субъекта образовательной деятельности. Вследствие этого физическому воспитанию присущ ярко выраженный акцент на становлении биологической (телесной) составляющей с недостаточным учётом социальной стороны личности.

К тому же результаты анализа развития физических качеств двигательной подготовленности обучающихся по отчётным показателям работы учителей физической культуры, а также по итогам участия школьников в различных видах тестирования, испытаний и соревнований (Президентское многоборье, олимпиада школьников по физической культуре и другие) показывают, что в рамках существующего школьного физического воспитания у ребят недостаточно развиты физические кондиции. Усугубляет представленную картину снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом как в урочных, так и внеурочных формах. Подтверждением этого являются, в частности, результаты проведённого предварительного исследования по определению степени физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья школьников Оренбургской области (было обследовано 1078 человек) во исполнение постановления Правительства России № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодёжи».

Центральной идеей концепции является содействие обеспечению условий для разрешения противоречия между объективной необходимостью физической подготовки допризывников-старшеклассников и субъективной недооценкой её роли как на государственном уровне, так и в жизни человека и современного общества в целом. ◆

А.Г. КАПУСТИН,

доцент кафедры спортивных дисциплин и методики обучения

Вятского государственного гуманитарного университета, кандидат педагогических наук

Исследованием были охвачены учащиеся IV, IX и XI классов, представлявшие восточный, западный и центральный регионы Оренбургской области. Программа предварительного исследования включала в себя тестовые теоретические и практические задания, которые отражали:

уровень теоретической подготовленности, исходя из результатов опроса по специально разработанным вопросам, которые содержали сведения о физической культуре и её ценностях, основах их применения и использования для удовлетворения личной и общественной потребности в целях физического развития, сохранения и укрепления здоровья;

психологическое состояние школьников, предполагающее сформированность и проявление основных психических процессов, связанных с жизнедеятельностью ребят, эффективностью восприятия и освоения ими учебного материала;

физическое развитие, двигательную подготовленность по результатам тестовых испытаний;

техническую подготовленность как освоенность техники видов спорта (физических упражнений), представленных в действующей комплексной Программе физического воспитания учащихся I—XI классов по результатам специально разработанных тестовых заданий и испытаний;

включённость в физкультурно-спортивную деятельность по результатам анкетирования, выявляющего сформированность потребностно-мотивационной сферы личности школьников и их функционирование в качестве инструктора;

состояние и уровень здоровья школьников по данным учёта заболеваний и специально разработанным анкетам и диагностическим исследованиям.

Краткие итоги проведённых исследований таковы: отмечается тенденция снижения включённости школьников в физкультурно-спортивную деятельность в аспекте их возрастного становления;

наблюдается снижение посещаемости занятий физической культурой от младшего звена к старшему;

большинство правильных ответов по теории предопределено вопросами, связанными с физической и двигательной подготовленностью;

психофизиологическое состояние школьников характеризуется недостаточным проявлением креативных способностей и преобладающей стандартностью мышления;

повышенный уровень здоровья и тенденция к уменьшению количества заболеваний отмечаются среди школьников сельской местности.

Изучение полученного фактологического материала, многолетние педагогические наблюдения, беседы с ведущими специалистами в сфере физической культуры подтвердили необходимость модернизации существующей системы школьного физического воспитания как минимум в двух основных направлениях:

вхождения физического воспитания в процесс физкультурного образования, понимаемый как классическое триединство обучения, воспитания и развития личности школьников с избирательным использованием ценностей физической культуры;

придания целевой направленности физкультурному образованию, изначально — на становление сущностных характеристик личности, её физической культуры как основы, в дальнейшем — на становление базовой культуры школьников.

Для решения поставленных вопросов требуется проведение комплексных социально-педагогических поэтапных исследований по разработке региональной программы физкультурного образования школьников.

На первом (констатирующем) этапе исследования предусматривается расширенное обследование (диагностика) школьников для получения достаточно объективных и достоверных данных состояния их личностной физической культуры. Диагностике подлежат когнитивно-интеллектуальный, двигательно-деятельностный, аксиологический, физкультурный компоненты структуры физической культуры личности. Этот этап работы связан также с определением состояния материально-технической базы школ области и готовности учительского корпуса к реали-

зации разрабатываемой региональной программы по физкультурному образованию.

Диагностика когнитивно-интеллектуального компонента осуществляется с помощью специально разработанных вопросников, включающих в себя вопросы и тестовые задания, ответы на которые позволяют судить о степени сформированности физкультурных знаний (теоретическая подготовленность), а также о состоянии основных психических процессов, ответственных за регуляцию психической жизнедеятельности школьников (воля, мышление, внимание, память).

Двигательно-деятельностный компонент оценивают по результатам состояния физического развития (рост, вес, жизненная ёмкость лёгких и др.), двигательной подготовленности школьников (бег 30 и 1000 м, подтягивание на перекладине и др.), сформированности техники физических упражнений и видов спорта, предусмотренных содержанием ныне действующей комплексной программы физического воспитания учащихся I—XI классов. Оценке подлежат и инструкторская деятельность школьников.

Аксиологический компонент отражает состояние ценностных ориентаций личности школьников в области физической (знания ценностей физической культуры) и общей (Человек, Жизнь, Красота, Познание, Отечество, Труд) культуры социума.

Физкультурный компонент предусматривает диагностику сформированности потребностно-мотивационной (биологические, социальные, духовные мотивы) сферы личности школьников, их включённость в физкультурно-спортивную деятельность (двигательная активность, динамика спортивных достижений).

На втором этапе исследования предполагается разработка программно-содержательного обеспечения процесса физкультурного образования, направленного на становление представленных компонентов и в целом — физической культуры личности школьников. Следует отметить, что разработка содержания региональной программы будет «легитимной» для вариативной части программы при обязательном соблюдении содержания базовой части утверждённой ранее названной программы, имеющей законодательную основу. ◆

В.А. ВОСТРИКОВ,
кандидат технических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории
и методики спортивных дисциплин,
Оренбургский государственный
педагогический университет



В режиме учебного дня

I–IV классы

Школа — это не просто образовательное учреждение. Это часть жизни, через которую обязательно проходит каждый человек, если он живёт в цивилизованном обществе. И если как личность он формируется в основном в семье, то становление человека, как гражданина, полезного для Отечества, для общества происходит в школе.

Физическое воспитание учащихся является одним из основных звеньев системы школьного обучения. Разнообразие форм, средств и методов физического воспитания играет значительную роль в подготовке учащихся к жизни, общественно полезному труду, защите Отечества. Успех в решении разнообразных задач физического воспитания школьников достигается лишь в том случае, когда имеется взаимодействие всех форм организации физического воспитания (урок, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассные и внешкольные занятия).

Каждая из форм имеет свою целевую направленность, решает специфические задачи и имеет свои организационные структуры. Одна из таких форм — физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продлённого дня. Она имеет свои структурные виды: гимнастика до учебных занятий, физкультурминутки и физкультпаузы, удлинённые подвижные перемены, спортивный час в группе продлённого дня, подвижные игры и упражнения на прогулках.

Гимнастика до учебных занятий проводится ежедневно перед первым уроком в виде выполнения комплекса из 5–8 упражнений и решает такие специфические задачи: организацию учащихся в начале учебного дня; сокращение периода вработываемости организма в предстоящую учебную деятельность и повышение работоспособности; оптимальная активизация функционального состояния систем организма; предупреждение нарушений осанки.

Комплекс должен состоять из упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц. Особое внимание при выполнении упражнений следует уделять правильной осанке и дыханию.

При составлении комплекса гимнастики до учебных занятий необходимо соблюдать такие правила:

1. Перед началом комплекса дети должны принять положение правильной осанки, что даёт установку на сохранение её до конца комплекса.

2. Далее следует упражнение, вовлекающее в работу опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, подготавливающее к выполнению более сложных упражнений.

3. Затем включаются последовательно упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног.

4. Заканчиваться комплекс должен упражнением или игрой на внимание, чтобы снять излишнюю возбуждённость от выполнения комплекса и подготовить детей к предстоящей учебной деятельности.

При составлении комплекса необходимо учитывать условия проведения данной формы занятий (одежда, построение, погодные условия). В комплекс не рекомендуется включать глубокие наклоны вперёд и высокие махи ногами. Выполнять упражнения надо без пиджаков, чтобы не стеснять движений, стремясь достичь возможно полной амплитуды.

Примерный комплекс упражнений гимнастики до учебных занятий

Для I–II классов.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 с.

1. Ходьба на месте, сохраняя положение правильной осанки (32 счёта).

2. «Штангисты». И.п. — стойка ноги врозь; согнуть руки вперёд, пальцы сжать в кулаки, локти вниз; руки вверх; руки к плечам, локти вниз; и.п.

3. «Ванька-встанька». И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс; наклон вправо; наклон влево.

4. «Петрушка». И.п. — упор присев; встать, руки в стороны, пальцы развести; и.п.

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку и ритмичное дыхание (32 счёта).

6. Игра «Запрещённое движение».



Для III—IV классов.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 с.

1. Ходьба на месте, сохраняя положение правильной осанки (48 счётов).

2. И.п. — о.с.; руки к плечам; руки в стороны; руки вверх, хлопок; и.п.

3. И.п. — о.с., руки на пояс; наклон назад; и.п.; наклон вперёд, руки в стороны; и.п.

4. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны; наклон влево, руки вверх, хлопок; и.п.; то же, но в другую сторону.

5. И.п. — упор присев; встать, руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; и.п.; то же, но левая нога назад.

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (48 счётов): 8 шагов — обычная ходьба, 8 шагов — на носках и т.д. Сохранять ритмичное дыхание.

7. Игра «Класс, смирно!».

Физкультурные минутки на уроках и физкультурные паузы в группе продлённого дня

Основные задачи этих форм — снять умственное и мышечное утомление, активизировать внимание и повысить способность к восприятию учебного материала, предупредить нарушение осанки.

Физкультурные минутки проводят в начальной школе на каждом уроке (в I классе допускаются две физкультминутки на уроке: при появлении признаков утомления, снижении активности, рассеянности внимания). Практика показывает, что первые признаки утомления на уроке наступают, как правило, после 20–25 мин работы. Это зависит от возраста и интенсивности умственной деятельности учащихся. Поэтому время проведения физкультурных минуток определяет сам учитель, ведущий урок.

Методическим условием физкультминуток является проведение комплекса из 3–5 упражнений в течение 1–2 мин. Подбирать упражнения надо с учётом условий мест проведения (ограниченность места, построение учащихся).

При составлении и проведении комплекса физкультминуток особое внимание уделяют последовательности упражнений. Комплекс должен заканчиваться принятием положения правильной осанки, что даёт установку на её сохранение и после выполнения комплекса. Первым в комплексе должно быть упражнение, способствующее выпрямлению позвоночника и расширению грудной клетки. Такими являются упражнения, позволяющие удовлетворить естественную потребность потянуться после долгого сидения.

Затем следует упражнение, сочетающее движение рук и туловища, далее — туловища и ног. Затем следует упражнение, расслабляющее и растягивающее мышцы, несущие основную нагрузку во время учебной работы. Комплекс должен заканчиваться упражнением на внимание (упражнения, выполняемые без показа, только по словесному описанию и упражнения, имеющие координационную сложность). Для учащихся I классов возможно проведение физкультминуток с речитативом (упражнения, проводимые под рифмованные строчки).

Примерные комплексы физкультурных минуток.

Для I класса.

Текст: «Солнце, дети, высоко.
Все вдыхаем глубоко.
Руки вниз мы опускаем
И свободно выдыхаем.
Раз — два все вдыхаем,
Три—четыре выдыхаем».

Упражнения: И.п. — о.с., руки вверх, подняться на носки, прогнуться (вдох); и.п.

Для I—II классов.

1. И.п. — о.с.; подняться на носки, руки через стороны вверх; и.п.

2. «Ножницы». И.п. — о.с., руки вперёд; правая скрестно над левой; и.п.; то же со сменой положения рук.

3. И.п. — о.с., руки за голову; поворот туловища вправо; поворот туловища влево.

4. И.п. — о.с.; правая рука вверх, левая в сторону; и.п.; то же со сменой положения рук.

Принять положение правильной осанки и сохранить её в течение 5 с.

Для III—IV классов.

1. И.п. — о.с., шаг правой вперёд, руки вверх; и.п.; то же, но левой ногой.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс; наклон вправо, левая рука вверх; и.п.; то же, но влево.

3. И.п. — о.с., руки на пояс; наклон вперёд; и.п.; присед; и.п.

4. И.п. — о.с.; правую руку за голову; левую руку за голову; руки вперёд, подняться на носки; и.п.

Принять положение правильной осанки и сохранить его в течение 5 с.

Комплексы физкультминуток разучивают на уроках физической культуры. Смена комплексов проходит так же, как в гимнастике до учебных занятий. Упражнения комплексов рекомендуется проводить одно за другим без остановок.

Физкультурные паузы проводят в группе продлённого дня и дома в перерывах между выполнением

домашних заданий по отдельным предметам. Физкультурная пауза может продолжаться 10–15 мин и состоять не только из общеразвивающих упражнений. Здесь можно использовать также бег, прыжки, подвижные игры, выполнение домашнего задания по физической культуре.

Подвижные игры и упражнения на удлинённых переменах

После второго урока у учащихся начинают появляться признаки утомления, снижается работоспособность. В это время следует проводить удлинённую перемену, где детям предлагаются подвижные игры и упражнения. Проводятся они преимущественно на свежем воздухе.

Основные задачи удлинённых перемен: активный отдых учащихся для повышения работоспособности, формирования навыка сознательной дисциплины, а также обучение проведению самостоятельных форм активного отдыха.

Основное содержание удлинённых перемен составляют упражнения и игры, изученные на уроках физической культуры, простейшие игры-соревнования (кто дальше прыгнет, метание в цель и т.п.). Игры и упражнения должны вызывать интерес у учащихся. В зимний период нужно использовать катание на санках и коньках. Подбирая игры для проведения на переменах, необходимо учитывать такое: игры и упражнения должны быть известны детям, чтобы не тратить время на разучивание; игры должны быть средней и малой интенсивности, чтобы не перевозбудить детей перед предстоящим уроком; игры подбираются такие, где происходит быстрая смена водящего и состава участников, где можно быстро подвести итог игры.

Примерные игры для удлинённых перемен.

Игры малой интенсивности. «Класс, смирно!», «Два сигнала», «Светофор», «У ребят порядок строгий», «Угадай, чей голосок», «Совушка», «Передача мячей» и др.

Игры средней интенсивности. «Снайперы», «Тоннель», «Мяч среднему», «К своим флажкам», «Охотники и утки», «Лишний на прогулке», «Перемена мест», «Прыжки по полоскам», «Космонавты» и др.

Примерные варианты игр и упражнений для проведения на удлинённых переменах.

Для I–II классов.

Осенне-весенний период.

1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Перемена мест», «Совушка», «Выставка картин», игры по выбору.

Зимний период.

1. Организованный выход на площадку.

2. Подвижные игры: «Гонки санок», «Сороконожки», «Фигуры», игры по выбору.

Для III–IV классов.

Осенне-весенний период.

1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «День и ночь», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Космонавты», игры по выбору.

Зимний период.

1. Организованный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Защита укрепления», «Белые медведи», «Вытолкни из круга», игры по выбору.

Спортивный час в группе продлённого дня

Основные задачи: укрепление здоровья, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, умение чередовать умственный и физический труд, воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Надо стараться все занятия проводить на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной форме. Занятия носят преимущественно игровой характер, но обязательными должны быть организованное начало и конец занятий. В начале занятий учащиеся строятся, им сообщают задачи. Затем следует разминка, куда включаются различные виды ходьбы и бега, танцевальные шаги, общеразвивающие упражнения. Продолжительность разминки 10–12 мин (как в обычном уроке). После этого следуют 15–20 мин организованных занятий под руководством воспитателя и 15–20 мин (в зависимости от возраста учащихся) самостоятельных занятий, отведённых на игры и упражнения по интересам детей. На заключительную часть отводится 3–5 мин (построение, легкий бег, ходьба, игры и упражнения на внимание, организованное окончание занятий).

Разнообразие способов проведения спортивного часа даёт возможность определять и различное содержание занятий в течение недели. Их можно проводить в игровой форме, а также в виде соревнований в преодолении препятствий, беге, метании, прыжках, усвоенных на уроках физической культуры. В зимний период используют санки и коньки.

Примерные планы проведения спортивного часа.

Весенне-осенний период.

Для I–II классов.

Место проведения: школьная площадка.

1. Бег в среднем темпе — 1 мин. Общеразвивающие упражнения.

2. Подвижные игры: «Лошадки», «Кузнечики».

3. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «Классики», игры по выбору.

Для III–IV классов.

Место проведения: школьная площадка.

1. Бег в среднем темпе — 2 мин. Общеразвивающие упражнения.

2. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Встречная эстафета».

3. Самостоятельные игры: футбол, «Классики», прыжки через скакалку, игры по выбору.

Зимний период.

Для I–II классов.

1. Бег в среднем темпе — 1 мин. Общеразвивающие упражнения.

2. Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару».

3. Самостоятельные занятия: катание на коньках, санках, хоккей, футбол, катание с горки.

Для III–IV классов.

1. Бег в среднем темпе — 2 мин. Общеразвивающие упражнения.

2. Подвижная игра «Не наступи на снежный ком», эстафета с санками.

3. Самостоятельные занятия: катание на коньках, санках, футбол, хоккей, катание с горки.

Подвижные игры и упражнения на прогулках

Основные задачи прогулок — оздоровительная и познавательная. Длина маршрута не должна превышать 2,5 км в оба конца. Прогулку можно совершать в лес, парк, поле, на стадион и другие места, где с детьми проводят игры и физические упражнения.

Особенностью методики является подбор таких упражнений и игр, которые не требуют особо сложного и громоздкого инвентаря, то есть такого, который дети могли бы взять с собой на прогулку (мячи, скакалки, обручи, флажки и др.). Основное содержание составляют упражнения и игры, изученные на уроке физической культуры, знакомые детям.

Прогулки в предпраздничные и предвыходные дни можно заменить походом. В этом случае длину маршрута увеличивают, но не более, чем в два раза.

Походы связаны с умением хорошо ходить, бегать, лазать, преодолевать естественные и искусственные препятствия. Всё это развивает такие ценные качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Развиваются и прикладные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ориентации на местности, определении сторон света и т.д.

В походах и на прогулках дети обращают внимание на красоту окружающего их мира, учатся бережному отношению к природе. Всё это способствует закреплению знаний, полученных на уроках, расширяет кругозор.

Необходимо помнить, что поход требует более тщательной подготовки, чем прогулка. С детьми следует провести инструктаж о том, как надо одеться, что взять с собой, как вести себя в пути и на привале и т.п.

Примерные игры для проведения на прогулках и походных привалах:

«Бег наперегонки», «Догони и осаль», «Гигантские шаги», «Встречные прыжки», «Прыгуны», «Эстафета с прыжками», «Комбинированная эстафета», «Кто перетянет», «Вызов номеров», «Салки» (все варианты), «К своим флажкам», «Белые медведи», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Перемена мест» и т.п.

В зимнее время: «Защита укреплений», «Лучший строитель», «Эстафета на санках», «Снежком по мячу», «Спуск с горы на санках» и т.п. ◆

Т.В. МОКРОУСОВА,

учитель физической культуры

Л.В. ЯСТРЕБОВА,

учитель физической культуры,

лицей № 3,

г. Астрахань

МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Мы были бы кратки, если бы разум говорил за нас.

Ф. Вольтер (1694–1778), французский мыслитель, философ, писатель

За мужеством критики должно следовать мужество похвалы.

О. Бальзак (1799–1850), французский писатель

Личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает.

Ф. Энгельс (1820–1895), немецкий мыслитель



Туристская подготовка с использованием новых технических средств

Многолетний опыт работы, анализ научной литературы и многочисленные исследования показывают, что туризм является эффективным средством физического воспитания. Туризмом занимаются люди любого возраста. Особенно это актуально для тех, кто серьезно занимается спортивной или профессиональной подготовкой. Поэтому, когда встал вопрос о подготовке школьных команд и кадетов по туризму, ОБЖ, аварийно-спасательному делу, за основу был выбран туризм.

Проблем с программами туристской подготовки практически нет, поскольку разработано их достаточно много. Правда, опираются они, как правило, на интегральную подготовку, где на местности отрабатываются элементы технической, психологической и физической подготовки. С адаптацией таких программ для решения конкретных задач обычно не возникает особых проблем. Но это, как правило, летом. Нас больше интересовал период межсезонья и зимы. Но и здесь есть программы туристской подготовки в спортивных залах, которые позволяют устанавливать достаточно интересные многоэтапные дистанции, проводить на них соревнования и не терять техническую форму. Однако такие короткие дистанции не дают возможности в достаточной степени обеспечивать необходимую физическую подготовку и развивать выносливость.

Для решения этой проблемы был сконструирован специальный тренажёр «Устройство для тренировки спортсменов», впоследствии его стали называть тренажёр «Подъём», обеспечивающий подъём по вертикальной верёвке. Упражнение проводят в течение 6 мин, измеряя пройденное расстояние. Тренажёр защищён патентом № 2228779. Функциональная схема тренажёра приведена на рисунке.

Функциональная схема тренажёра «Подъём» (см. рис.): 1 — вертикальные крепления тренажёра; 2 — пассивные блоки; 3 — «бесконечная» верёвка, промаркированная по длине; 4 — тормозное устройство; 5 — регулятор натяжения верёвки; 6 — подъёмные устройства — жумары; 7 — подъёмные петли; 8 — полная страховочная система; 9 — регулятор скорости.

Тренажёр «Подъём» состоит из трёх основных модулей: «бесконечной» верёвки, натянутой на регулируемые по высоте блоки; устройства натяжения верёвки и фиксирования скорости движения; стандартной оснастки, закрепляемой на спортсмене и состоящей из полной обвязки, двух жумаров, двух подъёмных петель и трёх карабинов.

Тренажёр «Подъём» работает в двух режимах: активном и пассивном.

Активный режим — с заданием определённой фиксированной скорости движения верёвки. Пассивный режим — с перемещением верёвки за счёт веса спортсмена. Он использовался в эксперименте. Это было сделано, чтобы проверить эффективность тренажёра «Подъём» в самом простом режиме, не загромождать эксперимент чрезмерным количеством информации и в будущем упростить тренажёр.

Для приведения тренажёра в рабочее состояние необходимо надеть обвязку, выбрать рабочий участок (горизонтальный, наклонный или вертикальный), закрепить на нём жумары с подъёмными петлями (или на горизонтальном участке — транспортный карабин) и начать выполнять упражнение.

Рассмотрим основной вариант применения тренажёра «Подъём», то есть на вертикальном участке. Спортсмен начинает движение вверх по верёвке. Под его весом верёвка движется вниз, сдерживаемая тормозным устройством с силой, необходимой для удержания спортсмена, практически на одном месте. При этом верёвка движется по кругу, и учитывается длина пройденного пути.

Конструкция позволяет регулировать габариты устройства, что в свою очередь позволяет применять тренажёр в обычной квартире, где высота потолков менее 3 м. Это подтверждается конкретным примером. С целью безопасности спортсмена (он находится в обвязке на высоте 1–1,5 м) предусмотрено подключение страховки. Минимальный размер устройства на высоте составляет 2,5 м. Безопасность подвеса допускает тренировки с самого раннего возраста.

Предлагаемое устройство можно применять, используя природные возможности местности, а также и в различных климатических и погодных условиях. Тренажёр даёт возможность нагружать мышцы рук, ног или плечевого пояса и, кроме того, приобрести

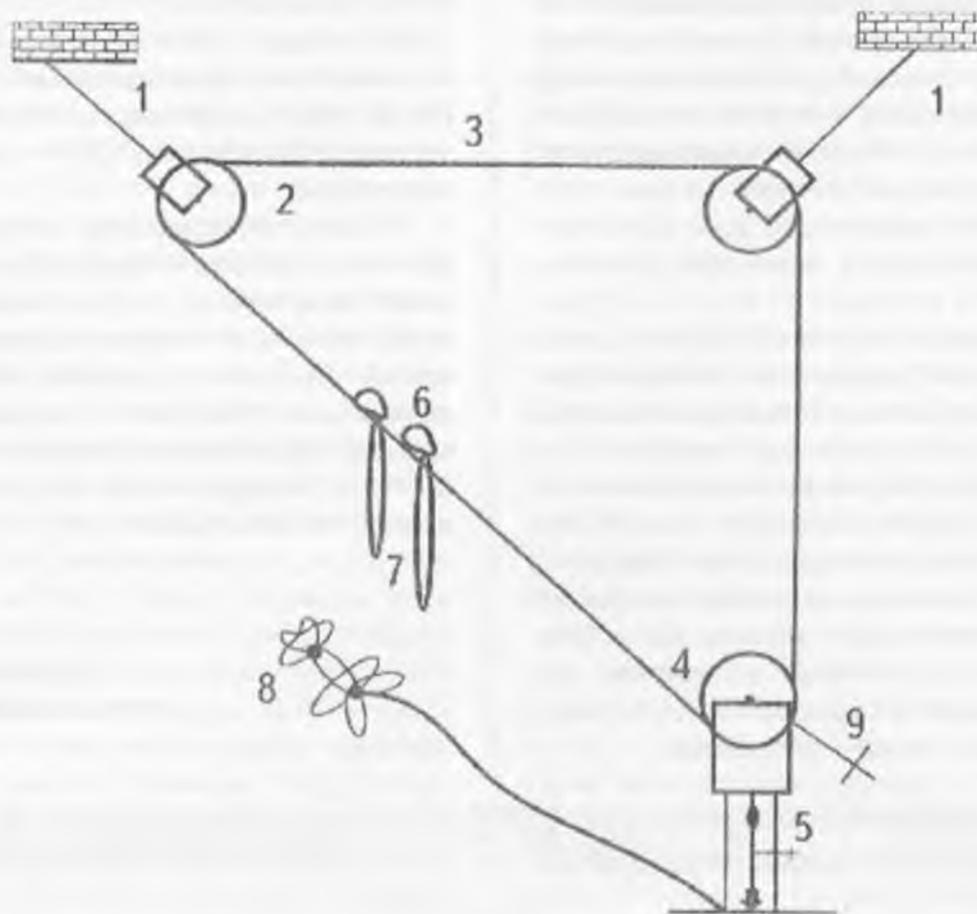
навыки ориентации в пространстве, повысить устойчивость в сложных условиях.

Следует отметить использование тренажёра в туристском многоборье горного и пешеходного вида, например как тренажёр общей физической подготовки, перемещая верёвку только руками или только ногами стоя, сидя, лёжа и т.д. Тренажёр «Подъём» можно использовать как техническое средство, облегчающее условия лидирования, задавать скорость движения верёвки или вообще «вывешивая» спортсмена.

Тренажёр «Подъём» может также работать как средство управления для поддержания скорости, которая задаётся мотором, может работать и в режиме совмещения тренировки двигательных качеств с техническим совершенствованием, как, собственно говоря, мы его и использовали. Кроме того, его можно причислить и к тренажёрам с изменяемым сопротивлением, поскольку на спортсмена иногда навешивают дополнительный груз или задают определённое усилие для преодоления какого-либо конкретного участка. Тренажёр «Подъём» благодаря своей про-

стоте может устанавливаться на открытом воздухе в специальных камерах, закрытых полиэтиленовой плёнкой пространствах, для создания искусственных климатических условий и, наконец, может использоваться для тренировки вестибулярной устойчивости, поскольку любое перемещение на нём является «безопорным», то есть имеет несколько степеней свободы.

При формировании тестов для туристов-многоборцев одним из составляющих был тест, состоящий из шестиминутного подъёма по «бесконечной» вертикальной верёвке с измерением пройденного пути. Это же упражнение применялось и в тренировочном процессе. При этом тест имел двойное назначение: то есть тренажёр «Подъём» использовался на вертикальном участке как техническое средство для выполнения упражнения и как тест для оценки выносливости. Из всех возможных вариантов применения тренажёра «Подъём» главным мы сделали работу на вертикальном участке, и уже на первых этапах применения стало очевидным, что тренажёр позволяет тренировать не только выносливость спортсменов



многоборцев в туристском многоборье, но также силовые и скоростно-силовые качества.

Проведённые технические испытания позволили определить эксплуатационные характеристики тренажёра. В нашем варианте величина тормозящего усилия регулировалась тренером и выбиралась такой, чтобы спортсмен во время выполнения упражнения находился примерно на одной и той же высоте.

По структуре выполнения тест близок к соревновательной деятельности в туристском многоборье горного и пешеходного вида. Результаты тестирования на тренажёре и выступлений на соревнованиях участников экспериментальной группы имели коэффициент корреляции $r = -0,733$. Минус показывает, что чем больше пройдено расстояние при работе на тренажёре, тем меньше времени может быть затрачено на прохождение соревновательной дистанции.

Следует обратить внимание, что установка тренажёра «Подъём» в спортивном зале не требует специальных доработок. Верхние блоки могут закрепляться наверху под потолком на любой высоте.

Хорошие результаты дают тренировки с начинающими спортсменами на этапе постановки двигательных навыков, когда необходимо исключить влияние дестабилизирующих погодных факторов, характерных для зимы и межсезонья. Квалифицированные же спортсмены проводят тренировки круглый год. Надо сказать, что все возможности тренажёра до конца не раскрыты, но уже сейчас он является хорошим средством тестирования, отбора и тренировки спортсменов в спортивно-оздоровительном туризме.

Сначала тренажёр применялся для профессиональной подготовки кадетов и показал отличные результаты.

Позднее мы упростили тренажёр: убрали механизм натяжения верёвки, мотор и регулятор торможения. Остались два обычных блока, размещённых достаточно близко друг от друга под потолком, и пассивный невращающийся барабан, закреплённый на полу. «Бесконечная» верёвка проходит через блоки и тормозной пассивный невращающийся барабан с двумя оборотами вокруг него без всякого натяжения. При этом используется только вертикальный участок тренажёра, который наиболее эффективен для тренировки выносливости. Торможение достигается лёгким натяжением верёвки рукой тренера.

В таком виде тренажёр использовался для тренировки, тестирования выносливости, как этап туристской полосы в спортивном зале и как отдельное соревновательное упражнение. На открытых показательных занятиях к тренажёру был проявлен большой интерес со стороны школьников.

По результатам многолетнего использования тренажёра были разработаны нормативы для кадетов, школьников и спасателей.

Следует сказать, что и сейчас варианты использования тренажёра не исчерпаны. Так, например, возможно закрепление тормозного барабана наверху. Тогда можно использовать один этот барабан и одну ветвь «бесконечной» верёвки считать подъёмной, а другую, отведя немного в сторону, — тормозной.

Перемещение тормозного блока вверх немного сокращает площадь, занимаемую тренажёром, хотя и требует небольшой его доработки, связанной с закреплением. Более того, такое использование открывает новые возможности тормозного барабана, например, для эвакуации людей с верхних этажей зданий. Но это уже отдельная тема, выходящая за рамки нашей статьи.

При любом использовании тренажёра положение поднимающегося будет таким же, как при штатном его использовании.

На сегодня тренажёр используется для подготовки спасателей, промышленных альпинистов, кадетов (V–XI классы общеобразовательных школ), школьных команд по туризму, ОБЖ и соревнований «Юных спасателей».

В заключение следует сказать, что применение тренажёра «Подъём» без особых затрат и загромождения спортивного зала повышает эффективность туристской подготовки в условиях закрытых помещений. При этом тренажёр позволяет комфортно заниматься специальной физической подготовкой круглый год, развивая силовые и скоростно-силовые качества, определяющие результат в спортивно-оздоровительном туризме. ◆

В.М. МАКАРОВ,
Тульский филиал Российской
международной академии туризма,
г. Тула

◆ МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Правду всегда трудно сказать, ложь всегда легко слушать.

С. Броан (1824–1893), французская актриса



Фартлек — метод развития выносливости

Учащиеся нашей школы увлеклись лёгкой атлетикой, посещают школьную спортивную секцию. Команда школы является постоянным победителем районных соревнований. Участвуя в областных соревнованиях, занимает призовые места в командном первенстве, а в личном зачёте ребята становятся победителями, призёрами областных соревнований. Хочу поделиться своим опытом работы с учащимися-легкоатлетами, занимающимися тренировкой на местности.

Фартлек, или «беговая игра», — это бег с постоянным изменением темпа. Фартлек служит видом групповой тренировки, способствующей развитию выносливости как общей, так и специальной. При этом не требуется специальных условий, спортивных сооружений и оборудования. Холмистая местность, лесопарк, просёлочная дорога, луговина — вот и всё, что требуется для фартлека. И ещё — желание бегать. Суть тренировки заключается в том, чтобы пробегать различной длины отрезки с разной скоростью, используя особенности рельефа местности.

Существуют несколько вариантов фартлека, выбор которых зависит в первую очередь от индивидуальных качеств и способностей юного спортсмена, его подготовленности и физического развития, а также от времени года, погодных условий, рельефа местности и задач, поставленных на данном занятии.

«Не отставай!» — одна из разновидностей фартлека, который полезен уже тем, что в ходе тренировки у занимающегося вырабатываются такие качества, как умение терпеть, преодолевать усталость на дистанции, а также стремление не отставать от впереди бегущих. Занятия строятся таким образом. Бегуны собираются вместе или распределяются на группы, выбирается лидер, который будет задавать темп бегущим и контролировать величину преодолённого расстояния. Другим бегунам надо не отставать от лидера. Лидирующий же в свою очередь должен вести группу так, чтобы постоянно находиться в пределах слышимости свистка учителя (тренера). При соблюдении этих условий лидер может вести бегущих по любому маршруту, постоянно менять направление.

Вначале все бегут трусцой, расслабленно, дыхание ровное. Однако каждый должен быть начеку, внимательно следить за лидером. Бегущий впереди

резко прибавляет темп. Все устремляются за ним, стараясь не отставать ни на шаг. Но вот все опять бегут трусцой. И так на протяжении всего занятия. Данный вариант можно разнообразить. Скажем, сначала лидер совершает ускорение, потом развивает спринтерскую скорость. Затем все бегут опять спокойно, зорко следя за бегущим впереди лидером. Возможно и другое сочетание. Допустим, ходьба чередуется с бегом трусцой, далее следует бег в быстром темпе, переходящий в спринтерское ускорение, всё затем повторяется в обратном порядке.

Бег за лидером, как правило, проводится в виде 10-, 20-, 30- и 40-минутного фартлека (в зависимости от подготовленности занимающихся) или сериями — скажем, три раза по 6 мин фартлека с определёнными периодами отдыха между сериями. Лидер при этом может меняться в каждой новой серии. Каждый из них сам задаёт темп и выбирает трассу. Интересен данный вариант фартлека ещё и тем, что позволяет лидерам (по сигналу ведущего) менять по своему желанию направление бега. В этом состоит игровой момент тренировки.

«Гуськом». Условия проведения данного вида фартлека таковы. Бегуны строятся; находясь друг от друга на расстоянии 5–8 м, бегут в одном направлении в заранее определённом темпе — чуть быстрее, чем при беге трусцой. В определённый момент замыкающий начинает ускоряться и бежит с ускорением до тех пор, пока не обгонит всех впереди бегущих и не займёт место лидера. Как только он занял лидирующее положение, начинает бег с ускорением очередной замыкающий и так далее. При этом цепочка передвигается, соблюдая дистанцию, в любом направлении и по любой выбранной лидером трассе. Можно выполнять бег по заданию: допустим, пробежать 3 км в один конец и вернуться обратно.

Фартлек «гуськом» можно проводить в различных вариациях. Например, во время выполнения ускорения замыкающий может бежать не вдоль цепочки, а «змейкой», обегая каждого. Возможен и такой вариант: два ученика из числа замыкающих одновременно начинают ускорение. Один бежит с правой стороны цепочки, другой — с левой. Задача каждого из них — первым занять место ведущего. Тот, кто не успел опередить своего «соперника», должен возвратиться обратно на своё место и сде-

лать очередную попытку, только теперь уже с другим бегуном. Так продолжается до тех пор, пока он не займёт первым место лидера.

«С горы на гору». Рельеф местности определяет темп бега и длину пробегаемых отрезков. Начинают с бега трусцой и, предположим, через 200 м, когда на пути встречается крутой подъём, переходят на ходьбу. Преодолев его, на спуске бегут не быстро, но и не слишком медленно. Надо следить за тем, чтобы школьники бежали свободно, расслабленно. Как только занимающиеся спустятся с холма и выбегут на равнину, они должны пробежать с ускорением 150–200 м, причём последние десятки метров — в максимум силы.

Возможен и такой вариант: например, на холм подниматься прыжками, с холма бежать свободно или идти быстрым шагом, далее бежать трусцой по ровной местности. Или взбегать на горку быстро, на спуске использовать бег трусцой или шагом, а на ровном участке местности бежать с ускорением, после чего переходить на спокойный бег.

Здесь важно, чтобы занимающиеся не увлекались быстрым бегом на подъёмах и не разгонялись сильно на спусках. Главное в данном виде фартлека — объём нагрузки, а не её интенсивность. Трасса при этом может быть как кольцевой, так и челночной (туда — обратно).

Можно с горки на горку бежать расслабленно, в лёгком темпе в течение продолжительного времени. Такую тренировку лучше всего проводить на мягком грунте, бежать по песку или по неглубокому снегу. Задание при этом должно быть конкретным: например, пробежать определённую дистанцию от 5 до 10 км. Чтобы избежать монотонности и скуки, во время бега надо иногда менять ритм и темп бега, длину шага, но делать это целесообразно на небольших отрезках.

Фартлек с гандикапом. В данном виде фартлека можно бежать всем вместе или распределиться на группы. Трасса дистанции выбирается заранее и может проходить как по холмистой местности, так и по равнине. Задача — пробежать как можно большее расстояние за установленное время. Начинают с бега трусцой, который постепенно переходит в бег со средней скоростью. По сигналу учителя (тренера) все ускоряются, по второму сигналу сильнейшие замедляют бег, в то время как отстающие продолжают бежать в том же темпе до тех пор, пока не догонят сильнейших и не перегонят их. По третьему сигналу все переходят на бег трусцой. При этом сохраняется та же ситуация, что сложилась до сигнала. Затем опять же по сигналу бегущие снова начинают увеличивать темп. Более слабые бегуны должны сохранить лидирующее положение, то есть соблюдать дистан-

цию. В свою очередь сильные бегуны выполняют ускорение, чтобы догнать впереди бегущих и обойти их. По очередному сигналу вышедшие вперёд лидеры переходят на бег трусцой, а оставшиеся продолжают бежать в прежнем темпе, пока не догонят и не перегонят ушедших вперёд. Затем всё повторяется сначала. Занятие продолжается до тех пор, пока не будет преодолено запланированное расстояние или не пройдёт заранее установленное время.

«Догонялки». Данный вид игры-тренировки известен и под другим названием: «Собаки и лисы». Одного или нескольких бегунов выбирают в «лисы», которые убегают в заданном направлении на 10–30 с раньше старта группы. Оставшиеся играют роль «собак»; их задача — преследовать «лисы» до тех пор, пока их не догонят и не осалят. После того как «лиса поймана», игра заканчивается, и выбирается новая «патрикеевна». Чтобы придать занятию характер соревнования, необходимо фиксировать время, за которое была поймана «лиса». В конце занятия определяется победитель — «лиса», которую дольше всех не могли поймать.

«Входы и выходы». Это также игра-тренировка с чередованием быстрого бега (входы) с медленным (выходы). Подобную игру желательно проводить на ровном, мягком грунте, лучше всего на площадках с травянистым покрытием. Время, затрачиваемое на быстрый и медленный бег, не контролируется, как и преодоленное в каждом конкретном случае расстояние. Фиксируются лишь общий километраж и время. Данный вид фартлека имеет и другие варианты.

Заметим, что у тренировки на местности значительные преимущества перед занятием на стадионе. Во-первых, тренировки на местности позволяют реализовать большой объём нагрузки с наименьшими затратами физических и моральных сил. Во-вторых, занятия на местности, «на природе» создают благоприятные условия для сохранения и накопления нервной энергии. Словом, я рекомендую больше тренировок проводить на местности. При этом следует выполнять беговые упражнения, ориентируясь не на показания секундомера, а на самочувствие занимающихся. Такой комплексный подход позволяет сохранить эластичность мышц, высокий уровень работоспособности нервной системы, избавить от однообразия тренировки на стадионе. ◆

О.А. БАЛЫБЕРДИН,
учитель физической культуры,
школа с углублённым изучением
отдельных предметов,
г. Кирг, Верхнекамский район,
Кировская область



В школе хутора Коржевский

Каждый школьник — физкультурник, через массовость к спортивному мастерству — именно так определяют основные направления своей работы по физическому воспитанию учащихся педагоги школы № 19 хутора Коржевский Славянского района Краснодарского края.

Важным составляющим элементом здоровья и правильного формирования организма подрастающего поколения является двигательная активность. Именно в повышении объёма оздоровительной двигательной активности коллектив школы видит свою задачу.

Для повышения двигательного режима учащихся нашей школы используются физкультминутки, проводимые на уроках, подвижные перемены, уроки физической культуры, внеклассные спортивно-массовые мероприятия, такие, как школьная спартакиада, Дни здоровья, «Весёлые старты», «Мама, папа, я — спортивная семья», а также работа спортивных школьных секций и кружков.

Внеклассные спортивно-массовые мероприятия всегда тщательно планируются и согласовываются с администрацией школы. Специально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют, на наш взгляд, решать такие задачи школьного физического воспитания: формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, профилактика возникновения различных заболеваний, укрепление здоровья учащихся; овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, подготовка учащихся к дальнейшей профессиональной деятельности; воспитание морально-волевых качеств подрастающего поколения.

Урок физической культуры является основной формой физического воспитания в школе. В V—VI классах проводятся 3 урока физической культуры в неделю, в I—IV и VII—XI классах — 2. Однако мы считаем, что только уроки физической культуры не могут решить проблем низкой двигательной активности и укрепления здоровья подрастающего поколения.

С целью увеличения объёма двигательной активности учащихся наша школа уже в течение 13 лет организует школьную спартакиаду под девизом «Здоровье всем, рекорды — сильнейшим». Прини-

мая участие в спартакиаде, каждый ученик в среднем занимается соревновательной деятельностью два раза в неделю по 40 мин в день. Это — значительная надбавка к объёму движений, выполняемых на уроках физической культуры.

Разрабатывая программу спартакиады, мы также ставим задачу активно включать в спортивно-оздоровительную работу классных руководителей и других педагогов школы. Это позволяет привлечь учителей-предметников к организации и формированию школьных спортивных команд. Программа и итоги спартакиады обсуждаются школьным педагогическим советом совместно с директором нашей школы и директором ДЮСШ «Олимп». Соревнования спартакиады проводятся по лёгкоатлетическому кроссу (весной и осенью), футболу, волейболу, туризму (осенний и весенне-летний слёты), баскетболу, стрельбе, ОФП и шахматам. Тренеры ДЮСШ активно участвуют в организации школьных соревнований, на которых проводят отбор наиболее одарённых детей в спортивные секции. В ДЮСШ занимаются 408 человек, из которых 253 человека — учащиеся нашей школы.

Церемония открытия школьной спартакиады проходит в начале сентября с соблюдением необходимых ритуалов. Под звуки марша участники спартакиады, возглавляемые классными руководителями, выходят на парад. Ведущий церемонии открытия представляет участников, рассказывая об их спортивных достижениях. Главный судья соревнований рапортует об открытии ежегодной спартакиады директору школы. Сильнейшие спортсмены школы принимают участие в поднятии флага, зажжении огня спартакиады и дают клятву вести честную спортивную борьбу. Главный судья соревнований объявляет программу состязаний. После торжественного открытия спартакиады проводится осенний легкоатлетический кросс. В середине сентября организуется осенний туристский слёт, а в октябре — турниры по спортивным играм.

Туристские слёты особенно нравятся нашим ребятам, поэтому туризму отведено в программе спартакиады самое большое количество часов. Туристские соревнования начинаются в апреле и заканчиваются в конце сентября. В этот период учащиеся совершают регулярные туристские походы, в которых они сплачиваются, заряжаются положительными эмоциями,

становятся более самостоятельными, дисциплинированными и закалёнными.

В конце мая мы подводим итоги спартакиады, подсчитываем и суммируем все результаты, показанные участниками соревнований в течение всего учебного года. Подсчёт результатов ведётся по 4 возрастным группам (I—IV, V—VI, VII—VIII и IX—XI классы). За I место участник получает 4 очка, за II — 3 очка, за III — 2 очка, за IV и последующие места — 1 очко. Если школьник не участвовал в соревнованиях, он очков не получает. После подведения итогов проводится церемония закрытия школьной спартакиады, на которой в торжественной обстановке награждаются почётными грамотами и памятными призами победители и призёры в отдельных видах спартакиадной программы, а также классные руководители команд, показавших лучшие результаты, определяется класс-победитель спартакиады. Он награждается почётной грамотой и переходящим кубком спартакиады.

Однако внеклассная спортивно-массовая работа в нашей школе не ограничивается лишь проведением ежегодной спартакиады. В течение учебного года мы проводим также спортивные вечера и праздники, посвящённые годовщине образования ДЮСШ «Олимп», «А ну-ка, парни!», «Весёлые старты», «Богатырская игра», «Вперёд, мальчишки!», «Зарница», смотр строя и песни и т.д. За 2008/09 учебный год нами было проведено 45 внеклассных спортивно-массовых мероприятий.

В школе ведётся постоянная работа с родителями учащихся. На родительских собраниях родителей информируют об уровне физической подготовленности детей, их спортивных достижениях. Родители активно принимают участие в соревнованиях «Мама, папа, я — спортивная семья», вместе с детьми играют в футбол и волейбол.

В 2007 г. в школе был создан спортивно-физкультурный клуб (СФК) «Ника», в обязанности членов которого входят проведение физкультминуток на уроках, организация спортивных перемен, подготовка школьных команд к участию в районных соревнованиях и привлечение всех учеников школы к систематическим занятиям физическими упражнениями. Идея создания СФК «Ника» принадлежит клас-

сним руководителям Е.В. Халезиной, Д.Д. Щеглову, В.Н. Кувалеву, Л.В. Лосю и А.И. Князькову.

В школе работают спортивные кружки и секции, в которых учащиеся занимаются по 6–12 часов в неделю.

Мы считаем, что активное участие в спортивно-массовых мероприятиях помогает нашей школе регулярно одерживать победы в районной школьной спартакиаде, в конкурсе на лучшую постановку массовой физкультурно-оздоровительной работы, быть лидером в таких видах спорта, как лёгкая атлетика, волейбол, стрельба, футбол и туризм.

Мы гордимся своими юными спортсменами: Денисом Князьковым и Дмитрием Щегловым — чемпионами России по футболу среди сельских команд, Галиной Зелениной — абсолютной чемпионкой Краснодарского края по гиревому спорту, Александром Князьковым и Владимиром Царевским — чемпионами Краснодарского края по футболу среди юношей, Денисом Зарыповым и Артёмом Фролентом — серебряными призёрами первенства Краснодарского края по пляжному волейболу, Галиной Куваевой и Дианой Кузько — призёрами первенства Краснодарского края по лёгкой атлетике.

Наша школа активно сотрудничает с факультетом физического воспитания Славянского государственного педагогического института, который помогает собирать и обрабатывать данные о состоянии физической подготовленности и здоровья учащихся школы, даёт практические рекомендации по ведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Многолетняя практика активного участия учащихся школы в спортивно-массовых мероприятиях показала, что на основе приобретаемых школьниками знаний у них проявляется осознанное и устойчивое стремление к овладению определёнными двигательными умениями и навыками, а физическая культура и спорт становятся настоящими помощниками в их жизни. ◆

Р.Н. КУВАЕВА,
учитель физической культуры,
школа № 19, хутор Коржевский,
Славянский район, Краснодарский край

МУДРЫЕ УТВЕРЖДАЮТ

Никто не станет врать, если никто не слушает.

Д. Битти (род. 1935), американский юрист



Особенности диагностики психологической готовности к школе

Психологическая готовность к школе — это уровень психического развития ребёнка, при котором функциональное созревание психики является предпосылкой к обучению в школе.

Традиционно выделяются три аспекта психологической готовности: интеллектуальный, эмоциональный и социальный. Интеллектуальный компонент отражает функциональное созревание структур головного мозга. Эмоциональный компонент предполагает уменьшение импульсивных реакций и возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание. О сформированности социального компонента свидетельствуют потребность ребёнка в общении со сверстниками и умение подчинять своё поведение законам детских групп и исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения.

При поступлении в школу у ребёнка должны быть сформированы все предпосылки к успешному обучению, но, как правило, дети испытывают значительные трудности при овладении школьной учебной программой. Данные трудности связаны с тем, что на предыдущих возрастных этапах развития психики ребёнок в достаточной мере не овладел ведущим видом деятельности, в связи с чем у него не были сформированы необходимые компоненты для психологической готовности и развития психики в целом. Именно поэтому при поступлении в школу у детей наблюдаются недостаточное развитие познавательных и социальных мотивов учения, неумение соподчинять мотивы своего поведения и деятельности.

Диагностика психологической готовности к школьному обучению является плановой и проводится дважды: в начале учебного года — сентябрь и в конце — апрель.

Поделюсь данными такой диагностики в нашем лицее г. Абакана Республики Хакасии. Возраст обследуемых детей — 7 лет; национальность — русские и хакасы; классы — I «А», I «Б» и I «В»; общее число учащихся — 84 человека.

Для выявления развития скорости переработки информации и развития внимательности нами был проведён тест Тулуз-Пьерона, на выявление уровня развития зрительно-моторной координации — тест

Бендера, визуального мышления — «Матрицы Равенна», семейной ситуации — «Рисунок семьи».

В ходе диагностического обследования было выявлено, что у 25% учащихся преобладает средний уровень развития в скорости переработки информации. Дети легко справляются с поставленными перед ними учебными задачами, быстро анализируют получаемую информацию. У 55,9% из них преобладает необходимый уровень развития внимательности, проявляющийся в достаточно высоком развитии концентрации и переключения внимания на уроках. У 29,7% детей зафиксирован низкий уровень развития зрительно-моторной координации. Дети испытывают значительные трудности при соотношении предъявляемых требований со стороны учителя и одновременного выполнения учебных задач. У 67,8% учащихся выявлено превышение нормы развития визуального мышления, при котором учащиеся легко оперируют наглядными образами на основе сформированных операций мышления. И лишь 8,3% испытывают значительные затруднения при овладении учебным материалом.

При анализе семейной ситуации детей и выявленных результатов по сформированности компонентов школьной готовности можно сделать вывод о том, что в семьях, в которых нет тесных доверительных взаимоотношений между членами семьи, ребёнок чувствует себя одиноким, предоставленным самому себе. В семьях, где родители не уделяют значительного внимания воспитанию ребёнка, причём постоянно конфликтуют между собой, проявляются, как ответная реакция психики ребёнка на постоянные негативные раздражители, неуспехи в новом виде деятельности, неуверенность, страх неправильно выполнить задания на уроках, агрессивность, плаксивость, непонимание того, что говорит учитель.

И наоборот, в семьях, в которых преобладают тесные эмоциональные контакты, где ребёнок чувствует себя защищённым и любимым просто за то, какой он есть, а не за его новые достижения в школе, где родители уделяют ему внимание, оказывая поддержку, дети не проявляют агрессии. Если родители подчёркивают в ребёнке личность, которая несёт ответственность за свои поступки, результаты сфор-

мированности у детей компонентов готовности к школьному обучению высокие, дети более успешны в учебе, легче адаптируются к новой социальной ситуации и быстрее устанавливают контакты со сверстниками. Они активны и осознают себя как школьника.

Анализируя полученные результаты психологической диагностики, мы выяснили, что в целом у учащихся первых классов нашего лицея преобладают средние показатели сформированности психологической готовности, являющиеся нормой для детей данного возраста. А это в свою очередь влияет на успешность овладения учебным процессом в дальнейшем.

Что же касается детей с низким уровнем психологической готовности, то для них проводятся развивающие игры, среди которых обязательно предусмотрены такие: расширяющие кругозор и словарный запас ребёнка, логические игры; имеющие чёткие правила; развивающие фонематический слух; формирующие внимание и память; развивающие мелкую и крупную моторику; игры на ориентацию в пространстве.

Проведённая нами диагностика ещё раз подтвердила, что под психологической готовностью к школь-

ному обучению следует понимать достаточный уровень психического развития ребёнка, необходимый для освоения школьной учебной программы в условиях обучения в коллективе сверстников.

Развивающая работа с нуждающимися в ней детьми проводится в группах развития. Группы развития отличаются тем, что в них реализуется не обучающая, а развивающая психику ребёнка программа. Основным вополагающий момент в группе развития — мотивационное развитие ребёнка, а именно развитие познавательного интереса и учебной мотивации.

Своевременная диагностика готовности к обучению в школе позволяет выявить детей группы риска с целью предотвращения школьной неуспешности и формирования мотивации учения как основного фактора развития ведущего вида деятельности в младшем школьном возрасте — учебной деятельности и умения учиться. ◆

Т.В. АНДРЕЕВА

педагог-психолог, лицей
г. Абакан, Республика Хакасия

На первой странице обложки: финал XV Всероссийского смотра физической подготовленности учащейся молодёжи (бег 2000 м — девушки).

Фото С.И. Купряшкиной

Главный редактор Е.В. Жуков

Редакционная коллегия:

Э.Н. Абрамов, А.М. Воронов, М.А. Грибачёва, А.В. Егорова,
А.П. Зотов, В.А. Кабачков, В.И. Лях, А.П. Матвеев,
А.В. Минаев, Н.В. Мурина, Н.И. Назаркина, Н.Н. Назарова,
Б.Ф. Прокудин, Ю.П. Пузырь, А.И. Тихомиров,
Н.Н. Чесноков, В.Н. Шаулин, Г.С. Шустиков

Заместитель главного редактора А.В. Комаров

Редакторы отделов:

Е.А. Ватолина, Н.М. Гущина,
Е.П. Куроедов, А.И. Тихомиров

Адрес редакции: 127254, Москва,
ул. Добролюбова, д. 16, корп. 2,
тел.: 619-08-40, 639-89-92, 639-89-93
E-mail: fizkultura@schoolpress.ru

Все письма посылать в ООО Издательство «Школа-Пресс»

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА:

127254, Москва, ул. Руставели, д. 10, корп. 3,
тел.: 619-52-87, 619-52-89

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-19605

Формат 84×108/16
Тираж 8 500 экз. Изд. № 1807.
Заказ 3686

Отпечатано в ОАО ордена Трудового Красного Знамени «Чеховский полиграфический комбинат» 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpk.ru
E-mail: marketing@chpk.ru
Телефон: 8 (495) 988-63-87,
Факс: 8 (496) 726-54-10

© «Школа-Пресс»,
© «Физическая культура в школе», 2010, № 4

Издание охраняется Законом РФ об авторском праве.

Любое воспроизведение материалов, размещенных в журнале, как на бумажном носителе, так и в виде ксерокопирования, сканирования, записи в память ЭВМ, и размещение в Интернете запрещается.

XIV ВСЕМИРНАЯ ГИМНАЗИАДА

Всемирная гимназиада — это соревнования школьников 14–17 лет по лёгкой атлетике, плаванию, спортивной и художественной гимнастике. Она проводится Международной федерацией школьного спорта один раз в три года в разных странах и собирает большое число юных спортсменов со всех континентов планеты.

В 2009 г. (6–13 декабря) в г. Доха (Катар) прошла XIV Всемирная гимназиада, в которой участвовали представители 38 стран, в том числе и нашей.

Состав сборной команды школьников Российской Федерации был сформирован общественно-государственным физкультурно-спортивным объединением (ОГФСО) «Юность России» совместно с федерациями по видам спорта и утверждён Министерством спорта, туризма и молодёжной политики. В команду вошли 93 человека, в том числе 71 юный спортсмен из 28 регионов Российской Федерации.

На гимназиаде были разыграны 78 комплектов наград. Наши спортсмены выступили во всех видах спорта, включённых в программу гимназиады, завоевали 20 золотых, 10 серебряных и 11 бронзовых медалей и заняли 1 место в неофициальном командном зачёте. На прошлой Всемирной гимназиаде 2006 г. в Греции у сборной команды Российской Федерации было 25 наград — 13 золотых, 5 серебряных и 7 бронзовых.

Особенно успешно проявили себя представители гимнастики: спортивной — 7 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали; художественной — 6 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовые медали. Достоинно выступили легкоатлеты — 3 золотые, 5 серебряных и 6 бронзовых медалей) и пловцы — (4 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая).

Основной вклад в успешное выступление нашей команды внесли юные спортсмены из Москвы, Волгоградской, Ленинградской, Новосибирской, Самарской, Ростовской и ряда других областей.

Всемирная гимназиада является для учащихся разных стран не только крупнейшим спортивным мероприятием, но и важным политическим форумом для укрепления дружбы между представителями молодого поколения разных стран и народов.

Победителями и призёрами XIV Всемирной гимназиады в сборной команде Российской Федерации по видам спорта стали:

по спортивной гимнастике — Алия Мустафина (5 золотых медалей — брусья, бревно, вольные упражнения, командное первенство, многоборье; серебряная медаль — опорный прыжок); Татья-

на Набиева (2 золотые — опорный прыжок, командное первенство; серебряная — многоборье; бронзовая — брусья); Рамиля Мусина (золотая командное первенство; бронзовая — вольные упражнения); Валерия Свиридова (золотая — командное первенство); Анна Дементьева (золотая — командное первенство); Виктор Черепанов (золотая — кольца);

по художественной гимнастике — Александра Меркулова (4 золотые медали — скакалка, мяч, абсолютное первенство, командное первенство; бронзовая медаль — обруч); Валерия Ткаченко (2 золотые — булава, командное первенство; серебряная — обруч; бронзовая — абсолютное первенство); Анна Трубникова (золотая — командное первенство); Адель Галина (золотая — командное первенство); Анастасия Попова, Анастасия Шепель, Ангелина Медведева, Сюзанна Костенко, Анна Кравцова, Дарья Абдурахманова (золотая — групповые упражнения);

по лёгкой атлетике — Татьяна Стецюк (золотая медаль — прыжки с шестом); Александр Юрченко (золотая — тройной прыжок); Яна Бородина (золотая — тройной прыжок); Наталья Демиденко (серебряная — прыжки с шестом); Максим Врублевский (серебряная — прыжки в высоту); Мария Кучина (серебряная — прыжки в высоту); Евдокия Букина (серебряная — бег 2000 м с препятствиями); Екатерина Блескина (серебряная — бег 100 м с барьерами; серебряная — комбинированная эстафета); Дарья Лаврентьева, Дарья Красникова, Анастасия Баникова (бронзовая — комбинированная эстафета); Павел Дергач (бронзовая — метание диска); Максим Гигашвили (бронзовая — толкание ядра); Алёна Кудашкина (бронзовая — бег 3000 м); Карина Вафина (бронзовая — прыжки в длину); Наталья Тронева (бронзовая — толкание ядра);

по плаванию — Антон Лобанов (2 золотые медали — 100 и 200 м, брасс; серебряная медаль — 50 м, брасс); Екатерина Андреева (золотая — 200 м, комплексное плавание; серебряная — 400 м, комплексное плавание); Алиса Труханович (золотая — 200 м, баттерфляй); Александра Папуша (бронзовая — 200 м, на спине). ◆

В.И. КИСЕЛЕВ,

начальник отдела детско-юношеского спорта, подготовки спортивного резерва и международных связей ОГФСО «Юность России», заслуженный работник физической культуры РФ, почётный мастер спорта СССР



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

4 2010

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В ШКОЛЕ



**Современные проблемы учителя
На основе программирования
В режиме учебного дня
Российский смотр
физической подготовленности**





Физическая культура в школе

Подписка на полугодие
(4 номера журнала).

Подписной индекс **71039**

Подписка осуществляется по каталогу
«Газеты Журналы» агентства «Респечать»

Уважаемые педагоги!

Довольно часто вместе со статьями вы присылаете в редакцию нашего журнала иллюстрации к текстовой части своих статей. Это, бесспорно, улучшает и дополняет статьи, делает их более информативными, повышает их восприятие. Однако отнюдь не всегда рисунки, прилагаемые к статьям, отвечают требованиям, предъявляемым к печатным изданиям, особенно иллюстрации, на которых изображены физические упражнения (с фигурками человека). И нередко именно по данной причине вполне добротные по содержанию статьи не готовятся к публикации.

Огромная просьба: пожалуйста, присылайте все рисунки, изготовленные на компьютере или тщательно вычерченными с соблюдением всех пропорций изображенных на рисунках людей и различных предметов.

Напомним также, что все текстовые материалы должны быть напечатанными на бумаге — с увеличенным расстоянием между строками и отпразлены вместе с их электронной версией (на диске) по почте по адресу издательства: 127254, Москва, улица Руставели, дом 10, корпус 3, «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». По необходимости тексты статей можно высылать по электронной почте в адрес редакции: Fizkultura@schoolpress.ru.

Кроме того, не забывайте сообщать все данные о себе: фамилию, имя, отчество (по гостову); полную дату рождения (день, месяц, год); все паспортные данные; номер налогоплательщика (ИНН — 12 цифр); номер страхового свидетельства Государственного пенсионного страхования (11 цифр); домашний адрес с индексом (где прописаны и где фактически проживаете); контактные телефоны; рабочую должность, место работы.

ISSN 0130-5581



9 770130 558108



04

ShkolaPress

НА СМОТРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В АНАПЕ



Вид с моря на Анапу



Приветственное слово председателя
ОГФСО «Юность России» А.П. Зюрова



Парад команд-участниц



Торжественное построение



Подъём флагов Российской Федерации
и ОГФСО «Юность России»





На разминке



Бег 100 м (девушки)



Бег 100 м (юноши)



Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой



Подтягивание на высокой перекладине



Судейское совещание





Бег 2000 м (девушки)



Бег 3000 м (юноши)



Построение на закрытии смотра



Награждение участников



Награждение представителей
и тренеров-преподавателей команд-призёров



Вручение почётных грамот судьям
и организаторам соревнований





Девушки — призёры в личном зачёте



Юноши — призёры в личном зачёте



Команда Омского колледжа транспортных технологий — победительница соревнований



Команда Стерлитамакского техникума физической культуры — второй призёр



Команда Усманского педагогического колледжа — третий призёр



Смотр физической подготовленности учащихся молодёжи завершён