

Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ**

Учебное пособие

Бухара - 2013

**РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ**

(учебное пособие для преподавателей физического воспитания)

*Учебное пособие предназначено для преподавателей
факультетов физического воспитания, спортивных
колледжей и спортивных школ, средних общеобразовательных
школ*

**Учебное
пособие
составили:**

Смурыгина Л.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта Узбекского Государственного института физической культуры.
Абдуллаев М.Ж. преподаватель кафедры “Спорт” Бухарского Государственного университета

Рецензенты:

Тухтабаев Н.Т. Заведующий кафедрой легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта Узбекского Государственного института кандидат педагогических наук

Маъмуров Б.Б. БухГУ декан факультета Физическая культура кандидат педагогических наук.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рекомендовано изданию согласно Решению протокола № ____
научного совета Бухарского государственного университета от
_____ 20 __ года.

ВВЕДЕНИЕ

В социально-экономической программе развития независимой Республики Узбекистан одной из актуальных задач является формирование здорового поколения, укрепление здоровья детей и воспитание нового поколения способного осуществить идею национального возрождения, как отмечает Президент Республики Узбекистан И.А.Каримов, здоровое поколение является делом государства, одной из самых приоритетных его задач.

Важным аспектом в сложной проблеме воспитания нового поколения является физическое воспитание школьников, которое при правильной его постановке и организации может и должно оказывать всестороннее воспитание и влиять на подготовленность детей и подростков.

На современном этапе развития нашего общества изменился образ жизни школьника. Ведущие ученые многих стран пришли к мнению о том, что ограничение двигательной активности, также как и нагрузки превышающие возможности организма ребенка, ведут к его перенапряжению, повышают утомляемость, численность заболеваний у детей и нарушают нормальное протекание адаптационных процессов. Последствия гипокинезии у школьников отрицательно влияют на показатели учебы и здоровья. Многие авторы отмечают, что учащиеся старших классов не в состоянии своими силами справиться с нормативами школьной программы. А средства, которые учителя физической культуры применяют на уроках в соответствии со школьной программой являются недостаточными для обеспечения нормальной двигательной активности школьников (Г.П. Богданов, 1987; В.И. Лях, 1997).

В системе физического воспитания, составляющей неотъемлемую часть системы воспитания, преследуется цель – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, обеспечить на этой основе подготовленность каждого

члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Наиболее существенным результатом полноценного использования физической культуры, является достижение массой людей комплексных показателей физического совершенства. Под этим подразумевается оптимальная мера общей физической подготовленности, гармоничного физического развития и крепкого здоровья.

В целях реализации постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан от 27 мая 1999 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» принято постановление о введении положения о специальных тестах «Алпомыш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана с 1 января 2000 года.

Тесты «Алпомыш» и «Барчиной» являются программной основой системы физического воспитания населения Узбекистана впервые ставят задачу определения физической подготовленности населения страны и создания единой системы физического воспитания.

Анализ специальной литературы позволяет сказать, что специалисты физической культуры и спорта считают одной из главных задач физического воспитания в общеобразовательной школе повышение уровня физической подготовленности школьников. Для решения этой и других не менее важных задач физического воспитания необходим систематический педагогический контроль, и его анализ. Последнее время появилось мнение, что оценивать работу учащихся необходимо по показателям прироста индивидуальных результатов, что позволяет создать у школьников положительный психологический настрой и побуждает их добиваться более высокого уровня физической подготовленности.

В системе физического воспитания, составляющей неотъемлемую часть системы воспитания, преследуется цель – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними

способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности (В.А.Медведев, 1999).

Наиболее существенным результатом полноценного использования физической культуры, является достижение массой людей комплексных показателей физического совершенства. Под этим подразумевается оптимальная мера общей физической подготовленности, гармоничного физического развития и крепкого здоровья.

Вместе с тем перевод проблемы в плоскость педагогики и психологии завершился созданием технологии организации оздоровительной работы в образовательных учреждениях, которая зачастую сводится к набору большего или меньшего количества недостаточно-обоснованных, плохо систематизированных, маловзаимосвязанных, а значит, и неэффективных мероприятий (А.Н.Хан,1989, М.Я. Виленский, 2005).

Педагогический контроль является одним из важных факторов повышения эффективности управления процессом физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Систематическое наблюдение за двигательной подготовленностью каждого отдельного ученика позволяет своевременно наблюдать картину развития двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания детей школьного возраста.

1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ

Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения является целенаправленное и интенсивное освоение детьми и подростками

ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни.

В современном языке активность обычно определяется как такое качество поведения, которое дает некий видимый результат благодаря расходованию энергии. Быть активным – значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек. Активность человека обусловлена внутренними причинами и направлена не только на сохранение, но и на совершенствование биосоциокультурной системы, элементом которой является личность. Она выражается как качественной, так и количественной стороной деятельности.

Физическая активность – двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Двигательная деятельность – ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспособляющего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса (М.Я. Виленский, 2005).

Важным аспектом в сложной проблеме воспитания нового поколения является физическое воспитание школьников, которое при правильной его постановке и организации может и должно оказывать всестороннее воспитание и влиять на подготовленность детей и подростков.

На современном этапе развития нашего общества изменился образ жизни школьника. Ведущие ученые многих стран пришли к мнению о том, что ограничение двигательной активности, также как и нагрузки превышающие возможности организма ребенка, ведут к его перенапряжению, повышают утомляемость, численность заболеваний у детей и нарушают нормальное протекание адаптационных процессов. Последствия гипокинезии у школьников отрицательно влияют на показатели учебы и здоровья, учащиеся старших классов не в состоянии своими силами справиться с нормативами школьной программы. А средства, которые учителя физической культуры применяют на

уроках в соответствии со школьной программой являются недостаточными для обеспечения нормальной двигательной активности школьников.

Результаты полученных исследований показали, что снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов вследствие уменьшения интенсивности импульсации от скелетных мышц в ЦНС. При гипокинезии изменяется структура скелетных мышц и миокарда. Падает иммунологическая активность, а также устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода.

Уже через 7-8 суток недостаточной активности у занимающихся наблюдаются функциональные расстройства, появляются апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон, резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и в простых движениях, ухудшается сократимость скелетных мышц, изменяются физико-химические свойства мышечных белков.

Для того, чтобы выбрать оптимальные физические нагрузки во время выполнения физических упражнений циклического характера нужно учитывать состояние здоровья, степень физической подготовленности и другие функциональные характеристики (ЧСС, АД в покое и после физической нагрузки, скорость их восстановления).

Для здорового ребенка, не занимающегося физическими упражнениями, границы колебаний ЧСС составляют 60-70 уд/мин. Первые занятия (1 неделя) могут состоять из 500-800 м малоинтенсивного бега, чередуемого с ходьбой (400 м). Каждые 2 недели дистанция увеличивается на 200 м. Уже через 3 месяца систематических занятий занимающийся легко переносит 25-30 минутный бег. ЧСС при этом должна держаться на уровне 140-150 уд/мин. С повышением скорости бега и других упражнений циклического характера резко возрастает их энергетическая стоимость.

Попытки установить ориентировочные нормы двигательной активности предпринимались неоднократно. НИИ физиологии детей и подростков Российской академии образования

рекомендуют ежедневный двухчасовой объем двигательной активности для школьников, который вполне компенсирует потребность в движениях. Остаток подобного объема двигательной активности учащихся в большинстве случаев для общеобразовательной школы является задачей невыполнимой.

ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА

Выявлено, что морфологическая конституция испытывает некоторые изменения в определенные возрастные периоды. Однако в целом она все-таки более или менее постоянна, поэтому данные ее могут использоваться для прогноза практических в любом возрасте.

По данным результатов исследований А.А. Рихсиевой (1990) выявлена четкая генетическая обусловленность длины и массы тела, причем с увеличением степени родства эта зависимость повышается. Дети высоких родителей обычно выше их. Дети родителей, значительно отличающихся по росту друг от друга, обычно выше, чем дети родителей с одинаковым ростом. Дети высокой матери и низкого отца выше, чем дети высокого отца и низкой матери. Длину тела у детей можно прогнозировать по длине тела их родителей (табл. 1,2).

В настоящее время доказана важность оценки параметров физического развития как факторов, в значительной степени характеризующих не только морфологическое, но и функциональное состояние организма. По данным И. А. Аршавского, морфологические результаты процессов роста со всем комплексом его функциональных свойств – наиболее оптимальные показатели здоровья.

Материалы исследований физического развития подрастающего поколения, проведенных как в нашей стране, так и за рубежом, подтверждают одну из особенностей XX века — процесс акселерации, т. е. ускоренного развития, характеризующегося более ранним началом бурного роста, относительно более ранним началом замедленного роста детей и подростков и в целом менее равномерным ходом его изменений.

Несомненно, в общем комплексе факторов, способствующих повышению уровня физического развития детей немалую роль сыграло улучшение постановки физического воспитания, в

частности, массовое развитие физической культуры и спорта в Республике Узбекистан.

Таблица 1.

**Показатели физических качеств школьников мальчиков
(числитель) и девочек (знаменатель) узбекской
национальности**

Показатель	Возраст, лет	
	13	15
Гибкость, см	$\frac{7,8 \pm 0,3}{5,3 \pm 0,4}$	$\frac{9,0 \pm 0,9}{6,1 \pm 0,6}$
Быстрота, см	$\frac{13,9 \pm 0,9}{8,7 \pm 0,7}$	$\frac{13,2 \pm 0,8}{9,9 \pm 0,8}$
Динамическая сила, см	$\frac{29,7 \pm 0,8}{25,6 \pm 0,6}$	$\frac{37,3 \pm 0,9}{25,6 \pm 0,7}$
Скоростная выносливость, число, раз	$\frac{10,8 \pm 0,4}{10,5 \pm 0,5}$	$\frac{13,8 \pm 0,8}{9,6 \pm 0,7}$
Скоростно-силовая выносливость, число, раз	$\frac{20,4 \pm 0,7}{18,3 \pm 0,4}$	$\frac{28,4 \pm 1,0}{22,5 \pm 0,9}$

Таблица 2.

**Показатели физических качеств школьников мальчиков
(числитель) и девочек (знаменатель) русской национальности**

Показатель	Возраст, лет	
	13	14
Гибкость, см	$\frac{5,4 \pm 0,8}{6,3 \pm 0,9}$	$\frac{6,0 \pm 0,9}{8,9 \pm 0,8}$
Быстрота, см	$\frac{12,0 \pm 0,5}{14,8 \pm 1,3}$	$\frac{11,1 \pm 0,8}{13,4 \pm 0,9}$
Динамическая сила, см	$\frac{32,5 \pm 0,9}{27,2 \pm 1,1}$	$\frac{4,0 \pm 1,1}{33,2 \pm 0,7}$
Скоростная выносливость, число, раз	$\frac{12,7 \pm 0,7}{11,6 \pm 0,5}$	$\frac{12,4 \pm 0,7}{13,1 \pm 0,8}$
Скоростно-силовая выносливость, число, раз	$\frac{20,0 \pm 0,6}{22 \pm 1,1}$	$\frac{27,2 \pm 0,8}{30,2 \pm 0,9}$

Индивидуальный анализ показал, что 25—40% школьников каждой возрастной половой группы характеризуется низкими

величинами гибкости. О положительной роли активного двигательного режима, в частности различных видов спорта, свидетельствуют повышение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности юношей и улучшение этих показателей после определенного периода систематических занятий. Юные спортсмены по показателям физического развития, особенно массы тела, окружности груди и силовым, значительно превосходят сверстников, не занимающихся спортом (А.А. Рихсиева, 1990).

При анализе годового показателей физического развития юных спортсменов разной специализации мы убедились, что систематическая тренировка в любом виде спорта может вызвать положительные сдвиги в динамике общего физического развития. Физические упражнения влияют на характер морфологических изменений, возникающих в организме в результате его систематического приспособления к определенной двигательной деятельности.

В различные возрастные периоды наблюдаются интенсивный рост и функциональное развитие организма, происходящие неравномерно. Максимум интенсивности роста тела в длину отмечается у девочек в 4—6,5 года и в 8,5—12 лет, а у мальчиков в 4—5,5 года и 11—14 лет.

Таблица 3.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Показатель	15—16 летние			
	не занимающиеся спортом	новички	разрядники и	члены сборной
Рост, см	162,0±0,9	163,0±2,1	164,0±1,4	168,8±1,5
Масса тела, кг	51,2±0,9	54,0±0,9	56,0±1,2	56,3±2,5
Окружность грудной клетки, см	80,0±0,57	82,2±0,8	85,0±0,9	86,0±1,1

Диаметр плеч, см	36,0±0,2	36,6±0,4	36,7±0,3	---
Диаметр таза, см	25,0±0,20	25,5±0,3	25,6±0,3	---
Динамометри я кисти, (кг) правой	40,0±0,9	41,0±1,4	45,0±1,3	54,6±1,3
левой	35,0±0,7	38,0±1,4	41,5±1,4	51,7±2,6
Динамометри я становая, кг	93,0±2,2	95,5±2,5	113,0±3,2	106,2±3, 9

Наибольшая подвижность позвоночника в возрасте 8—9 лет. Существенное увеличение массы тела определяется у девочек в 4—5 лет и 10—11 лет, а у мальчиков в 4—5 лет и 12—15 лет. С 10—11 лет до 14—15 лет масса тела девочек больше, чем у мальчиков.

С 13 лет регистрируется резкий скачок в увеличении общей массы. Наиболее значительный рост мышечной силы в 13—14 лет. Рост силы в этом возрасте примерно на год отстает от темпов увеличения массы тела. Максимальный рост силы на 1 кг массы тела наблюдается до 14 лет, а затем его темпы снижаются.

Быстрота, частота движений и способность удержания максимального темпа приближаются предельным величинам в 14—15 лет. Следует подчеркнуть, что в 12—13 лет овладение сложнокоординированными движениями происходит лучше, чем в 14—15 лет.

Анализируя литературные источники, мы обнаружили что у учащихся наблюдаются различные возрастные изменения в физическом развитии, кроме того показатели физического развития изменяются в зависимости от занятий спортом.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Перестройка сложившегося содержания физического воспитания учащихся в школах необходима для сближения цели

и задач современной системы среднего образования, наполнения реальным смыслом и воплощения идеи влияния совместной развивающей деятельности детей и взрослых на высокую результативность обучения и воспитания.

Целью образования по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе является обучение учащихся формам и методам активного (деятельностного) использования физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья.

Учебные материалы учащихся обусловленные наиболее ответственным периодом активизации познавательных интересов и формированием ценностного отношения учащихся к культуре здоровья, призваны стимулировать углубление мотивационных сторон преподавания и, опираясь на принципы демократизации и гуманизации, должны обеспечить:

- 1) преодоление однообразия в формах физического воспитания и полноценное осознание учащимися принципа «от подчинения к сотрудничеству»;
- 2) свободный доступ учащихся ко всем ценностям физической культуры;
- 3) гибкое сочетание средств, методов и содержания обучения, помогающее развитию индивидуальных способностей (В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2005).

Приняты к сведению противоречия относительно целесообразности развития некоторых сложившихся, но не оправдавших себя содержательных форм и направлений физического воспитания, отдельных научно-методических и социально-педагогических предпосылок, касающихся его оптимизации.

Актуальные позиции, сведенные воедино, должны находится в основе следующих **задач**:

- дальнейшего повышения оздоровительного эффекта физической культуры в школе путем формирования интереса учащихся к самостоятельным способам занятий физическими упражнениями;
- формирования и совершенствования знаний учащихся в области физической культуры и спорта, выработки сознательной

потребности у учащихся в здоровом образе жизни с помощью современных средств наглядной агитации (через кино, телевидение);

- совершенствования двигательных умений и навыков путем использования современных средств и технологий обучения (нетрадиционные виды физических упражнений и формы их внедрения в структурные части уроков; применение компьютерной технологии обучения и др.);

- повышение уровня общей физической подготовленности учащихся с целью их успешной дальнейшей подготовки к сдаче нормативных требований в объеме тестов «Алпомыш» и «Барчиной»;

- воспитание физических качеств, обеспечивающих подготовку к приобщению учащихся к массовым видам спортивных занятий.

Базовый уровень требований. Знания основ личной гигиены при занятиях упражнениями; влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательной и мышечной систем, на активизацию дыхания и кровообращения, на динамику положительных изменений силы, быстроты, выносливости; влияния систематических занятий физической культурой и спортом на формирование нравственно-волевых качеств; начальные понятия об основах здорового образа жизни, функционирования сердечно-сосудистой системы учащихся в самый ответственный период переходного возраста.

Широкие возможности для решения многих функциональных задач, разумеется, дают разумные меры в сочетании общеразвивающих (ОРУ) и специально-развивающих (СРУ) упражнений на уроках. Такое сочетание помимо всего приучает учащихся к ситуациям в спортивной деятельности.

Базовая часть программы в рамках требований общеобразовательной школы должна охватить пять основных академических дисциплин, имеющих отношение к спорту и к спортивной деятельности: спортивные игры, легкую атлетику, гимнастику, лыжную подготовку и плавание.

Содержательная основа и выбор средств обучения могут быть направлены на решение комплексных педагогических задач, наиболее важными из которых являются:

1. Выработка у учащихся более четкого представления последовательности освоения наиболее ответственных специальных двигательных навыков.

2. Сознательное восприятие учащимися тех или иных подготовительных, специальных, имитационных упражнений, которые облегчают овладение элементами техники: погружения в воду и всплывания; задержки дыхания; передвижения под водой.

3. Ознакомление учащихся с элементами личных способов плавания и обучение одному из них.

Переработанная программа цели обучения и разносторонней подготовки учащихся.

Освоение базовых элементов физической культуры способствует эффективному осуществлению трудовой и учебно-познавательной деятельности учащихся. И в социальном плане учебные материалы, входящие в эту часть программы, направлены на удовлетворение конкретных потребностей учащихся в области физкультурного образования и общефизической подготовки. В педагогическом плане базовый компонент предмета «физическая культура» призван служить отправным пунктом для успешной реализации идеи развивающего обучения.

Вариативная часть программы, как правило, учитывает региональные, национальные, материально-технические и другие складывающиеся годами традиции школьного обучения. Обновление этого компонента нацеливает учителей на расширение тематического содержания уроков физической культуры, на выбор оптимальной стратегии функционального воздействия на растущий организм, на восполнение недостатков в методах активизации развивающего обучения.

Взаимное обогащение материалов базовой и вариативной программ происходит не только при внедрении таких дополнительных средств, как национальные, народные, спортивно-развлекательные игры, но и при использовании нетрадиционных упражнений из гимнастики, борьбы, атлетизма. Разумеется, при этом методический уровень преподавания названных элементов вариативной программы должен соответствовать современным требованиям, предъявляемым к авторским, тематическим и комплексным разработкам.

Рациональное сочетание базовой и вариативной частей уроков физической культуры помимо всего позволяет смягчить те или иные противоречия, неизменно возникающие между стремлением учащихся к физическому совершенствованию и индивидуальными возможностями каждого. Педагогическая наука предложила ряд методологических подходов и концептуальных решений по реформированию общеобразовательной школы, определив в качестве целевой установки необходимость целостного развития личности учащихся. Как следствие этого актуализируется проблема создания концепции структуры и содержания общего среднего образования в области физической культуры, ориентирующихся на развитие физической культуры личности учащихся.

При разработке основных положений структуры (А.Г. Комков, Е.Г. Карелова, 2002) использовали:

- системно-целостный подход, обосновывающий образование школьников как целостное явление;

- историко-социологический подход, раскрывающий социальную обусловленность содержания физкультурного образования;

- личностно ориентированный подход, характеризующий направленность содержания физической культуры на развитие личности школьников в соответствии с возрастными особенностями, на основе индивидуализации учебно-педагогического процесса;

- деятельностный подход, давший возможность определить формы и способы активного включения школьников в образовательный процесс по освоению ценностей физической культуры, обосновать направленность развития интересов и творческого отношения учащихся к своему телесному и духовному совершенствованию, познанию индивидуальных физических возможностей и способностей;

- аксиологический подход, позволивший раскрыть возможности формирования мировоззрения школьников в области физической культуры на основе отбора учебного материала в соответствии с общественно, предметно и личностно ориентированными ценностями физической культуры.

3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НЕОБХОДИМЫХ УЧАЩИМСЯ ДЛЯ СДАЧИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ «АЛПОМЫШ» И «БАРЧИНОЙ»

В целях реализации Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан от 27 мая 1999 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» принято постановление о введении Положения о специальных тестах «Алпомыш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана с 1 января 2000 года.

Специальные тесты «Алпомыш» и «Барчиной» принятые 1 января 2000 года являются программой основной системы физического воспитания населения Узбекистана. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомыш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» – для женского населения.

Тесты являются средством пропаганды здорового образа жизни, привлечения населения к специальным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения его потребностей в укреплении своего здоровья и повышения уровня физической подготовленности на различных этапах жизни. Тесты также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физических упражнений в режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов.

Для того, чтобы учащиеся смогли успешно сдавать специальные тесты «Алпомыш» и «Барчиной» необходимо на уроках по физическому воспитанию больше внимания уделять развитию физических качеств необходимых для данных упражнений.

В понятие физического качества входят как правило проявления собственно двигательной функции, так и

психофизиологические особенности, определяющие специфичность этих проявлений.

Количественной мерой силы служит величина мышечного напряжения, быстроты – скорость мышечного сокращения, его скрытый период, а также скорость передвижения на определенном отрезке дистанции, выносливости – продолжительность выполнения мышечной работы. Состояние периферического аппарата движения, функций внутренних органов, биохимические процессы имеют специфические особенности при проявлении каждого физического качества. В совершенствовании физических качеств существенное значение имеет сознательный уровень и волевой контроль. Хорошо известно, что умение преодолевать критическое состояние при работе связанной с проявлением скоростной выносливости, в значительной мере предопределяет успех в беге на 400-1500 м.

По мнению ученых Н.А.Фомина, Ю.Н.Вавилова (1991) структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системах, во внутренних органах. Поэтому, уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность к продолжительному выполнению мышечной работы аэробного характера с участием обширных мышечных групп (при беге, плавании). Специальная выносливость проявляется при длительном выполнении специальных упражнений с помощью нагрузки, близкой или равной соревновательной (пробегание с соревновательной скоростью отрезков, соизмеримых с основной дистанцией). Специальные виды выносливости характеризуются эффективным выполнением соревновательных упражнений в течение времени, обусловленного спортивной специализацией. Поэтому вполне правомерно выделение спринтерской, силовой, скоростно-силовой и др.

Уровень развития общей выносливости определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной

систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов.

Физиологическими обоснованными средствами развития выносливости у подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма. Хорошо зарекомендовал себя в этом отношении равномерный бег умеренной (в пределах 60% от максимальной) мощности с постепенно увеличивающейся продолжительностью. Специалисты рекомендуют использовать для развития общей выносливости кроссовый бег на дистанции от 3 до 4-5 км. С этой же целью рекомендуется включать в занятия игры и игровые упражнения.

В подростковом возрасте наряду с малоинтенсивным бегом используется бег с переменной скоростью, темповый бег на 400-500 м для юношей и 200-300 м для девушек. Недельный объем бега увеличивается до 35-40 км.

Чувствительность подростков к специальным упражнениям в значительной мере определяется уровнем физического развития, соответствием средним возрастным нормам. К физическим нагрузкам на выносливость быстрее адаптируются подростки, имеющие средний уровень физического развития. Их высокорослые сверстники (акселераты) оказываются менее выносливыми.

Быстрота. Быстрота является проявлением способностей человека срочно реагировать на внешние раздражители и выполнять быстрые движения. Количественно быстрота характеризуется временем скрытого периода двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений в единицу времени и производной от этих показателей – скоростью передвижения в пространстве. Преодоление внешнего сопротивления или отягощения в быстрых движениях сопряжено со значительными мышечными усилиями. Поэтому в спортивной практике быстрота проявляется в специфических формах скоростно-силовых качеств. Физические упражнения, применяемые для развития быстроты, должны быть близкими по структуре специфическим двигательным навыкам. Так, для юного спринтера наиболее рациональным средством развития быстроты является бег с предельной скоростью. Длительность

выполнения скоростных упражнений должна быть оптимальной: после достижения определенной предельной скорости упражнение выполняется в течении 4-8 с и прекращается до очередного повторения. Для юного спринтера таким упражнением является бег на отрезках 30-60 м с максимальной скоростью. Во время интервалов отдыха необходимо полное восстановление с сохранением оптимальной возбудимости. В одном тренировочном занятии с максимальной скоростью выполняется 5-10 забегов с интервалами отдыха в 4-6 минут. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу его скорость не снижалась. С падением скорости повторное выполнение упражнения теряет смысл: скорость не развивается. Повторение скоростного упражнения на следах утомления является средством развития скоростной выносливости.

В 12-14-летнем возрасте по данным ученых (Б.А. Ашмарин, 1990) преимущественно за счет развития скоростно-силовых качеств высокими темпами растет скорость передвижения. Однако к 14-15 годам темпы возрастных и морфологических перестроек, лежащих в основе прироста быстроты снимаются. В связи с этим падает и эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений.

Мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения, а также величиной противодействия внешнему сопротивлению или отягощению. Она проявляется в виде максимальной силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Максимальная сила зависит от способности к максимальному произвольному сокращению, скоростно-силовые качества – от способности к максимально быстрому преодолению внешнего сопротивления.

Максимальная мышечная сила при систематических занятиях растет за счет увеличения абсолютного (анатомического) поперечника, а также за счет физиологических резервов мобилизации нервно-мышечных (моторных) единиц, вовлекаемых в работу. В результате усиления активизирующих влияний ретикулярной формации стволовой части мозга растормаживаются дополнительное число мотонейронов, обеспечивающих сократительную функцию моторных единиц.

Для обеспечения рабочего состояния максимального числа нервно-мышечных единиц необходимы предельные или околопредельные отягощения. Они создают предпосылки для развития силы при относительно низких энергетических затратах. Использование непредельных отягощений менее эффективно для увеличения мышечной силы, но они создают благоприятные возможности для наращивания мышечной массы.

В возрасте 15-16 лет в связи с повышением силовой выносливости увеличивается число упражнений с отягощениями массой 2-3 кг, проводится лазание по канату на скорость, применяются элементы борьбы.

Ловкость характеризуется способностью к выполнению сложных по координации движений, быстрому овладению ими, изменениями в действиях в зависимости от складывающейся двигательной ситуации. Для проявления этого качества необходимы запас двигательных навыков, способности к их переделке, связанные с высоким уровнем аналитической функции мозга.

Физиологически обоснованными являются такие методы развития ловкости, которые обеспечивают не только рациональное и быстрое овладение движениями, но и целесообразное их применение в меняющихся условиях. В подростковом возрасте применяют упражнения от отдельных видов спорта и спортивные игры (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1997).

Гибкость характеризуется степенью подвижности в суставах. Количественное выражение подвижности – амплитуда движений. Гибкость способствует повышению спортивных результатов в метаниях, некоторых видах прыжков, гимнастических и акробатических упражнениях, более эффективному овладению новыми формами движений.

Совершенствованию гибкости в подростковом возрасте достигается специальными упражнениями на растягивание, выполнением движений с полной амплитудой и парных упражнений. Основными средствами воспитания гибкости в этом возрасте являются физические упражнения, характерные для определенного вида спорта.

Основываясь на экспериментальных данных о наиболее благоприятном сочетании средств, в начале основной части урока

должны быть упражнения для быстроты, затем силы и выносливости.

4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ

Младший школьный возраст 7-10 лет, 1-3 классы характеризуется довольно интенсивным, но сравнительно плавным и равномерным развитием организма. В течение каждого из этих трех лет и длина и вес тела возрастают в среднем соответственно на 4-5 сантиметров и 2-3 килограмма, а окружность грудной клетки на 2-3 сантиметра. Мальчики и девочки в начальных классах растут примерно одинаково, с той лишь разницей, что у мальчиков длина тела увеличивается преимущественно за счет роста ног, а у девочек – за счет роста туловища.

Костная ткань и скелет в возрасте 7-10 лет продолжают активно формироваться, однако процесс окостенения скелета в целом, и в частности костей таза, еще далеко не завершен. Этот факт необходимо учитывать при проведении занятий с младшими школьниками и по возможности избегать упражнения, связанные с резкой и повышенной нагрузкой на кости таза и тазовой области.

Установлено, что сердце младшего школьника сравнительно легко приспособляется к различным режимам работы и достаточно быстро втягивается. В тоже время имеет место некоторое несовершенство регуляторных механизмов, что является причиной настойчивости работы сердца ребенка.

На подростковый возраст (11-14 лет) у мальчиков приходится начало полового созревания, а у девочек – первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы, а значит и веса тела. Так как по темпам полового созревания девочки опережают мальчиков, то они же идут впереди и по показателям длины и веса тела. Важно отметить, что в этом возрасте существенно увеличивается не только объем мышечной массы, но, что не

менее важно, изменяются функциональные свойства мышц. В 12-14 летнем возрасте мышечная сила мальчиков увеличивается значительно быстрее, чем у девочек. При том, если у мальчиков увеличивается одновременно и абсолютная и относительная (в пересчете на 1 кг веса) мышечная сила, то у девочек при значительном росте абсолютной мышечной силы относительные ее показатели могут в это время даже уменьшаться. Это обстоятельство должно учитываться тренером.

Подростковый возраст – период активного формирования скелета. Но учитывая, что мышечно-связочный аппарат еще недостаточно крепок, возможны различного рода искривления позвоночника.

Юношеский возраст (15-17 лет) по сравнению с подростковыми характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут уже заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам, как правило уже заканчивается, и по особенностям строения и пропорции тела юноши и девушки практически не отличаются от взрослых.

Рост костей в длину в это время очень незначителен, но утолщение и укрепление костяка позволяет скелету выдерживать значительные нагрузки. Мышечная система, особенно у юношей, развивается в этот период особенно интенсивно. К 17 годам общая масса мышц достигает у них примерно 45% от общего веса тела. Это позволяет старшим юношам выполнять даже такие упражнения, которые требуют проявления больших и максимальных мышечных усилий.

Если у юношей мышечная масса и в соответствии с ней мышечная сила увеличивается сравнительно равномерно и пропорционально, то у девушек в этом процессе наблюдается диспропорция.

У них в большей мере развивается масса и сила мышц тазовой области и в значительно меньшей масса и сила мышц рук и плечевого пояса. Такое несоответствие в развитии силы отдельных мышечных групп не позволяет девушкам, которые регулярно не занимаются спортом, успешно выполнять упражнения, связанные с необходимостью преодолевать собственный вес.

Дальнейшее развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы в старшем школьном возрасте выражается в увеличении размеров сердца, его ударного и минутного объема, а также в значительном увеличении просвета кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность организма.

В юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы, становятся более уравновешенными процессы возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Это, с одной стороны, позволяет расширять круг используемых в тренировке средств и методов, а с другой – решать серьезные задачи по владению сложными техническими навыками.

Учет возрастных особенностей учащихся должен лежать в основе формирования их физических качеств. Ведущее для бега на короткие дистанции физическое качество – быстрота – лучше всего поддается совершенствованию в раннем школьном возрасте в 7-10 лет.

В среднем и подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако в этот период необходимо более дифференцированно подходить к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости подростка.

Воздействие физических упражнений на организм в значительной степени определяется уровнем его биологического созревания. В этом возрасте при достаточном уровне физического развития и сформированных нейрогуморальных механизмах регуляции наблюдается отставание отдельных физиологических систем. К концу пубертатного периода нарастает экономичность функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Экономичность в деятельности сердца проявляется в относительном уменьшении минутного объема крови на единицу массы тела. Но при мышечной работе рост его у подростков обеспечивается экономным путем. Преимущественно за счет увеличения ЧСС.

На занятиях физическим воспитанием закладываются основы специализированных занятий спортом.

В течение недели юноши должны пробегать не менее 15-20 км (3-5 км в день и для развития специальных видов выносливости: интенсивный бег на отрезках 400-500 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на коротких дистанциях (30-60 м). Но и в этом возрасте для школьников не занимающихся спортом упражнения, направленные на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, должны быть ограничены.

Биологические перестройки организма, а также психические особенности, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагога исключительного внимания при планировании физической нагрузки.

С началом полового созревания становятся отчетливыми различия физиологических функций и их структурных основ между мальчиками и девочками. Усиленная продукция мужских половых гормонов у мальчиков приводит к быстрому наращиванию мышечной массы. Увеличивается при этом и выносливость к силовым нагрузкам.

Девушки 12-14 лет значительно уступают юношам в лактатной анаэробной производительности, а следовательно и в мощности выполнения работы, осуществляемой за счет энергии гликолиза и гликогенолиза.

Поэтому, одним из важных условий достижения положительного физиологического эффекта на уроке физической культуры является постепенность увеличения нагрузки (А.Н. Хан, 1989).

В пубертатном периоде особого внимания требуют девочки-подростки. Чрезмерные физические нагрузки могут привести у них к различным расстройствам овариально-менструального цикла. Поэтому, даже при отсутствии у них объективных признаков снижения функциональных показателей следует ограничивать нагрузки требующие проявления выносливости и специальных физических качеств.

Физиологическое действие урока в значительной степени определяется его моторной плотностью. Повышение моторной

плотности урока увеличивает его эффективность в развитии физических качеств.

При выполнении упражнений направленных на воспитание выносливости, паузы отдыха, наоборот сокращаются, чтобы последующие упражнения выполнялись на фоне неполного восстановления.

Таким образом, физическое воспитание школьника среднего возраста (12-14) должно быть поставлено с учетом физиологических возможностей детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

Количественной мерой выносливости является продолжительность выполнения мышечной работы. В совершенствовании выносливости существенное значение имеет сознательный волевой контроль. Так как, умение преодолевать критическое состояние при работе, связанной с проявлением скоростной выносливости, в значительной мере предопределяет успех в беге на 400-1500 м.

Структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системах, во внутренних органах. Уровень развития выносливости зависит от согласованности соматических и вегетативных функций.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность к продолжительному выполнению мышечной работы аэробного характера с участием обширных мышечных групп (бег, плавание, велоспорт). Специальная выносливость проявляется при длительном выполнении специальных упражнений с мощностью нагрузки, близкой или равной соревновательной.

Уровень развития общей выносливости определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов.

С 12-15 летнего возраста эффективность малоинтенсивных упражнений уменьшается, выносливость стабилизируется.

Физиологически обоснованными в этом возрасте средствами развития выносливости являются различные виды циклических упражнений, повышающие аэробную производительность организма. Хорошо зарекомендовал себя в этом отношении равномерный бег умеренной (в пределах 60% от максимальной) мощности с постепенно увеличивающейся продолжительностью. Отечественные и зарубежные специалисты считают возможным уже в младшем школьном возрасте использовать для развития общей выносливости кроссовый бег на дистанции от 3 до 4-5 км.

При тестировании по длительности бега со скоростью 75% от максимальной наибольший прирост выносливости у мальчиков наблюдается в 13-14 лет, у девочек в 10-13 лет. В подростковом возрасте наряду с малоинтенсивным бегом используется бег с переменной скоростью темповый бег на 400-500 м (для мальчиков), на 200-300 м (для девочек). Недельный объем бега увеличивается до 35-40 км.

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости в среднем школьном возрасте – это создание высокого эмоционального фона и мягкого щадящего режима тренировочных занятий (Б.М. Шиян, 1988).

Чувствительность детей и подростков к специальным упражнениям в значительной мере определяется физическим развитием в соответствии со средними возрастными нормами. К физическим нагрузкам на выносливость быстрее адаптируются дети и подростки имеющие средний уровень физического развития. Высокоскоростные сверстники оказываются менее выносливыми.

5. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Здоровье человека в современном гуманистическом обществе представляет собой наивысшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Поэтому важно отметить, что нынешнее демографическое положение страны и перспективы его эволюции относятся к числу

первостепенных, ключевых элементов, определяющих долговременное развитие нашей страны.

Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения является целенаправленное и интенсивное освоение детьми и подростками ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни.

В современном языке активность обычно определяется как такое качество поведения, которое дает некий видимый результат благодаря расходованию энергии, она относится только к поведению, а не к личности, стоящей за этим поведением. Быть активным – значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек. Активность человека характеризует не всякая деятельность, а лишь такая, которая обусловлена внутренними причинами и направлена не только на сохранение, но и на совершенствование биосоциокультурной системы, элементом которой является личность. Она выражается как качественной, так и количественной стороной деятельности (А.Г. Комков, Е.Г. Карелова, 2002).

Физическая активность – двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Двигательная деятельность – ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспособляющего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса.

Направленность физкультурного образования личности определяется единством ценностных ориентаций, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки, жизнедеятельности в целом. Разработка концепции личной физической культуры осуществляется на основе преимущественной социализации

личности учащихся общеобразовательной школы и ориентирована на максимальное раскрытие индивидуальных способностей и задатков ребенка, учет индивидуальных особенностей, основных интересов и уровня развития психофизических показателей.

Фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. В сфере физической культуры целесообразно говорить о специфической деятельности, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенства. Цель физической активности эффективная реализация задатков и способностей с учетом личностных мотиваций и социальных потребностей. Обосновано теоретическое понятие физической активности с позиции активного элемента, формирующего в сочетании с другими факторами физическую культуру личности и являющегося важнейшим компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности.

Концепция физической активности человека содержит в себе систему представлений об основных закономерностях управляемого развития двигательного потенциала индивидуума, о путях и средствах активного отношения личности к процессу физического совершенствования, о путях и формах организации физической активности людей. Психологический аспект проблемы рассматривается в единстве физической активности со здоровьем, социологический – в единстве физической активности с культурным развитием. Включение в исследование физической активности психологических и социологических характеристик позволяет охватить некоторые важные реалии, связанные с предметностью данного вида человеческой деятельности. Суть заключается в том, что указанные аспекты требуется рассматривать не как порождаемые физической активностью, а как порождающие ее.

Одной из тенденций прогрессивного развития науки всегда было проникновение друг в друга идей различных дисциплин.

Под физической активностью в зарубежной литературе понимается любая работа, произведенная скелетными мышцами,

как результат расходования энергии, добавленный к состоянию покоя. Исследования ведутся в двух аспектах – физиологическом и поведенческом. Согласно физиологической перспективе физическая активность является компонентом общего расходования энергии, которая также включает метаболизм покоя, термический эффект питания и рост тела. Согласно же поведенческой перспективе она может рассматриваться в пределах характеристик понимания поведения, а также спортивных, рекреативных, реабилитационных, развивающих и оздоровительных технологий.

Известно, что педагогический процесс включает в себя следующие технологические компоненты: общение, оценку, требования, информационное воздействие. С точки зрения реализации педагогического воздействия необходимо учитывать природу ребенка, уровень его индивидуального развития и в зависимости от этой обобщенной характеристики доступно трансформировать ему человеческую культуру. Культурологический смысл содержания образования может быть реализован двумя способами: через достижение взаимосвязи культурологического смысла с социальным и индивидуально-личностным и через системную организацию содержания образования.

Объективное содержание образования определяется социальным заказом, теми задачами, которые оно ставит перед образованием, субъективное значение содержания образования выражается в индивидуально-личностном смысле. Важнейшее значение имеет тот факт, что зависимость между развитием личности и ее воспитанием заключается не в том, что делают с детьми, а то, что с ними происходит. Применительно к рассматриваемой проблеме важно остановиться на принципах обучения, среди которых основными являются научность, доступность, систематичность, последовательность, сознательность, активность учащихся, прочность результатов обучения. принцип сознательности и активности личности в обучении и воспитании должен вести к единству сознания и поведения.

Сознательность, самостоятельность и прочность усвоения знаний можно считать скорее методическими правилами, чем

дидактическими принципами. Что касается принципа активности, то его содержание в педагогике часто сильно сужается и под ним понимают активное овладение знаниями, умениями и навыками. Совершенно очевидно, что физическую активность следует не сводить только к двигательной деятельности, а целесообразно анализировать содержание интеллектуальной активности в проявлении этой деятельности.

Существующие социологические подходы к оценке физической активности детей школьного возраста основаны в первую очередь на измерении элементов поведения во взаимосвязи со здоровьем детей. В соответствии с этим ставится задача получения данных, позволяющих судить о количестве детей, приобщенных к физической активности, доказательства пользы регулярной физической активности, а также определении той категории детей, которые нуждаются в существенном повышении фактического уровня физической активности.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности строится на утверждении положения о том, что только умело стимулируя активность человека в этом виде деятельности, можно осуществить действенное физкультурное воспитание.

Применительно к анализу социальных аспектов формирования физической активности детей важно отметить, что личность – это целостность социальных свойств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных отношений посредством активной деятельности и общения.

Физическая активность – специфический вид человеческой деятельности. Из универсального определения деятельности вытекают основные отличительные черты, характеризующие ее как активное отношение, специфически человеческое и определяемое социальной природой. Суть определения физической активности заключается в том, что в ней взаимодействуют два вида деятельности – двигательная и мыслительная, содержание двигательной деятельности характеризует активность внешнюю (моторную), содержание мыслительной деятельности характеризует активность внутреннюю (умственную).

Основным инструментом определения особенностей физической активности с позиции ее рассмотрения в качестве вида человеческой деятельности является декомпозиция, то есть, выделение исследуемой системы и составляющих ее подсистем. В качестве структурного элемента физической активности, включенного в состав предметных ценностей, следует рассматривать значение физической культуры в жизнедеятельности человека (В.Н. Шаулин, 1993).

Проблема формирования и развития физической активности не может быть сведена только к проблеме овладения знаниями, умениями и навыками. Очевидно, что смыслу нельзя обучить, его можно только раскрыть в процессе обучения, воплотить его в сознаваемую развитую идею, обогатить учащегося соответствующим индивидуальным опытом. Результаты обучения воспитания в системе физкультурного образования должны рассматриваться с позиции степени их сознательности, то есть, то, чем становятся знания, умения, навыки в жизни личности школьника, какой смысл они приобретают для него. Успешность обучения и заключается в том смысле, какой имеет для ребенка изучаемое им. Для возбуждения интереса к физической активности необходимо создавать мотив, а затем создать возможность нахождения цели в том или ином предметном содержании. Интересный учебный предмет – это и есть предмет, ставший «сферой целей» учащихся в связи с побуждающим мотивом. При этом условии структурное место в физической активности учащихся занимает именно содержание учебного предмета «физическая культура», оно делается актуально сознаваемым.

Структурно-функциональные представления о физической активности. Физическая активность, как и любая человеческая деятельность, существует не иначе как в форме действия и цели этого действия. На известном определении деятельности как единстве цели, средств и результата базируется рассмотрение ведущих элементов физической активности. Условия и способы организации физической активности оказывают существенное влияние на ее формирование. Значительное воздействие на результат, выражающийся в индивидуальном опыте, оказывают субъективные факторы. Актуализируется роль педагогических и

социально-психологических факторов, которые опосредованно влияют на результат физической активности.

Педагогически оправдано создание для школьников ситуации успеха, то есть, переживания удовлетворенности от процесса и результата индивидуальной физической активности. Внесение мотива осуществляется на различных этапах создания ситуации успеха: в самом начале учебно-воспитательного процесса, в условиях реализации технологического алгоритма, после достижения определенного результата. Создавая условия для решения задачи повышения уровня физической активности индивидуума, общество решает такие глобальные задачи, как сохранение генофонда нации и обеспечение национальной безопасности страны.

Осознание необходимости в двигательной деятельности определяет потребность в освоении умений, навыков и действий, а также понятий, знаний и убеждений.

6. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Внимание, уделяемое в последние годы физическому воспитанию школьников как со стороны ученых, так и со стороны педагогов-практиков, обусловило появление новых оригинальных концепций, мнений, взглядов, апробированных в реальной жизни или построенных исключительно теоретическим путем. На официальном уровне и на уровне частных изысканий в числе других решаются вопросы:

- стандартизации и вариативности физкультурного образования;
- реализации дифференцированного и индивидуального подходов к обучению;
- формирования у учащихся системы физкультурных знаний, умений самосовершенствования, самовоспитания, самореализации, необходимых для этого качеств личности, стремления к занятиям физическими упражнениями;
- валеологизации и экологизации физического воспитания;
- повышения двигательной подготовленности детей;

- внедрения в учебный процесс элементов технологий спортивной подготовки и так далее.

Среди авторов наиболее фундаментальных работ по указанным вопросам, включая ряд докторских диссертаций, выполненных начиная с середины 80-х годов прошлого столетия, можно назвать В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышеву, В.И.Ляха, Г.И. Мызан и других.

Круг рассматриваемых и заинтересованных исследователей достаточно широк. Накоплен и осмыслен значительный материал философского, педагогического, психологического, медико-биологического характера. Однако жизнь не стоит на месте. Она требует постоянного обновления и корректировки. Да и любое «поистине научное исследование – по меткому его естественности, первопричинности, предопределенности самой Природой ребенка. Оно лежит в основе всего сущего, а потому должно стать отправным моментом стратегии и тактики обучения и воспитания .

Изменений в подходах к образованию школьников требует и сложившаяся в стране социально-экономическая ситуация, повлекшая за собой смену в общественном сознании нравственных ценностей, снижение возможностей социальной адаптации и профессионального самоопределения вчерашних учеников, сворачивание внеклассной и внешкольной работы и так далее. Школа в целом и физическое воспитание в частности оказываются неспособными к решению обилия возлагаемых на них задач.

Современные дети гораздо более предоставлены самим себе, явно обделены вниманием взрослых, а количество малолетних бездомных, согласно данным, озвученным в средствах массовой информации, достигло послевоенного уровня. Если говорить о всеобъемлющей трансформации коллективистской морали в индивидуалистическую и не приходится (ее целесообразность достаточно дискуссионная), то превращение необходимости формирования у школьников способности к самовыживанию в насущную потребность сегодняшнего дня несомненно.

И, наконец, физическое саморазвитие учащихся следует рассматривать на нынешнем этапе относительного обострения

проблемы безопасности жизнедеятельности, связанного с ростом цивилизации и усилением антропогенного воздействия на окружающую среду. Граничащие с пренебрежением человека к собственной безопасности, они имеют массу негативных последствий, среди которых – гипокинезия и гиподинамия, нарушение экологического равновесия в природе, техногенные катастрофы.

В.В.Худолей (1998) отмечает, что, по свидетельству Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80-90% случаев заболеваний провоцируют антропогенные факторы, и прежде всего химические. И это на фоне того, что 20% населения проживает в зонах экологического бедствия.

70% жителей районов, подвергшихся стихийным бедствиям или техногенным катастрофам, имеют патологические изменения в состоянии здоровья, из них половина – на психосоматической и психострессогенной основе.

К основополагающим идеям, конструктивно определяющим педагогический процесс физического саморазвития школьников в условиях безопасности жизнедеятельности, мы относим:

- идею всемерного развития «самости» ребенка;
- идею его целостности;
- идею жизнеобеспечивающего смысла физического саморазвития.

Заимствованный из психологии термин «самость» мы склонны интерпретировать как универсальную педагогическую характеристику подготовленности ребенка к деятельности, исходя из толкования первой части сложных слов «само-», направленной на себя, исходящей от себя, совершающейся без постороннего вмешательства, или самодеятельности. Несмотря на многозначность выбранного термина в любом из перечисленных вариантов налицо важность внутренней обусловленности деятельности.

В контексте развития «самости» можно рассматривать процессы саморазвития, самоактуализации, самосовершенствования, и так далее, формирования самостоятельности как важного качества личности.

«Развитие – закономерное качественное изменение материальных и идеальных объектов, характеризующееся как необратимое и направленное» (Философский словарь, 1986). Вместе с тем оно «не просто поток необратимых изменений», но и «включение и совершенствование самих внутренних механизмов исторического развития».

В рамках обучения и воспитания сказанное означает, что любое педагогическое воздействие опосредствуется собственным «Я» ребенка. В результате проявления «самости» последнего развитие, по существу, становится саморазвитием.

Идея целостности человека, весьма традиционная для теоретических изысканий по педагогической антропологии и недостаточно представленная в практике физического воспитания, отражена нами в содержании физического саморазвития.

Анализ публикаций, рассматривающих во взаимосвязи с развитием человека его функциональную природу (П.К. Анохин, Г.А. Давыдова), показывает, что любая развивающаяся система должна изучаться с точки зрения не только структурной, но и функциональной организации. Внутреннее оказывается взаимосвязанным с развитием внешнего, социальное – с развитием биологического, духовное – с развитием телесного.

Данный подход правомерен в контексте нашего исследования. Это подтверждается последними работами по философии физической культуры, включая работы культуроведческого характера (В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, В.И.Столяров и др.), а о психофизическом единстве индивидуума говорил еще П.Ф. Лесгафт. Более того, высказывается мысль о приоритете духовного над телесным и другим, находящая реальное воплощение в примерах из жизни таких известных людей, как Ю.П. Власов, В.И. Дикуль, П.К. Иванов.

В своде заповедей П.К.Иванова, обладавшего богатым опытом закаливания организма, помогавшим ему в суровых жизненных испытаниях, есть и такая: «освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа».

В свете обозначенных суждений в структуре физического саморазвития целесообразно выделение специфически

содержательного и личностного компонентов. Первый отражает или способствует изменению телесных данных школьников, второй – изменению их духовности (интеллекта, психики и нравственности).

Идея жизнеобеспечивающего смысла физического саморазвития вытекает из тезисов о всемерном развитии «самости» ребенка и его целостности и может быть аргументирована нижеследующим.

Во-первых, как указывалось выше, саморазвитие естественно и первостепенно для существования индивидуума и его жизнедеятельности, включающей трактовку жизни в ее естественнонаучном смысле и деятельности как сугубо человеческого способе бытия.

Во-вторых, физическое саморазвитие, с одной стороны истолкованное в рамках целостности ребенка, затрагивает все аспекты его жизнедеятельности, а с другой – в контексте развития «самости» школьника формирует его индивидуальность.

В-третьих, исследуемый феномен играет важную роль в обеспечении безопасности индивидуума, наоборот сам должен рассматриваться с данных позиций.

В аспекте взаимосвязи проблем физического саморазвития и безопасности жизнедеятельности активно решаются сейчас вопросы оздоровления учащихся, прикладности двигательной и психологической подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях, обучения личной физической защите, экологизации физического воспитания и так далее. Однако целостного теоретического обоснования и широкого практического применения они пока не получили.

Физическое самосовершенствование – деятельность ребенка по позитивному самопреобразованию, осуществляемая без посторонней помощи, предполагающая решение задач специфического телесного, интеллектуального, психологического и нравственного характера и направленная на создание соответствующих ценностей.

Личностно-деятельностный характер реабилитации физического самосовершенствования может обуславливаться посредством:

- детерминированной личностными потребностями и возможностями школьников мотивации саморазвития;
- придания физическому воспитанию образовательной направленности;
- организации целенаправленной и целесообразной самодеятельности учеников;
- проведения индивидуально адаптированного комплексного мониторинга физического самосовершенствования и физического саморазвития, использующего методы педагогического, психологического, медико-биологического и биомеханического контроля и включающего проверку, оценку и корректировку действий и состояния учеников, а также нагрузки на занятиях (В.И.Олияр, В.С. Быков, 2002).

Обуславливаемый идеей жизнеобеспечивающего смысла физического саморазвития принцип активно-адаптивной безопасности предполагает активность детей как в изменении себя, так и в изменении окружающего мира в целях обеспечения безопасности, в противодействии опасностям.

Для их профилактики необходим учет экологических факторов в физическом совершенствовании, включение в программы по предмету «физическая культура» разделов по валеологии, формирование у детей умений само обеспечения собственной безопасности.

В рамках активно-адаптивной безопасности саморазвития особое значение приобретает разрабатываемый нами проблемный самоконтроль в ходе занятий физическими упражнениями. В числе прочих условий он предполагает применение стихийно возникающих и актуализируемых или целенаправленно создаваемых проблемных ситуаций.

Таким образом, проблема физического саморазвития школьников в условиях безопасности жизнедеятельности является в настоящее время актуальной и требует теоретического и практического решения. Концептуальными идеями для этого могут быть идеи всемерного развития «самости» ребенка, его целостности и жизнеобеспечивающего смысла физического саморазвития. В свете их реализации целесообразны личностно-деятельностная реабилитация физического самосовершенствования учащихся, интегративно-вариативный

подход к физкультурному образованию и принцип активно-адаптивной безопасности саморазвития.

7. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Задачи модернизации образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания в массовой общеобразовательной школе. Развивающемуся обществу нужны современно образованные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозируя их последствия.

Полученные данные и практика физического воспитания доказывают необходимость усиления социализирующих функций образовательного процесса.

В начале 90-х годов была высказана идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания. Суть идеи заключается в адаптации высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Это актуализирует возможность использования спорта в целях воспитания и социализации учащихся общеобразовательных школ.

Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умело этим воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают в жизни. Многие спортсмены утверждают, что именно спорт позволил им стать личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Кроме того, современный спорт дает человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения оценить свое место в обществе. В большинстве случаев спорт рассматривается как микромодель общества, которая формирует определенное отношение и типовое поведение.

Однако известно, что целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат деятельности.

Цель физической культуры – всемерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоении других ценностей физической культуры. При этом основным средством физической культуры выступает физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент. Цель спортивной деятельности в большей степени связывают с достижением спортивного мастерства и высокого спортивного результата на основе организации тренировочного процесса. Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата. Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности.

Специфика любого вида воспитания заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения.

Под методами спортивного воспитания понимаются способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых

происходит овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение.

Спорт закаляет характер учащихся, учит преодолевать трудности, держать «удары судьбы». Спорт формирует личность, заставляет бороться со своими слабостями, преодолевая себя. Благодаря спорту человек учится владеть своими эмоциями, понимать красоту. В спорте подросток впервые начинает постигать азы правовой культуры, усваивает правила «честной игры». Спорт выступает мощным фактором социализации, проявления социальной активности. Через спорт человек нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и тренером, другими спортсменами, собой и спортивными арбитрами. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

Физическое воспитание решает также общекультурные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Однако при этом используются средства общеразвивающих упражнений, элементов спорта, оздоровительные. Эффект физического воспитания обеспечивается благодаря правильно организованной физической активности, где соревновательный метод – лишь один из методов воспитания, но далеко не основной.

Одним из важных аргументов использования адаптированных спортивных технологий в физическом воспитании школьников является и то, что представители спорта высших достижений демонстрируют величайший прогресс в самых разнообразных видах спорта, в то время как в физическом воспитании наблюдается явный застой.

Ценностный потенциал спортивной подготовки уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях этого процесса. Можно перечислить наиболее яркие и уже доказавшие свою эффективность технологические решения спортивной подготовки.

Во-первых, это приоритет тренировки как основного способа физического преобразования потенциала человека. В физическом воспитании, как правило, присутствуют нагрузки

оздоровительного характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности, но особенно важны для развития детей, подростков и молодежи.

Во-вторых, формирование у спортсменов ценностного отношения к процессу спортивной подготовки и участию в нем. Вопрос мотивации – один из сложных в привлечении людей к занятиям физическими упражнениями. В спортивной деятельности он во многом блестяще решен.

В-третьих, установку большого спорта: «в спортивной подготовке нет мелочей» – нужно распространить на физическое воспитание. Например, спортсмен должен вести дневник тренировок, серьезно относиться к своему здоровью, быть организованным, сосредоточенным на ощущениях и объективных показателях своего состояния и его динамики. На сегодняшний день авторы предлагают несколько вариантов новых технологий преобразования традиционного процесса физического воспитания в спортивно ориентированный учебный процесс:

- использование в процессе физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки;
- организация физического воспитания на основе добровольно выбранного вида спорта;
- предоставление ученику возможности свободного выбора вида спорта;
- организация занятий по учебно-тренировочным группам;
- предоставление ученику возможности перехода из одной группы в другую;
- вынос занятий за рамки обязательного школьного расписания;
- организация занятий не менее и не более трех раз в неделю;
- обязательное выполнение нормативов базового компонента школьной программы.

Показана высокая эффективность преобразований в том, что организация процесса направленного на спортивно-ориентированное физическое воспитание существенно улучшает физическое состояние обучающихся, снижает уровень

заболеваемости, формирует у них элементы спортивной культуры, серьезно усиливающие образовательную и воспитательную составляющие массового физического воспитания.

8. ПРИМЕНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время наблюдается пересмотр традиционных целей школьного образования, которые состоят не в создании идеальных условий для развития ребенка в виде свободной от любых конфликтов окружающей среды, а в обеспечении разносторонней умственной и двигательной подготовленности подрастающего поколения к вступлению во взрослую жизнь. Специалисты выделяют школу в качестве наиболее перспективного участка воздействия на личностное становление подростка. Для этого необходимо особое внимание уделять развитию у него системы интеллектуальных и двигательных навыков, установок на поведение в разнообразных жизненных ситуациях. От социальной компетентности подростка во многом зависят его физическое и психическое здоровье, успешность его самореализации как личности. Особую роль в этой связи играет физическое воспитание, связанное с целенаправленным физическим развитием подрастающего поколения, формированием жизненно ценных качеств и оптимального психического состояния в сложных условиях современной жизни (Г.А. Решетнева, Л.И. Лубышева, 2002).

В теории и методике физического воспитания перспективным представляется направление, связанное с оптимизацией процесса сопряжения физического и психического развития школьников. В общих чертах оно должно представлять собой взаимосвязанное (сопряженное) применение (параллельное или последовательное) средств двигательной активности и психорегулирующих воздействий в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся.

Было выдвинуто предположение, что принцип индивидуального подхода в процессе применения сопряженных воздействий на школьников может быть оптимально реализован,

если учитывать их индивидуальные особенности, особенно те, которые определяют формирование темперамента и характера. При таком подходе формируются группы учащихся с близкими свойствами («типологические группы»), что позволяет типизировать применяемые средства сопряженных воздействий. Предполагается также, что сопряженные психолого-педагогические средства должны учитывать и типичную для каждого возраста динамику физического и психического развития учащихся. При этом система сопряженных воздействий должна быть построена так, чтобы стимулировать развитие необходимых качеств, организовывать поведение и деятельность учащихся, нивелировать проявления негативных качеств, способствовать сохранению физического и психического здоровья.

Принципиальной новизной разрабатываемого автором методического подхода является такая специализация имеющихся средств физической культуры, которая способствует развитию ребенка в сфере так называемого практического интеллекта (восприятие и переработка информации, пространственно-временная ориентация, реакция на изменение ситуации, оперативное решение задач). Кроме того, данная программа направлена на то, чтобы научить ребенка осознанно оценивать состояние собственного тела, понимать свое «Я» и находить свое место в форме «Я в группе».

Двигательная активность должна включать в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и познавательный и личностный аспекты. Последний ориентирован на осознание собственного Я, динамику своего физического и психического развития. Это обусловлено тем, что обучение двигательным действиям и развитие психики младших школьников тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития.

Из всей группы обследованных подростков было выявлено четыре достоверно отличающиеся друг от друга типа личности :

1. Активный.

2. Замкнутый.

3. Взрывной.

4. Зависимый.

Любая иная математическая классификация изучаемой группы подростков приводила к появлению смешанных типов, малоразличающихся между собой. Таким образом, данная классификация оказалась наилучшей с формальной (математической) точки зрения.

Цель данной методической программы сопряженных воздействий – сохранение позитивного физического и психического здоровья школьников путем воспитания культуры собственного тела, сопряженного физического и психического развития на основе игровой и творческой деятельности, осознанного отношения к своему здоровью.

Для достижения поставленной цели нужно решить следующие задачи:

1. Сформировать у учащихся понимание необходимости взаимодействия собственного физического Я и психического Я.

2. Обучить навыкам владения своим телом и элементам саморегуляции.

3. Формировать знания о взаимоотношениях людей и развивать коммуникативные навыки в процессе двигательной активности.

4. Способствовать активизации защитных сил организма.

5. Формировать и развивать двигательные умения и навыки прикладного характера.

Основные средства физического воспитания в данной программе:

- позы. Применяются как общеизвестные статические физические упражнения и как специфические виды статических упражнений;

- физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряженное развитие не только физических, но и психических качеств;

- физические упражнения творческого характера, в которых учащиеся создают новые сочетания элементов двигательной активности;

- мимические упражнения;

- дыхательные упражнения;
- психомоторные упражнения;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- ритмические упражнения и танцы;
- этюды с использованием как внешних признаков изображаемого, так и их моторного содержания;
- игры (творческие, подвижные, спортивные).

Урок может проводиться как третий урок физической культуры в неделю или за счет школьного компонента.

В целом построение урока – традиционное: вводная, основная, заключительная части.

В вводной, разминочной части помимо общеразвивающих упражнений и упражнений, формирующих готовность к активной физической и психической деятельности (например, упражнения на внимание), применяются подводящие упражнения с учетом содержания основной части.

В некоторых случаях структура урока может быть четырехзвенной, то есть основная часть дополнительно делится на две относительно самостоятельные части. При этом после выполнения упражнений по теме урока учитель проводит краткую беседу, в которой объясняет значение выполненного. Во второй половине основной части это закрепляется в играх.

В заключительной части должны решаться задачи снижения физической и оптимизации психической активности учащихся для подготовки к последующему уроку: дается домашнее задание. При этом следует обращать внимание детей не только на необходимость выполнения физических упражнений, но и на то, чтобы они следили за своими ощущениями, своим состоянием и пытались анализировать связь между ним и упражнениями.

Важным, если не основным, фактором специфики сопряженных упражнений являются индивидуальные особенности детей, главным образом по свойствам психодинамики:

- объем сравнительно монотонных циклических упражнений должен быть уменьшен для детей со взрывным, неуравновешенным темпераментом;
- объем упражнений скоростно-силового характера и со сложной двигательной координацией должен быть уменьшен для

детей со слабой нервной системой, меланхоличным темпераментом.

9. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ

Современные теории физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое значение придают формированию двигательной культуры (развитию двигательных качеств, формированию двигательных умений и навыков). Вместе с тем, меньше внимания уделяется приобретению школьниками знаний в области теории и методики физического воспитания, личной гигиены, психологии и физиологии двигательной деятельности. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями постулируется, но не находит своего реального воплощения в учебном процессе. По-видимому, такой подход к физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы обусловлен стратегией, ставившей на первое место подготовку подрастающего поколения к сугубо профессионально деятельности, игнорируя индивидуальные психофизиологические особенности детей и их личностные стремления.

Такой подход, по данным Л.Л. Головиной, Ю.А. Копылова и Н.В. Полянской (1998) к физическому воспитанию детей и подростков приводит к формированию негативного отношения к занятиям физическими упражнениями, поскольку являлся, в большинстве случаев, непонятным для школьников процессом «улучшения здоровья». При этом упускались из поля зрения педагога такие показатели, как мировоззрение, интересы и планы на будущее самого ребенка.

Исследование, проведенное сотрудниками лаборатории физического воспитания Института возрастной физиологии РАО выявило негативную картину подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Установлено, что сформированность знаний, умений и навыков находится на существенно низком уровне. В полном объеме знаниями по физической культуре, предусмотренными Комплексной программой физического воспитания для учащихся 1-4 классов,

владеет не более 10 %; способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности -от 4 до 6 % ; умениями и навыками различных разделов Комплексной программы -от 25 до 46%о всех обследованных школьников. Чрезвычайно тревожно, что от класса к классу уровень подготовленности учащихся по данным разделам не увеличивается, что указывает на низкий уровень учебно-воспитательного процесса.

Чрезвычайно низок уровень сформированности мотивации младших школьников к занятиям физической культурой. В структуре мотивации преобладают мотивы, связанные с агрессивными качествами личности: доминирования, самоутверждения и отстаивания собственных интересов вопреки интересам коллектива (М.В. Малыхина, 1996,1997).

Исследование состояния здоровья младших школьников показало, что более 60 % из них относятся ко 2-й группе здоровья, и лишь небольшая часть имеет 1-ю группу здоровья (Н.В. Полянская, 1996).

Для ликвидации сложившегося негативного положения была разработана методика формирования навыков личной физической культуры учащихся младшего школьного возраста. Методология формирования навыков строится на основе: основных (базовых) потребностей; культурологических стремлений, социально значимых качествах личности младших школьников.

К основным потребностям были отнесены: потребности в безопасности, в социальных связях, в самоуважении и в самоактуализации.

Наиболее сформированными культурологическими стремлениями младших школьников являются: познавательные (4,6 балла), телеснорегулятивные (4,4 балла), эстетические (4,3 балла), нравственные (3,3 балла) и психорегулятивные (3,2 балла).

Наиболее сформированными социально значимыми качествами личности младших школьников являются: творчество (4,2 балла), волевые качества (3,8 балла), трудолюбие (3,2 балла), коллективизм (3,0 балла) и гражданственность (2,8 балла).

Опираясь на полученные в исследовании данные (Т.А. Протченко и др., 1996,1997), а также на данные литературных источников, разработали схему дидактического процесса формирования навыков личной физической культуры у школьников младшего возраста. Схема состоит из следующих разделов: методы организации и стимулирования учебно-познавательной деятельности; дидактические принципы; методы обучения двигательным действиям; культурологические стремления; социально значимые качества личности; основные (базовые) потребности младших школьников.

К методам организации и стимулирования учебно-познавательной деятельности относятся: самостоятельная работа учащихся; работа под руководством учителя; поисковые методы; познавательные игры; создание учебных ситуаций познавательной новизны; опора на жизненный опыт учащихся; использование элементов занимательности; убеждение в значимости учения; предъявление требований; выполнение заданий учащимися; использование методов поощрения и порицания; проведение индивидуального и фронтального опроса, проведение экзамена.

Основными дидактическими принципами разработанной методики являются: принципы сотрудничества, постановки посильных задач, систематичности учения, соблюдения этапности.

Основными методами обучения являются: метод сообщения знаний, методы рассказа, показа, опробования и многократного выполнения двигательного действия.

Для реализации культурологических стремлений используются: подвижные игры познавательной направленности; учебные ситуации с опорой на жизненный опыт учащихся; высокие нагрузки (в пределах возрастных возможностей младших школьников). Стимулируется проявление взаимопомощи, корректности, уважительного отношения к окружающим.

Для реализации наиболее сформированных социально значимых личностных качеств используются: методы предоставления учащимся максимальной возможности варьировать выполнение заданий учителя; методы применения

максимально допустимых нагрузок; методы стимулирования эстетики движений; методы поощрения соблюдения правил поведения на уроках физической культуры.

Базовые потребности младших школьников удовлетворяются при помощи: выполнения посильной индивидуальной тренировочной работы; выполнения заданий учителя в группах, сформированных по принципу индивидуальных предпочтений учащихся; поощрения любых проявлений самостоятельности, творчества, активности.

Использование разработанной методики формирования навыков личной физической культуры учащихся младшего школьного возраста показало следующее. Существенно повысилось количество детей, владеющих в полном объеме Комплексной программы физического воспитания теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Специально разработанная программа по оценке знаний младших школьников (Ю.А. Копылов, 1996) позволила выявить увеличение объема знаний учащихся от класса к классу.

Мотивация к занятиям физической культурой детей занимавшихся по разработанной методике, достоверно выше по сравнению с аналогичными показателями детей контрольных классов.

Проведенное исследование показало высокую эффективность разработанной методики формирования навыков личной физической культуры учащихся младших классов общеобразовательной школы.

Преобразования и изменения, вызванные реформированием современной системы образования, касаются и физического образования детей школьного возраста. Приоритетными становятся не просто физическое развитие школьника, приобретение им различных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями (М.Я. Виленский, 1995).

Формирование у учащихся здорового образа жизни, под которым понимается типичная совокупность форм и способов

жизнедеятельности, способствующая полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, является важной задачей школьного физического образования.

Физическая активность - составная часть здорового образа жизни. Она трактуется как деятельность индивидуума, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Понятие "физическая активность" в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. Естественно, что цель физического образования выражается также в достижении определенного уровня физической активности. По мнению В.К. Бальсевича (1988), физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности.

В своей научной работе А.К.Комков (1998) поставили цель - получение социологической информации, характеризующей уровень физической активности детей школьного возраста. Для ее решения автор изучил физическую активность, как элемента образа жизни детей школьного возраста. Осуществление проекта связано с регулярным (1 раз в 4 года) одновременным массовым социологическим опросом школьников.

Использование социологических методов исследования является одним из путей решения проблем, связанных с анализом существующей системы физического образования и разработкой современных подходов к ее преобразованию. Целесообразно применять социально-педагогическую диагностику, в ходе которой с использованием диагностического инструментария, соблюдая необходимые научные критерии качества, проводится анкетный опрос, обрабатываются данные, оценивается поведение, объясняются его мотивы и прогнозируется поведение в будущем

Физическая активность оценивается по показателям, характеризующим физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, приобщенность к физкультурно-спортивной деятельности, объем физической нагрузки.

Уровень приобщенности школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно оценить как недостаточный: если, например, регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, являются членами спортивных секций - 41,7%. Активно отдыхают на свежем воздухе: ежедневно - 9,9%, каждую неделю - 28,3%, реже раза в неделю - 39,6%, очень редко, практически никогда - 22,2% школьников.

В школьном возрасте закладывается потребность заниматься спортом и физическими упражнениями в будущем. Так, например, планируют заниматься спортом и физическими упражнениями, достигнув 20-летнего возраста, 40,9% шестиклассников, 34,4% восьмиклассников и 33,1% девятиклассников.

Большая часть респондентов (73,0%) считают себя достаточно осведомленными в области физической культуры, однако при этом 62,0% респондентов отметили, что мало знакомы с требованиями к двигательному режиму школьников, 58,0% - с методами самоконтроля состояния и регулирования нагрузок, 56,0% - с влиянием занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Таким образом, наблюдается несоответствие между высокой самооценкой школьниками своих знаний в области физической культуры и низкой степенью осведомленности в основных вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

О завышенной самооценке школьниками своих успехов в спорте свидетельствует и следующий факт: хотя 58,3% респондентов не являются членами спортивных секций, тем не менее оценивают свои успехи в спорте как хорошие и отличные 62,3% шестиклассников, 57,7% восьмиклассников и 55,4% девятиклассников на фоне недостаточного уровня приобщенности к физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Уровень физической активности девочек (девушек) существенно ниже по сравнению с мальчиками (юношами) одного возраста. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% школьников и 30,1%

школьниц; регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% мальчиков (юношей) и 9,8% девочек (девушек). Считают очень важным для себя предметом физическую культуру 46,2% респондентов мужского пола и 25,2% - женского пола. Уроки физической культуры в школе очень нравятся 30,7% мальчиков (юношей) и 22,9% девочек (девушек).

Планируют заниматься спортом и физическими упражнениями в будущем 41,9% школьников и 29,6% школьниц.

Ведущим мотивом физкультурно-спортивной активности школьников независимо от возраста и пола является улучшение здоровья (71%). Далее следуют желания научиться управлять своим телом (64%) и приобрести красивую фигуру (56%).

Наиболее предпочитаемыми видами двигательной активности для девочек независимо от возраста являются разновидности оздоровительной гимнастики, танцы, теннис, плавание, для мальчиков - баскетбол, футбол, виды единоборств, плавание.

Обобщенные показатели, характеризующие уровень физической активности учащихся, полученные в результате анкетного опроса, являются следствием целого ряда объективных и субъективных факторов. В первую очередь это социально-экономические условия, условия обучения в школе и проживания в семье. Естественно, они отражают постановку преподавания физической культуры в обследованных школах, содержательность внеурочных форм физкультурно-оздоровительных занятий, наличие возможностей заниматься различными видами спорта, отношение к физической культуре. В то же время значительная часть школьников не имеют сформированной потребности в физической активности. Разработка и совершенствование программ по физическому образованию могут быть обеспечены на основе анализа объективных показателей, характеризующих уровень физической активности учащихся в различных регионах, типах школ, половозрастных группах.

Передача социального опыта физкультурной деятельности в условиях базового школьного образования осуществляется посредством системы физического воспитания, которая включает

(условно говоря) управляемые компоненты (урочный, внеклассный, неурочный) и неуправляемые (внешкольный, самодеятельный). Свойство управляемости определяется наличием возможностей организации, планирования, регулирования и контроля со стороны школы за реализацией компонентов системы физического воспитания учащихся. Исходя из здравого смысла, можно выделить определяющие предпосылки обеспечения системы физического воспитания школьников.

Прежде всего все управляемые компоненты этой системы должны быть задействованы. Любая усеченность их состава резко снизит результативность системы, в частности в обеспечении необходимого объема двигательной деятельности, полноты реализации социальных задач физического воспитания, интеграции эффекта взаимодействия всех компонентов системы. Стержневой управляемой формой системы физического воспитания является урочная.

При наличии разнообразных ориентировок на предполагаемый результат уроков физической культуры в рамках сегодняшних учебных планов школы приоритетной должна быть ориентировка на учебно-методическую работу преподавателя. Это значит, что деятельность преподавателя должна быть направлена в первую очередь на достижение результата обучающей деятельности по формированию определяемых образовательным стандартом двигательных навыков (именно навыков) и базовых технологий самостоятельного использования средств физической культуры.

Ориентировка на тренирующий результат (развитие двигательных качеств) может быть реализована в связи с решением обеспечивающих задач процесса обучения и не должна превращаться в самоцель. Ориентировка на оздоровительный результат объективно может быть реализована в системе физического воспитания школьников лишь частично и поэтому не может быть приоритетной. Дело в том, что влияние других факторов жизнедеятельности человека (наследственность, экология, образ жизни) настолько велико, что на долю фактора "двигательная деятельность по обеспечению здоровья" приходится в лучшем случае 50%, а в худшем - менее 10%.

В пределах приоритетной ориентировки на учебно-методическую деятельность учителя физической культуры в школе должны решаться такие оздоровительные задачи, как корректирование осанки, формирование техники дыхания в покое и в процессе выполнения физических упражнений и повышение уровня противодействия неблагоприятным факторам окружающей среды (холод, тепло, влажность и т.п.).

Состав средств физического воспитания школьников должен базироваться на использовании физических упражнений, гигиенических факторов и оздоровительных сил природы. Игнорирование какой-либо группы средств не позволит достичь социально желаемых результатов. Исходя из этого, необходимо максимально (если не всегда) использовать организацию занятий на открытых площадках (спортсооружениях) в соответствии с гигиеническими требованиями к условиям занятий, к одежде и обуви занимающихся.

Физкультурная деятельность базируется на социальном опыте, в состав которого входят знания, способы двигательной деятельности и потребности. Именно они должны определять содержание любого компонента системы физического воспитания. Поэтому необходима организация процесса формирования не только способов двигательной деятельности (т.е. технической подготовки и ее обеспечения физической подготовкой), но и знаний (т.е. теоретической подготовки).

Управляемые компоненты системы физического воспитания школьников (урочный, внеклассный, неурочный) должны решать присущие им задачи. Задача урочного компонента состоит в том, чтобы обеспечить каждому ученику, участвующему в образовательном процессе по предмету "физическая культура", достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые бы обеспечили базу в освоении физической культуры, для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Задача неурочного (малые формы) компонента состоит в том, чтобы обеспечить расширение объема двигательной деятельности школьников (активные перемены), оказать корректирующее воздействие в связи с формированием осанки, а

также активного отдыха (физкультминутки, физкультпаузы). Утренняя зарядка в условиях школы не может быть директивно определена в составе малых форм по причине невозможности индивидуализации содержания и сочетания ее с гигиеническими процедурами. Задача внеклассного компонента (секции, соревнования в школе) состоит в том, чтобы обеспечить сообразно интересам школьников специализированную спортивную подготовку и реализовать потребность в соревновательной двигательной деятельности.

Исходя из того, что лучшие результаты внеклассной работы в школе определяются вовлечением 50% учащихся (от количества учащихся, отнесенных к основной медицинской группе), можно полагать, что секции в школе играют достаточно ограниченную роль в массовом обеспечении решения задач физического воспитания школьников. Большее значение во внеклассной работе должна иметь система внутришкольных соревнований с вовлечением в них всех (или большинства) школьников, отнесенных к основной медицинской группе. Такая система должна состоять из 10-15 внутришкольных соревнований в год по культивируемым в ней видам спорта и по общей физической подготовке (на базе тестов образовательного стандарта).

Урочный компонент системы физического воспитания школьников реализуется посредством учебного предмета "физическая культура". Целесообразно выделить следующие характеризующие его признаки.

Определение предмета. Учебный предмет "физическая культура" в школе отражает один из видов человеческой культуры и базируется по своему содержанию на физкультурной деятельности. Громадная объемность содержания последней трансформируется в содержание учебного предмета на основе критериев необходимости и достаточности с учетом принципа обеспечения двигательной жизнедеятельности человека.

Цель учебного предмета "физическая культура". Формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной жизнедеятельности человека.

Задачи учебного предмета "физическая культура ": 1. Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности. 2. Формировать базовые способы двигательной деятельности. 3. Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников. 4. Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что их решение посредством только учебного предмета "физическая культура" нереально, так как степень его влияния на здоровье по сравнению с другими факторами (наследственностью, средой, социальными условиями) значительно меньшая. Оздоровительное направление работы по предмету "физическая культура" (осанка, дыхание, закаливание) реализуется (как составная часть) при решении третьей из перечисленных задач.

Исходя из представленных цели и задач учебного предмета "физическая культура", можно сформулировать требования к выпускнику школы: 1. Овладение основами знаний, определяемых программой как минимум на уровне воспроизведения. 2. Овладение системой базовых способов двигательной деятельности, определяемых программой как минимум на уровне стандартного оперирования. 3. Достижение социально задаваемых норм (на уровне не ниже среднего) физического развития и физической подготовленности. 4.

Наличие интереса к систематической физкультурной деятельности. Таким образом, в качестве предпосылок содержательного обеспечения учебного предмета "физическая культура" в школе следует выделить прежде всего следующие:

1. Содержание упомянутого учебного предмета должно определяться, исходя из содержания физкультурной деятельности, а не только спортивной. Физкультурная деятельность базируется на социальном опыте, в состав которого входят знания, способы двигательной деятельности и физкультурные потребности. Именно они должны определять содержание любого компонента системы физического воспитания. На основе этого в содержание образовательного

стандарта должны входить требования по теоретической, технической и физической подготовленности школьников в обобщенном виде. Они должны быть унифицированными и обязательными для реализации, поскольку отражают социальный заказ.

2. Учебный предмет "физическая культура" является приоритетным, но лишь одним из компонентов системы физического воспитания школьников, которая включает управляемые компоненты. К управляемым, а поэтому базовым, компонентам относятся урок, малые и внеклассные формы. Каждый из управляемых компонентов системы физического воспитания школьников должен решать присущие ему задачи, обеспечивая в совокупности целевую состоятельность системы. Она характеризуется достижением уровня (необходимого и достаточного для двигательной жизнедеятельности человека) теоретической (знания в сфере физической культуры), технической (владение способами двигательной деятельности), физической подготовленности занимающихся, а также мотивацией этой деятельности. Перечисленные достижения должны определять задачи учебного предмета "физическая культура" в школе.

3. При наличии разнообразных ориентировок направленности уроков физической культуры в школе приоритетной должна быть ориентировка на учебно-методическую деятельность преподавателя. Это значит, что необходимо достижение результата обучающей деятельности в связи с формированием, во-первых, базовых (определяемых образовательным стандартом) способов двигательной деятельности на уровне навыка, а во-вторых - базовых технологий самостоятельной физкультурной деятельности учащихся.

10. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Уровень здоровья населения нашей страны значительно снизился и продолжает снижаться, и только в последние годы

общество заметило огромный социальный слой людей, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья. Среди них большое число составляют дети с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение учащихся на занятиях по физическому воспитанию на медицинские группы осуществляется с учетом состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Учащихся не имеющих жалоб на состояние здоровья, не отстающих от сверстников в физическом развитии и по показателям физической подготовленности врачи относят к **основной медицинской группе**. Эти лица занимаются физическим воспитанием по программам в объеме, соответствующем их возрасту и полу. Они без каких-либо ограничений выполняют нормативы специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной», занимаются в спортивных секциях, участвуют в соревнованиях.

Лица, имеющие недостаточную физическую подготовку, отстающие от сверстников по некоторым показателям физического развития и функционального состояния, но практически здоровые, относятся к **подготовительной медицинской группе**. Они занимаются по той же типовой программе физического воспитания, что и студенты основной медицинской группы, но осваивают ее в более длительные сроки.

В структуре заболеваний, которые приводят к детской инвалидности как и ранее преобладают психоневрологические заболевания, заболевания внутренних органов, опорно-двигательного аппарат, нарушения зрения и слуха.

В процессе педагогической реабилитации данной категории детей одну из ведущих позиций занимает двигательная реабилитация, в основе которой лежит физическая (двигательная) активность ребенка.

Содержание физической активности человека составляет его систематическая мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его кинезиологического потенциала на разумно необходимом и достаточно высоком уровне в зависимости от текущих или долгосрочных задач.

Рассматривая организм человека как самостоятельную живую систему, необходимо указать, что физическая активность является "биологически необходимым действием" всего растущего организма для его дальнейшего развития и формирования. Рассматривая это положение Н.А.Берштейна применительно к детям, имеющим выраженные нарушения в состоянии здоровья, следует отметить, что различные заболевания накладывают специфический отпечаток на развитие и формирование как двигательной системы ребенка, так и его системы сенсорики (по Н.А.Бернштейну – рецепторике). Все это ставит перед физическим воспитанием детей данной категории совершенно иные задачи, которые, по нашему мнению, не изменяя основной стратегии физического воспитания, приобретают несколько иные направления.

Вопросы двигательной реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являются на наш взгляд, одними из основных, которые стоят перед процессом образования, в том числе и физического, данной категории детей. Средства физической культуры можно рекомендовать и использовать практически всем категориям детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Исходя из индивидуальных особенностей ребенка, ему можно рекомендовать специальные комплексы физических упражнений, которые будут оказывать положительное влияние на психосоматику ребенка.

К сожалению, в современной литературе нет четко выраженных форм и методов контроля за уровнем двигательной активности, степенью развития физических (двигательных) способностей детей, имеющих стойкие отклонения в состоянии здоровья, хотя проблема тестирования уровня физической подготовленности человека в настоящее время – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания.

Исследования физических способностей человека показали, что у детей одного и того же возраста и пола они весьма различны. Это касается детей, которых мы относим к категории «здоровых», что же касается «проблемных» детей, то встает вопрос: насколько им подходят рекомендуемые тесты

физической подготовленности и насколько корректно их использование для данной категории детей.

Структура каждого физического качества очень сложна и компоненты этой структуры мало или совсем не связаны друг с другом. Рассматривая двигательные способности как специфические индивидуальные особенности человека, определяющие уровень его двигательных возможностей, следует отметить, что в занятиях с детьми, имеющими отклонения в развитии, возможно применение и общих тестов, а также использование наиболее доступных им специфических тестов.

Определяя физические способности ребенка, необходимо учитывать его психофизиологические особенности (свойства нервных процессов, темперамент, особенности регуляции и саморегуляции психического состояния и другое). Это поможет в наибольшей степени не только выявить двигательные способности ребенка, но и оценить его потенциальные возможности, которые могут быть или не реализованы или вообще не замечены.

При оценке двигательных способностей детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по нашему мнению, следует опираться на две группы тестов, определяющих кондиционные (энергетические) возможности детей и их координационные способности. Каждая из этих групп тестов определяет специальные возможности человека, в частности, координационные тесты в большей степени оценивают психофизиологические механизмы управления и регулирования движений, а кондиционные – морфофункциональные факторы.

Детей данной группы необходимо начинать изучать с более простых и доступных им тестов. Их можно отнести к категории «общих» тестов. На последующих этапах тестирования можно рекомендовать. И все же первоначальное тестирование использование «специфических» тестов, которые в наибольшей мере отражают двигательное развитие группы детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

11. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Принцип оздоровительной направленности – один из важнейших принципов в системе физического воспитания школьников. Однако его реализация не является простым автоматическим следствием решения каждой частой задачи физического воспитания. В процессе применения повышенных функциональных нагрузок порой весьма сложно определить ту грань, которая отделяет их позитивный и негативный эффекты, поэтому повышение оздоровительной эффективности физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача школьной службы здоровья (В.А.Вишневский,2003). Средствами реализации прежде всего могут быть:

- спортизация физического воспитания школьников, когда физкультурное образование осуществляется в форме теоретико-методических занятий, а физическая подготовка – в форме учебно-тренировочных занятий, проводимых за рамками учебного расписания;

- спартианское движение, которое стремится использовать гуманные игровые формы организации соревнований с ориентацией на самосовершенствование, красоту действий и поступков, творчество, гармоничное развитие;

- новые организационно-деятельностные формы физического воспитания, позволяющие соревноваться детям различного возраста, проживающим в разных регионах, («Президентские состязания»);

- дифференцированный подход, обеспечивающий групповую индивидуализацию процесса физического воспитания школьников, имеющих сходные групповые закономерности.

Физическое воспитание представляет собой социально-педагогический процесс, направленный в конечном итоге на достижение физического совершенства, он объединяет такие основополагающие компоненты, как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий - повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств,

образовательный - расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений (В.А. Медведев, 2000).

Эффективность физического воспитания (ФВ) школьников определяется в значительной мере приоритетными подходами к оптимизации составляющих компонентов. Удельный вес (соотношение) оздоровительного и развивающего компонентов в учебном процессе в первую очередь должен определяться физическим здоровьем (уровнем соответствия норме показателей функциональных систем организма). При нормальном состоянии функциональных систем организма учащихся все три компонента могут быть реализованы в учебном процессе в оптимальном объеме.

При неудовлетворительном уровне физического здоровья необходимо определить средства и методы его нормализации, после чего приступить к реализации оздоровительной задачи. Параллельно возможно решение образовательных задач, связанных с овладением программным объемом знаний, умений и навыков. Физические нагрузки при этом не должны превышать адаптивных возможностей организма. Это требование относится в полной мере к развитию таких двигательных способностей, как гибкость и ловкость, и с рядом ограничений к общей выносливости.

Развитие быстроты, силы и специальной выносливости решается путем использования физических упражнений, реализуемых в значительной мере в анаэробной алактатной зоне энергообеспечения (т.е. при высоких значениях частоты сердечных сокращений - ЧСС), что неприемлемо для детей, имеющих функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы).

Таким образом, при неудовлетворительном уровне физического здоровья (УФЗ) ФВ должно иметь преимущественно оздоровительную направленность. При удовлетворительном, хорошем и особенно отличном УФЗ акцент ФВ смещается в сторону развивающей направленности (т.е. развития двигательных способностей).

Ситуация, когда результаты социально-педагогического процесса не устраивают общество, - недопустима. Так, недостаточная оздоровительная эффективность ФВ приводит к

росту заболеваемости, что увеличивает расходы на здравоохранение и социальные выплаты, а низкий уровень здоровья и физической подготовленности молодежи ограничивает ее пригодность к воинской службе.

Реализация системы физического воспитания (ФВ) школьников осуществляется в процессе овладения учебным материалом действующей комплексной программы. Предполагается, что подавляющее большинство школьников обладают (как минимум) удовлетворительным здоровьем и основные усилия необходимо сосредоточить на развитии двигательных способностей (физических качеств). При этом на практике четко регламентируются нормативные требования по физической подготовленности. Определен объем знаний, двигательных навыков и умений. Вместе с тем никаких конкретных требований к уровню физического здоровья учащихся ни в одной из программ не содержалось и не содержится. Сложившаяся ситуация свидетельствует о необходимости дальнейшей оптимизации всей системы ФВ, поскольку образующие ее компоненты взаимосвязаны и воздействие на любой из них приводит к тем или иным изменениям в других.

Очевидно, что заключение о состоянии физического здоровья школьников должно основываться на результатах тестирования их морфофункциональных показателей.

Представленная В.А. Медведевым (2000) схема определения приоритетной направленности ФВ требует решения ряда задач.

Первая задача - оценка уровня физического здоровья участников педагогического процесса. На сегодняшний день она официально узаконена только в отношении юных спортсменов, обязанных систематически проходить диспансерное обследование (форма 227а). Однако школьники, имеющие два урока физкультуры в неделю, в процессе которых они должны получать значительные физические нагрузки, подобного медицинского контроля функционального состояния не проходят.

Для решения этой проблемы может быть использована методика профессора Г.Л. Апанасенко (1998), адаптированная нами для детей и подростков школьного возраста, базирующаяся на тестировании основных показателей, позволяющая

дополнительно интегрально оценить уровень физического здоровья по пятибалльной шкале. Эту методику можно реализовать на базе школьного медпункта силами медицинского работника и учителя физкультуры. Учитывая, что большинство школ располагают вычислительной техникой, имеется возможность создать компьютерный банк данных, куда периодически вносить результаты тестирования. Это позволит оценивать УФЗ и его компоненты и эффективность применяемых средств и методов в процессе ФВ.

Вторая задача, обуславливающая успешность процесса ФВ, - оптимальное нормирование физических нагрузок, применяемых на уроках физкультуры. Используемые до сих пор в практике методы нормирования физических нагрузок основываются на интуиции учителя физкультуры и его индивидуальном педагогическом опыте, что далеко не всегда приводит к позитивному результату. Мнения о том, что нагрузки должны быть "доступны", "оптимальны" и т.д., лишены конкретного смысла, а предварительное планирование с указанием для всего класса конкретных количественных показателей (количества повторений, длины или времени преодолеваемой дистанции) не базируется на индивидуальных функциональных показателях учеников. Очевидно, что в этом случае одни и те же физические нагрузки для одних учеников будут низкими, а для других - высокими. В первом случае положительный эффект будет отсутствовать, а во втором может быть получен негативный результат.

Третья задача, необходимая для оптимизации процесса ФВ, подразумевает подбор и использование средств и методов физического воспитания, реализуемых, с одной стороны, в рамках учебных программ, а с другой - позволяющих обеспечивать оптимальные соотношения объема и интенсивности физических нагрузок.

Предложенный В.А. Медведевым (2000) подход, позволяет определять индивидуальные показатели физических нагрузок, рассчитываемые на основании результатов тестирования УФЗ учеников. При этом класс делится на группы с близкими показателями УФЗ, и для каждой группы рассчитываются показатели физической нагрузки. В этом случае в рамках

решения общих для всего класса задач реализуется дифференцированный подход, обусловленный генеральным критерием - состоянием физического здоровья каждого ученика. Применение оптимальных физических нагрузок в ходе учебного процесса вызывает улучшение функционального состояния организма (повышение УФЗ), что требует внесения коррективов в нормирование физических нагрузок. Идеальным вариантом стало бы проведение тестирования УФЗ в конце каждой учебной четверти, с тем чтобы на основании полученных результатов корректировать индивидуальные физические нагрузки и состав групп.

Низкие функциональные показатели кардиореспираторной и мышечной систем и как следствие неудовлетворительный средний УФЗ школьников показывают, что использование традиционных средств и методов в рамках действующей школьной программы по физическому воспитанию не приводит к существенным позитивным сдвигам показателей их физического здоровья.

Анализ ситуации свидетельствует, что объемы физических нагрузок, получаемые школьниками на уроках физкультуры, недостаточны для существенного повышения функционального состояния организма. При традиционной ориентации урока на один вид спорта достижение оптимальной нагрузки затруднено в силу ряда причин, таких, как быстрое психическое утомление от однообразной деятельности, малая вариативность физических упражнений и т.д.

Вышеизложенное послужило основанием для разработки автором физкультурно-экспериментальной программы (ФЭП), реализация которой способствует устранению выявленных негативных моментов.

Исследование эффективности нескольких вариантов ФЭП позволило выделить в качестве оптимальной комплексную программу двигательной активности, базирующуюся на использовании в уроке главным образом трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики. Именно комплексное их использование способствует варьированию моторной плотности урока в оптимальном диапазоне и расширению количества средств воздействия на организм занимающихся.

Ориентация ФЭП на эти виды деятельности была обусловлена тем, что легкая атлетика и игры в первую очередь благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а гимнастика - на центральную нервную систему и мышечный аппарат.

Принципы построения программы следующие:

1. ФЭП комплексного содержания объединяет три варианта, в каждом из которых выделяется базовый вид деятельности с поочередным приоритетом (легкая атлетика, гимнастика, игры) и вспомогательные. Содержание и длительность использования каждого варианта определяются с учетом программных требований, времени года, погодных условий, специфики материальной базы, степени овладения учебным материалом и т.д.
2. Объем базового вида деятельности составляет 40 - 60% от общего времени ФЭП комплексного содержания. За счет более высокой МП урока реализуется программа базового вида по легкой атлетике, гимнастике или играм, а остальное время используется для вспомогательных видов деятельности.
3. Нормирование физических нагрузок в процессе реализации ФЭП осуществляется по уравнениям множественной линейной регрессии с учетом УФЗ школьников.
4. В основной части занятий используются преимущественно игровой метод и метод круговой тренировки, когда занимающиеся делятся на группы, с тем чтобы в максимальной степени избежать неоправданных простоев, связанных с ожиданием очереди к спортивным снарядам и оборудованию, выполнению очередной попытки и т.д.
5. Порядок выполнения упражнений учениками должен обеспечивать смену видов деятельности (двигательные переключения) для развития ряда функциональных систем, двигательных способностей и отделов опорно-двигательного аппарата.
6. Вся основная деятельность в процессе выполнения ФЭП осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Общая схема организационных мероприятий ФЭП оздоровительной направленности включает ряд процедур:

1. Определение исходного УФЗ участников программы.
2. Комплектование на базе класса подгрупп с однородными УФЗ.
3. Расчет моторной плотности для каждой подгруппы.
4. Определение приоритетных видов спорта по учебным четвертям и поурочное планирование.
5. Этапное обследование УФЗ участников программы в конце каждой четверти для внесения коррективов при нормировании нагрузок на следующую четверть.

Таким образом, ФЭП представляет собой цикл мероприятий.

Реализация задач урока и усвоение физических нагрузок осуществляются за счет использования средств и методов ФВ в рамках действующей комплексной программы по физическому воспитанию, которая регламентирует виды спорта, график их прохождения и перечень элементов для освоения.

Проведенные исследования показали, что для реализации параметров физических нагрузок, определенных с использованием моделирования, необходимо внесение коррективов при использовании в уроке средств ФВ. Так, выявлена целесообразность использования в уроке комплекса средств из легкоатлетического, гимнастического и игрового разделов программы. При этом в соответствии с графиком прохождения видов спорта по учебным четвертям определяются приоритетный и вспомогательные виды (легкая атлетика в I и IV четвертях, а гимнастика и игры во II и III, соответственно). Доля приоритетного вида составляет в уроке до 60%.

Целесообразность такой структуры обусловлена тем, что в этом случае расширяется диапазон варьирования объема и интенсивности физических нагрузок. Это послужило основанием для приоритетной оздоровительной направленности процесса ФВ. Для достижения школьниками в среднем удовлетворительно УФЗ потребовалось около восьмидесяти уроков физкультуры. При этом сопряженным методом решались задачи по овладению умениями и навыками и развитию отдельных двигательных способностей (развитие которых протекает преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения).

Для более существенных изменений силовых показателей была создана только предпосылка, каковой является

нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Организационно-методические мероприятия, необходимые для внедрения оздоровительной технологии:

- 1) введение обязательного тестирования УФЗ школьников (как минимум два раза в год, т.е. в начале сентября и в конце мая);
- 2) овладение методикой тестирования учителем физкультуры и школьным медработником;
- 3) создание школьного компьютерного банка данных на всех учеников, куда должны вноситься результаты этапных обследований, на основании которых рассчитываются индивидуальные УФЗ, классы делятся на подгруппы, нормируются параметры физических нагрузок и отслеживается динамика функциональных показателей;
- 4) овладение учителем физкультуры методикой нормирования физических нагрузок с использованием разработанных регрессионных уравнений и подбором оптимальных средств и методов физического воспитания.

Оптимизация оздоровительных технологий должна базироваться на системном подходе. Это относится ко всем ее элементам. Только в этом случае мы можем рассчитывать на запланированные результаты по всем компонентам системы физического воспитания и достигать их.

12. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Учащиеся, страдающие различными отклонениями в физическом развитии, имеющие хронические заболевания, не могут осваивать типовую для всех программу физического воспитания. Они должны заниматься по специальным методикам, разрабатываемым преподавателем физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей, характера заболевания, физического развития и физической подготовленности учащихся.

Важную роль в восстановлении здоровья школьников в процессе физического воспитания играет самовоспитание, самосовершенствование личности. Однако нередко подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья приходится

переубеждать в необходимости регулярных занятий физической культурой не только в учебное, но и во внеучебное время, в тщательном соблюдении режима питания и сна. Для успешных занятий в специальных медицинских группах подростки должны иметь конкретные медико-биологические знания раскрывающие возможности сохранения и укрепления здоровья и помогающие воспитанию у них полезной привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Подростки должны знать о последствиях вредных привычек, о влиянии физических упражнений и нагрузок на ослабленный организм. Зная основные принципы, организацию, формы, средства и методы физического воспитания используемые в реабилитации людей с ослабленным здоровьем, они смогут, применяя средства закаливания организма и самомассаж целенаправленно и рационально заниматься физической культурой, пользуясь советами учителя, врача и данными самоконтроля (А.В. Чоговадзе В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук, 1986).

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем в специальном учебном отделении в соответствии с учебной программой должно быть направлено на :

- постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;

- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;

- воспитание, в пределах возможного, основных физических качеств, обучение двигательным навыкам судейства соревнований на занятиях физической культурой и спортом;

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.

Трудности организации учебного процесса по физическому воспитанию в *специальных медицинских группах*, в очередь

связаны с тем, что контингент занимающихся здесь будет разнородным. В специальную медицинскую группу по данным врачебного контроля направляются учащиеся имеющие различные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которым необходимо ограничить физические нагрузки. Значительная часть их имеет слабое физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности из-за длительно текущего хронического заболевания (М.Е. Рипа, 1986).

В этой группе преобладают студенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с миопией (близорукостью) высокой степени, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями верхних дыхательных путей и легких, желудочно-кишечного тракта.

В последние годы среди студентов увеличивается число лиц с близорукостью высокой степени. Это нарушение в состоянии здоровья в структуре заболеваемости нередко занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Степень миопии у студентов возрастает за период обучения в школе. Хронические заболевания органов дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем в процентном отношении не так велики. Нарушения функции органов пищеварительной системы различны по распространенности в различных регионах республики.

У учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, наряду со значительной распространенностью болезней внутренних органов имеют место и болезни периферической и центральной нервной системы. Различные невротические нарушения, частота которых увеличивается по мере возрастания учебной нагрузки, рассматриваются как следствие переутомления и эмоционального перенапряжения школьников.

Формы организации учебных занятий - Физическая культура учащихся специальных медицинских групп проводится на протяжении всего периода обучения в школе и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия по расписанию;
- самостоятельные занятия в режиме учебного дня (вне расписания);

- утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза на занятиях по другим дисциплинам.

Основной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию – является **урок**. На уроке решаются общеобразовательные и оздоровительные задачи, а также задачи реабилитации, оздоровления и укрепления организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности. Уроки проводятся в объеме 2-х занятий по 40 минут в неделю.

Самостоятельные занятия, с одной стороны помогают восполнить дефицит двигательной активности учащихся, способствуют успешному овладению ими жизненно необходимыми двигательными навыками и развитию основных физических качеств. С другой стороны такие занятия способствуют воспитанию сознательного отношения учащихся к своему здоровью. Объем и содержание самостоятельных занятий определяет и контролирует педагог. Учитывая характер заболевания, уровень физических и функциональных возможностей занимающихся, он помогает учащимся планировать максимально допустимые нагрузки, дифференцировать физические упражнения в зависимости от напряженности учебного дня (А.В. Чоговадзе В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук, 1986).

В самостоятельные занятия целесообразно включать специальные упражнения, направленные на устранение отклонений, вызванных определенными заболеваниями, например, корригирующие упражнения при нарушениях осанки и плоскостопии, при близорукости, упражнения увеличивающие объем движений в суставах и позвоночнике после перенесенных травм и последствий заболеваний. При этом не следует забывать, что формирование хорошей осанки зависит не только от систематических занятий физическими упражнениями, но и от постоянного контроля за положением тела в течение суток.

В зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья применяются только такие упражнения, которые не противопоказаны при основном и сопутствующем заболевании.

В самостоятельные занятия могут включаться не только общеукрепляющие или специальные, имеющие терапевтическое

значение упражнения, но и упражнения способствующие воспитанию основных физических качеств. Дозированный бег, ходьба, езда на велосипеде или плавание используются для воспитания общей выносливости.

Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья необходимо заносить в дневник самоконтроля, отмечая в нем все изменения в самочувствии и данные объективного исследования (пульс, дыхание, динамометрия, жизненная емкость легких, вес, результаты проб и тестов).

Особенности занятий физической культурой с учащимися специальных медицинских групп.

В специальном учебном отделении применяется общая схема построения занятия, т.е. занятие делится на вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Во вводной части после построения группы, рапорта дежурного, приветствия и объявления задач занятия проводится осмотр занимающихся, опрос самочувствия. В специальных медицинских группах учителю особенно важно знать самочувствие учащихся накануне и перед занятием. Исходя из главных задач (укрепления здоровья, ликвидации остаточных явлений после заболевания, развития необходимых навыков), которые решаются в течении всего курса обучения, на каждом занятии перед группой ставятся конкретные задания данного занятия, с помощью которых решаются и главные задачи. Число заданий обуславливается возможностями студентов осваивать учебный материал и временем, которое отводится на их решение.

Подготовительная часть необходима для подготовки организма занимающихся к выполнению нагрузок основной части занятия. Это достигается с помощью упражнений, которые легко дозируются и не требуют времени на их подготовку и выполнение. Упражнения обязательно должны быть просты по технике выполнения и хорошо знакомы занимающимся. К ним относятся ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие упражнения. Последние подбираются так, чтобы можно было включить в работу возможно большее групп мышц, органы дыхания и кровообращения, например в следующей последовательности: сверху вниз (руки, туловище, ноги); от периферии к центру

(пальцы рук, локтевой сустав, плечевой сустав). Упражнения проводятся без значительных пауз, замечания делают не прерывая выполнения упражнений, не нарушая ритма. Подготовительную часть заканчивают упражнения, сходными по характеру мышечной деятельности с упражнениями, которые предстоит выполнять в основной части. Особое внимание в подготовительной части следует обращать на воспитание правильной осанки и постановку дыхания.

Основная часть занятия служит для развития физических качеств занимающихся, формирования и совершенствования двигательных навыков; улучшения деятельности внутренних органов и систем организма, преимущественно сердечно-сосудистой и дыхательной; ликвидации остаточных явлений имеющихся или перенесенных заболеваний опорно-двигательного аппарата; выработки умения применять разученные навыки в жизни.

При планировании основной части рекомендуется руководствоваться следующими правилами: новый материал изучать с разу после подготовительной части, пока занимающиеся не устали; упражнения с относительно большой физической нагрузкой чередовать с упражнениями менее интенсивными; если качество выполнения упражнения зависит от подвижности в суставах, следует предварительно проводить упражнения на гибкость; для снижения утомления чередовать нагрузочные упражнения с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями; игры, вызывающие эмоциональное возбуждение, лучше проводить в конце основной части. Конкретная продолжительность основной части занятия зависит от объема и интенсивности нагрузок, особенностей отклонений в состоянии здоровья занимающихся, времени года и четверти.

В зависимости от поставленных задач основная часть занятия может носить учебный, тренировочный характер или характер активного отдыха. Занятия в специальных медицинских группах должны носить преимущественно тренировочный характер, обеспечивающий постепенно нарастающий уровень адаптации занимающихся к тренировочным нагрузкам. Физические нагрузки на занятиях регулируются количеством упражнений и

их повторений; количеством мышц участвующих в движении; сложностью упражнений и исходных положений; величиной нервно-мышечного напряжения; темпом и ритмом в движениях; амплитудой движений; продолжительностью пауз между упражнениями и использованием дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; употреблением спортивных снарядов, усиливающих напряжение, и эмоциональным фактором.

Следует иметь в виду, что разучивание новых упражнений или незнакомая для учащихся игра утомляет быстрее, чем повторение привычных движений. Действия с резкой сменой скорости и направления бега (футбол, баскетбол) оказывают большое воздействие на организм, чем ритмичные, хотя и непродолжительные движения (легкоатлетический бег, ходьба). Однообразные упражнения быстро вызывают утомление. Последовательность различных упражнений во время занятий необходимо менять, чтобы занимающиеся приучались проявлять высокую работоспособность при различных состояниях организма.

В заключительной части занятия снижается функциональная активность организма. Поэтому здесь подбираются легкодозировуемые упражнения на расслабление мускулатуры. Последовательность наращивания нагрузки и усложнения упражнений, как и в других частях занятия, здесь должна базироваться на объективной оценке физического состояния занимающихся (А.В. Чоговадзе В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук, 1986).

ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Сила воздействия на занимающихся зависит от характера упражнений, времени, отводимого на их выполнение, от их дозировки, времени объяснений, демонстрации упражнений, методов организации занимающихся. Решающее значение при этом имеет обеспечение рациональной общей плотности занятий. Под общей плотностью занятия в современной теории и практике физического воспитания понимают отношение времени, используемого педагогически оправданно ко всей продолжительности урока.

К педагогически оправданным относятся объективно необходимые затраты времени на такие процессы или стороны деятельности, как восприятие и осмысливание занимающихся объяснений, указаний учителя; анализ своих действий или действий других занимающихся; выполнение физических упражнений и связанный с этим необходимый отдых; вспомогательные действия (перестроение, установка снарядов и т.п.).

К неоправданным затратам времени относятся его потери, вызванные организационными или другими неполадками: опозданиями на занятие и преждевременным завершением его, «простоями» между подходами к снаряду из-за недостатка оборудования, перерывами в занятии, вызванными нарушениями дисциплины, поломкой инвентаря, отлучками преподавателя.

При оценке общей плотности необходимо учитывать также, что виды деятельности на занятии далеко не равнозначны. Стремясь к оптимальной плотности занятия, следует сводить до минимума простои. Отношение времени занятия, затраченного на выполнение физических упражнений и других видов двигательной активности, ко всей продолжительности занятия принято называть его моторной плотностью.

Моторная плотность - один из показателей продуктивности занятий. Однако не следует переоценивать его значение: ведь главное – качество решения учебно-воспитательных задач, а это требует определенного времени на объяснение, демонстрацию и другие элементы содержания занятия, не связанные непосредственно с движением. Умение эффективно использовать время на объяснение, показ и выполнение упражнения – существенное условие методически рациональной организации занятия. Опытный преподаватель зачастую дает пояснения по ходу выполнения упражнений занимающимися.

Вместе с тем необходимо помнить, что моторная плотность не всегда является определяющим фактором эффективности занятий, так как она зависит от адекватности нагрузки уровню физической работоспособности каждого ученика. Интервалы отдыха и работы на одном уроке у разных учащихся могут быть различными в зависимости от тяжести заболевания и тренированности организма.

Поэтому в специальных группах оптимизация учебного процесса возможна только при адекватном соотношении применяемых средств уровню физической работоспособности каждого ученика. Такой подход обязывает дифференцировать выбор средств, объем и интенсивность нагрузки, программировать для каждого ученика моторную плотность индивидуально.

Методы и средства физического воспитания

При выполнении физических упражнений физическая нагрузка может быть стандартной, т.е. практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения, и переменной, меняющейся по ходу упражнения. Целесообразность использования нагрузок обоих типов вытекает из дидактических принципов методики физического воспитания. Структура методов физического воспитания зависит от того, какой характер в процессе занятий носит нагрузка. – непрерывный или интервальный. Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным и активным. Активный отдых дает лучший эффект восстановления, чем пассивный.

Используя многообразие методов физического воспитания. Важно исходить из того, что ни один метод, взятый сам по себе никогда не может оцениваться, как единственно полноценный. Успех гарантирует лишь умелое применение всего комплекса научно и практически оправданных методов с учетом особенностей используемых средств, контингента занимающихся и условий занятий.

Метод строго регламентированного упражнения применяется на всех этапах воспитания физических качеств. Он требует точной дозировки нагрузок и строго установленного чередования их с отдыхом, четкого порядка повторения упражнений. Их связи друг с другом. Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для приобретения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств. Этот метод имеет множество конкретных вариантов, применение которых зависит от содержания занятий и периодов в процессе физического воспитания.

В последние десятилетия детально разработаны специальные методические формы занятия, обеспечивающие комплексное использование различных физических упражнений. Особенное распространение получила так называемая круговая тренировка, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение специально подобранных и объединенных в комплекс упражнений, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». На каждой «станции» (обычно их 8-10) повторяется один вид движений, воздействующий на определенную мышечную группу тела.

Игровой и соревновательный методы. Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания. Игра издавна является одним из соревновательных средств и методов физического воспитания в широком смысле слова. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо играми (футболом, волейболом), он может быть применен при проведении занятий физическими упражнениями, которые поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

В процессе физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья этот метод следует использовать с большими ограничениями, так как фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный фон и может вызвать нежелательные максимальные функциональные изменения со стороны сердечно-сосудистой и других систем, которые более значительны, чем на занятиях несоревновательного типа. Этот метод следует применять только в тех специальных медицинских группах, в которых учащиеся занимаются длительное время и самочувствие занимающихся не вызывает никаких изменений.

В специальных медицинских группах очень важен поиск эффективных методических приемов, облегчающих и ускоряющих процесс формирования новых двигательных умений и навыков, необходимых для реабилитации, повышающих функциональные возможности кардио-респираторной системы.

Считается, что оптимальным объемом специальных упражнений на занятии, обеспечивающим значительный рост силовых и скоростно-силовых качеств в течении всего учебного

года, является объем, составляющий 60% времени основной части занятия. Развитие скоростных качеств у учащихся, имеющих слабую физическую подготовленности, происходит более эффективно, если в занятие целенаправленно включаются специальные упражнения в объеме 40% времени основной части занятия (А.В. Чоговадзе В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук, 1986).

Рекомендуется чередовать на каждом последующем занятии нагрузки, направленные на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств или выносливости. Такое распределение нагрузок более эффективно, чем последовательное воспитание этих качеств на одном занятии.

Направленность занятий на развитие в первую очередь выносливости легче воспринимается студентами специальных медицинских групп, способствует созданию фундамента для более плодотворной работы над совершенствованием физических качеств и двигательных навыков, обеспечивает дальнейшее повышение физической подготовленности, более выраженные темпы роста результатов, чем занятия с другой направленностью (например, на развитие силы или быстроты).

Учебные занятия необходимо строить так, чтобы в восприятии разучиваемых движений участвовало возможно большее число органов чувств, позволяющих быстрее и правильнее осваивать данное движение.

Содержание практического раздела физического воспитания с учащимися специальных медицинских групп направлено прежде всего на воспитание у них физических качеств. Целенаправленное их развитие будет более полно способствовать решению основных задач, стоящих перед физическим воспитанием данного контингента учащихся – оздоровлению и укреплению организма за счет роста функциональных возможностей организма, развитию его компенсаторных функций повышению устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитание физических качеств надо рассматривать как единый, комплексный процесс. Влияя на развитие одного качества, мы тем самым способствуем развитию всех остальных. В зависимости от уровня физической подготовленности и работоспособности учащихся на каждом занятии выбирается

наиболее оптимальный вариант соотношения упражнений, направленных на воспитание тех или иных физических качеств, но преимущественное внимание уделяется воспитанию выносливости, так как является основой для развития других качеств.

Воспитание выносливости. Особенностью занятий с учащимися специальной медицинской группы является постепенное повышение нагрузки за счет увеличения ее объема, а не интенсивности. Поэтому наиболее целесообразным для них является воспитание общей выносливости, которая повышает функциональные возможности вегетативных систем организма, а не специальной выносливости, направленной на совершенствование механизмов локальной выносливости определенных мышечных групп.

Основным средством воспитания общей выносливости являются циклические упражнения – ходьба, бег, плавание, катание на велосипеде и др.

Самым доступным, имеющим оздоровительную направленность и наиболее оздоровительным средством для повышения уровня выносливости является бег.

Вначале используется чередование равномерного медленного бега с ходьбой. Темп бега малой интенсивности – 150-160 шаг/мин (1,8 – 2,5 м/с). Объем беговой нагрузки на занятии в первую неделю для учащихся старших классов для девочек – 200-300 метров, для мальчиков - 400-600 м. дистанция бега (от 50 до 200 м), количество повторений (от 3 до 5 раз), интенсивность нагрузки устанавливаются индивидуально на каждом занятии в зависимости от самочувствия учащихся.

С ростом тренированности объем беговой нагрузки повышается за счет уменьшения интервалов отдыха и увеличения дистанции. Добавляются бег в переменном темпе от 50 до 200 м, специальные беговые упражнения, кроссовый бег от 500 до 1000 м. время непрерывной работы доводится до 30 минут.

Поскольку повышение выносливости возможно только на фоне нарастающего утомления, необходимо строго придерживаться оптимального чередования работы и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки, интервалы отдыха подбираются таким образом, чтобы частота сердечных

сокращений на каждом занятии достигала бы допустимого максимума. Таким образом для учащихся специальной медицинской группы может быть ЧСС 150-160 уд/мин. На финише работы ЧСС должна быть ниже индивидуально допустимого на 4-12 уд/мин. После отдыха, примерно 1-2 мин, ЧСС не должна превышать 120 уд/мин. Повторную работу можно начинать только при условии снижения ЧСС до 120 уд/мин. Если ЧСС не снизилась в течении 2 мин до этого уровня, отдых надо продлить до 3-4 мин, а последующую нагрузку снизить.

Воспитание силы. У учащихся специальной медицинской группы осуществляется с помощью комплекса средств общеразвивающей и силовой подготовки параллельно с воспитанием других физических качеств.

На занятиях применяются различные прыжковые упражнения с места и с разбега на одной и двух ногах (прыжки с преодолением препятствий, прыжки разбега вверх, в полуприседе и приседе), напрыгивание на предметы различной высоты, различные приседания, игровые упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, подтягивание и отжимание.

Для развития силы отдельных мышечных групп используются разнообразные специальные и специально-вспомогательные упражнения. К ним относятся упражнения с набивными мячами, со скакалкой, с амортизаторами, упражнения на тренажерах, многоскоки.

Упражнения с набивными мячами выполняются парами, группами из различных исходных положений. Вес набивного мяча 1-3 кг. Прыжки со скакалкой длительностью 1-2 мин выполняются сериями (5-6 раз). С ростом тренированности организма студентов для интенсификации занятий можно применять метод интервальной круговой тренировки. Объем движений и интенсивность выполнения упражнения устанавливается индивидуально. Количество кругов увеличивается постепенно начиная с одного. Комплексы упражнений периодически меняются.

При воспитании силы у учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходим строгий дифференцированный подход в выборе величины усилий, объема и темпа движения,

продолжительности пауз отдыха. Максимальная ЧСС при выполнении упражнений на силу 130-140 уд/мин. Возрастающая нагрузка должна чередоваться с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при миопии.

При прогрессирующей миопии с изменениями на глазном дне исключаются прыжки, упражнения с отягощениями, метания, натуживание. При заболеваниях или травмах опорно-двигательного аппарата силовые упражнения применяются с учетом характера заболевания или травмы.

Учащимся ранее занимавшимся спортом, но отнесенных к специальной медицинской группе в связи с заболеванием или травмой, воспитывать силу надо с учетом спортивной специализации и характера функциональных отклонений.

Оценивать силу с учетом противопоказаний можно с помощью следующих тестов:

1. Динамометрия кистевая;
2. Динамометрия становая;
3. Сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
4. Подтягивание на перекладине (для юношей);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
6. Прыжок в длину с места;
7. Приседание (количество раз);
8. Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.

Воспитание ловкости осуществляется в течение всего периода обучения. Используются любые упражнения, включающие элементы новизны и координационной сложности.

Воспитание ловкости начинают с разучивания упражнений на внимание, координацию, гибкость и равновесие. С этой целью применяются общеразвивающие упражнения из различных исходных положений с изменением скорости и темпа движения. Для воспитания ловкости используется ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики, танцевальные упражнения, подвижные и спортивные игры. Разучивание более сложных движений – техники бега, прыжков, элементов подвижных и спортивных игр – также способствует развитию ловкости.

Упражнения развивающие ловкость, приводят к быстрому утомлению и поэтому их количество и интервалы отдыха между ними для каждого учащегося устанавливаются индивидуально.

Дифференцированный подход должен быть и при выборе прыжковых упражнений и метаний для учащихся имеющих отклонения опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. Для учащихся с прогрессирующей миопией следует осторожно вводить на занятиях упражнения со значительным напряжением, резким изменением головы, опорные и другие прыжки, метания, различные соскоки и кувырки, стойки на голове, спортивные игры.

Оценивать ловкость можно по результатам выполнения следующих упражнений:

1. Попадание теннисного мяча в цель – оценивается количество попаданий;

2. Забрасывание баскетбольного мяча в корзину из разных исходных положений – оценивается количество попаданий;

3. Зеркальное выполнение сложно-координационного упражнения – оценивается точность исполнения;

4. Бег на 30 м с преодолением препятствий (подлезание, перетягивание, перепрыгивание) – оценивается точность исполнения.

Воспитание гибкости осуществляется в течение всего периода обучения одновременно с совершенствованием других физических качеств. Достигается это с помощью специальных упражнений, которые можно разделить на три группы:

1. Упражнения, обеспечивающие улучшение подвижности в суставах за счет увеличения растяжимости мышечно-связочного аппарата.

2. упражнения на расслабление, обеспечивающие увеличение амплитуды движений в суставах за счет способности мышц к максимальной релаксации (расслаблению).

3. Силовые упражнения (с помощью партнера, специальных приспособлений).

Воспитание гибкости следует начинать с активных упражнений, используя для этого различные пружинящие движения, вращения, наклоны, махи, упражнения на расслабление и т.д. Затем постепенно вводятся пассивные

движения, к которым относятся упражнения с партнером, с различными отягощениями, упражнения с помощью тренажеров.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в домашние задания, особенно при заболеваниях, ограничивающих подвижность опорно-двигательного аппарата.

Оценивают гибкость по максимальной амплитуде при выполнении следующих упражнений:

1. Наклон вперед и в сторону – измеряется результат в линейных мерах;
2. «Мост» - оценивается качество;
3. «Шпагат» - правой ногой вперед, левой назад (или наоборот) – оценивается качество - степень касания тазом до пола.
4. «Выкрут» рук на разном расстоянии между руками.

При воспитании быстроты у учащихся специальной медицинской группы необходимо учитывать степень развития у них силы и выносливости. В средних и старших классах применяются скоростные упражнения, преимущественно развивающие быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений, способность увеличивать в короткое время темп движений (упражнения с изменением темпа и характера движения по сигналу, бег с высоким подниманием бедра в упоре, семенящий бег, беговые движения руками, элементы подвижных и спортивных игр).

В старших классах при достаточно развитой выносливости и силе применяются скоростные упражнения, направленные на развитие быстроты целостного движения. При этом необходимо учитывать, что для развития скоростных качеств продолжительность и интенсивность работы не должна снижаться к концу выполнения упражнения, а интервалы отдыха должны обеспечивать достаточное восстановление вегетативных функций.

Длина дистанций для развития скоростных качеств у учащихся специальной медицинской группы может варьировать от 30 до 60 м. интервалы отдыха заполняются ходьбой и упражнениями на дыхание и расслабление.

Учащимся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения не рекомендуется

пробегание очень коротких отрезков с высокой скоростью, так как при этом происходит резкая смена деятельности, что им противопоказано.

Оцениваются скоростные качества по результатам выполнения следующих упражнений:

1. Бег на 30 и 60 м – оценивается время;
2. Выполнение 10 приседаний на время;
3. Прыжок в длину с разбега – оценивается дальность прыжка;
4. Выполнение 10 прыжков через гимнастическую скамейку – на время;
5. Ведение баскетбольного мяча 10 м – на время.

Большое оздоровительное значение имеют **игры** - спортивные и подвижные. В процессе занятий играми развиваются все мышцы человека, и особенно сердечная мышца; развиваются и укрепляются органы дыхания, кости и суставы. Игры служат прекрасным средством активного отдыха после умственной деятельности.

Систематические занятия спортивными играми помогают воспитанию устойчивости, целеустремленности и трудолюбия. Участие в играх способствует развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом. Бесперывно меняющиеся условия спортивной борьбы требуют от ее участников принятия быстрых решений, умению видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности в зависимости от игровой обстановки.

Спортивные игры – важное средство развития у занимающихся быстроты, силы, ловкости, выносливости и координации.

Главная задача использования спортивных игр – оздоровительная. Эти игры помогают сделать учебные занятия по физической культуре более эмоциональными, продуктивными. В зависимости от условий проведения учебных занятий в специальных медицинских группах можно применять такие спортивные игры, как футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.

Отсутствие у данного контингента учащихся базового уровня двигательных умений и навыков затрудняет быстрое обучение

технике и правилам игры. Поэтому на начальном этапе спортивные игры необходимо проводить по облегченным правилам.

На первых занятиях с применением спортивных игр необходимо больше времени уделять технике игры, основным техническим приемам; меньшую часть времени предоставлять для игры по упрощенным правилам. По мере развития у учащихся выносливости, адаптации к игровым нагрузкам время игры следует увеличивать.

Значительное место на занятиях должно отводиться **подвижным играм**, которые в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативным моментом в решении двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участников игры. Такая особенность игры восполняет дефицит положительных эмоций, вызванных болезнью, отвлекает людей от «ухода» в болезнь. Радость и эмоциональный подъем – важнейший результат игры. Именно благодаря этому замечательному свойству, подвижные игры больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям организма в движении, благоприятствуют всестороннему гармоничному развитию.

Подвижные игры, подобранные с учетом состояния здоровья, характера функциональных изменений сердечно-сосудистой системы и степени физической подготовленности и проводимые на свежем воздухе, способствуют оздоровлению, укреплению организма студентов, закаливанию и профилактике обострений заболеваний. Игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

Применение подвижных способствует активизации кардиореспираторной системы, обмена веществ, благоприятно сказывается на деятельности центральной нервной системы, на общем самочувствии занимающихся.

Не все подвижные игры можно использовать на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе. Надо учитывать возможности двигательных действий учащихся. Допустимы подвижные игры, не требующие от занимающихся специальной подготовленности.

Наряду с этим каждая игра должна быть определенной трудности, чтобы каждый ее участник мог преодолеть ряд препятствий на пути к достижению цели.

Значительное место на занятиях со студентами специального отделения отводится **общеразвивающим упражнениям**, с помощью которых удастся решать многие задачи физического воспитания. Из всего многообразия упражнений выбираются те, которые доступны для студентов, позволяющие целенаправленно воздействовать на пораженные органы и системы.

Основная масса студентов специальной медицинской группы имеет незначительный запас двигательных умений и навыков. Используя большое количество разнообразных по структуре и технике исполнения упражнений, учащиеся могут успешно овладевать новыми формами движений и справляться с различными двигательными задачами. Это объясняется тем, что более сложные условные рефлексy вырабатываются на базе хорошо выработанных менее сложных. Чем большим количеством разнообразных двигательных навыков владеет человек, тем богаче его двигательный опыт, тем быстрее можно обучить его новым двигательным действиям. Так как у значительной части учащихся специальных медицинских групп недостаточна согласованность движений даже в простых упражнениях, то в начале обучения следует с осторожностью применять упражнения сложной координации, с частой сменой темпа движения.

В специальных медицинских группах следует предлагать: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, шеи и ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, гибкости; упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями.

Кроме перечисленных применяются **упражнения на равновесие**. Систематические занятия такими упражнениями тренируют вестибулярный аппарат, повышают тонус нервной системы, способствуют развитию координации движения,

ориентировки в пространстве. Эти упражнения развивают и совершенствуют также мышечное чувство, необходимое для формирования осанки.

Для тренировки равновесия применяются специальные упражнения, вначале на широкой площади опоры, затем на узкой. Усложнение упражнений достигается путем измерения положения рук, туловища, ног, использования различных предметов.

Значительное место на занятиях занимают **корректирующие упражнения**, формирующие осанку и исправляющие ее дефекты. С этой целью вводятся упражнения, укрепляющие мышцы спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, способствующие созданию так называемого мышечного корсета. Во время выполнения корректирующих упражнений следует добиваться высокой точности их исполнения, избегая частой смены исходных положений и лишних движений. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса выполняются с некоторым напряжением.

Особое значение для больных учащих имеют **упражнения на расслабление и дыхание**, регулирующие физиологическую нагрузку на занятиях. Практика показывает, учащиеся слабо владеют этими навыками, особенно расслаблением. Известно, что мало занимающимся физическими упражнениями учащимся свойственна скованность мышц при выполнении даже простых упражнений. Владение произвольным расслаблением помогает регулировать степень мышечного напряжения, что способствует лучшему усвоению техники новых движений. Упражнения на расслабление являются хорошим отдыхом для работающей мускулатуры, они способствуют быстрому восстановлению работоспособности. Следует отметить, что большинство учащихся слабо владеют навыками ритмичного экономного дыхания, особенно при выполнении упражнений. Фиксируя свое внимание на правильном выполнении упражнения, они следят за своим дыханием, дышат поверхностно, прерывисто, даже при незначительном усилии задерживают дыхание. Особенно это относится к учащимся с заболеваниями органов дыхания, имеющим деформацию грудной клетки.

Как известно, дыхание – процесс, который происходит под контролем сознания, его можно регулировать. Поэтому обучение правильному дыханию надо начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения. Обучать дыханию лучше с овладения произвольным дыханием. С этой целью применяются не только статическое дыхание (в покое), но и дыхание в сочетании с движениями корпуса, конечностей и т.д. (динамическое дыхание). Чем проще движения и медленнее темп, тем меньше внимания затрачивают учащиеся на выполнение правильного дыхания. Под влиянием систематических занятий между темпом движения и дыханием со временем устанавливается определенная взаимосвязь и учащиеся, владеющие своим дыханием, в зависимости от характера выполняемого движения могут произвольно менять частоту и глубину дыхательных движений, тип дыхания (А.В. Чоговадзе В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук, 1986).

На занятиях дыхательные упражнения должны применяться после сложных, с точки зрения координации, упражнений, а также после движений, вызывающих силовую нагрузку. Особенно важно научить занимающихся управлять своим дыханием при выполнении циклических видов физических упражнений. В начале обучения на занятиях бегом вдох и выдох рекомендуется выполнять на 3-4 шага, по мере роста тренированности, увеличивается длительность цикла регламентированного дыхания в беге до 8 шагов. Регламентированное гипоксическое дыхание при циклической работе служит надежным регулятором интенсивности и объема работы. Регламентированное дыхание вызывает меньшее учащение пульса (на 4-8 уд/мин) при работе одинаковой мощности, чем произвольное дыхание. Регламентированное гипоксическое дыхание увеличивает степень воздействия на организм (дефицит кислорода), адаптируя его к физическим нагрузкам, без форсирования дыхания.

13. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Бег – естественный способ передвижения. Это – наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит

во многие виды спорта. Значительное число разновидностей бега является органичной частью различных видов легкой атлетики. Какие изменения происходят при беге в организме?

При беге потребность организма в притоке кислорода удовлетворяется почти полностью. Это очень важно, поскольку замедляются процессы старения. При беге увеличивается легочная вентиляция, что благоприятно сказывается на составе крови. Для сердца бег тоже весьма полезен – это связано с интенсивным функционированием сердечной мышцы, задействуется обычно не используемые резервы сердца.

В организме в целом активнее начинают протекать окислительно-восстановительные процессы, что лежит в основе интенсификации обмена жиров. В результате уменьшается накопление так называемых холестериновых бляшек на внутренней поверхности кровеносных сосудов. Таким образом, осуществляется профилактика атеросклероза и ожирения. Бег оказывает благоприятное влияние на состояние костей, мышц и суставов, в целом – на состояние всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Предотвращается возникновение изменений дегенеративного характера как возрастных, так и связанных с малоподвижным образом жизни. При таком образе жизни ограничивается приток суставной жидкости, в результате нарушается питание хрящевой ткани, связки увеличивают эластичность, снижается способность суставов к амортизации. Все эти факторы в комплексе обуславливают артроз. Во время бега к суставам притекает больше крови, следовательно, улучшается питание ткани. Важно учитывать, что положительное влияние бег оказывает при адекватных нагрузках. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма. Так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы. Выделяются два эффекта бега: общий и специальный. В основе общего эффекта лежат, прежде всего, изменения функционального состояния центральной нервной системы, системы кровообращения, повышение резистентности (устойчивости) организма к болезнетворным факторам. Обеспечение организма ресурсами. Бег способствует более полному отдыху и восстановлению нервной системы. Это в свою очередь, позволяет

более продуктивно использовать свой интеллектуальный потенциал и повышает работоспособность человека. Общее влияние бега на организм человека связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. «Выбивание психологического стресса физическим» - так охарактеризовала это явление трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение суток.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Оздоровительный бег положительно влияет на иммунную систему и систему кроветворения. Под воздействием беговых нагрузок повышается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что приводит к увеличению кислородной емкости крови, что, в свою очередь, способствует улучшению иммунитета. Это подтверждается повышением иммуноглобулинов в крови. Человек реже страдает от заболеваний, в том числе

онкологических. Увеличивается сопротивляемость к действию не только факторов риска развития онкологии, но и других вредных факторов внешней среды.

В основе специального эффекта оздоровительного бега лежит увеличение функциональных возможностей сердца и сосудов. Также повышается специфический показатель – аэробная производительность организма. Происходит увеличение массы левого желудочка сердца, одновременно с этим происходит повышение кровотока, расширение артерий сердца, увеличивается способность миокарда усваивать кислород из крови. Происходит снижение частоты сердечных сокращений. Под действием беговых нагрузок снижается вязкость крови, следовательно, риск возникновения тромбов и, как следствие инфарктов. Угроза здоровью, в первую очередь исходит от снижения возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это – естественная приспособленная реакция организма, в основе которой лежит адаптация к пониженной двигательной активности (гипокинезия). Снижается динамика обменных процессов, что, в свою очередь, ведет к увеличению жирового компонента массы тела, отложению холестерина на стенках, артериальных сосудов, уменьшению глубины дыхания и увеличению частоты сердечных сокращений и дыхания, и их дискоординации. Происходит засорение сосудистой системы, сужение приспособительных возможностей организма к разнообразным жизненным обстоятельствам, накопление нервного напряжения в силу замедленного процесса нейтрализации так называемого гормона страха и депрессии адреналина и другие нарушения жизнедеятельности организма, ведущие к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями.

Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, в парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для

развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег в основном проводится в парке или в лесу, что значительно увеличивает его положительное воздействие на организм занимающегося. Аэробная тренировка ведет к увеличению количества и размеров «энергетических станций» организма, повышению активности окислительных ферментов, благодаря чему увеличивается возможность в больших количествах сжигать жиры. Установлено, что у людей, тренированных на выносливость, число капилляров в мышцах может быть в 2 раза больше чем у нетренированных.

Бег – одно из самых простых, легкодоступных, но самых эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. Особая ценность его заключается в том, что он доступен людям разных возрастов, разных уровней физической подготовленности, нагрузка легко дозируется с учетом индивидуальных возможностей. Оздоровительный бег – это комплекс физических, психологических и гигиенических элементов. Оздоровительный бег является великолепным средством закаливания. Бежать приходится в любую погоду, и со временем развивается устойчивость к простудным факторам. Бегуны меньше болеют из-за того, что их организм выделяет много тепла. Повышение температуры тела затрудняет бактериям доступ в организм или препятствует их развитию. Человек, регулярно занимающийся бегом и находящий в этом радость, начинает активнее бороться с такими вредными привычками, как курение и алкоголь.

Исследования показали, что и в 50-70 лет эффект тренировки в отношении развития аэробной работоспособности сохраняется почти на таком же уровне, как и у молодых. Человек рожден для активной физической деятельности. Без нее радость не может

быть полной. Но многих пугает такая мысль, что в мороз и снег, в дождь и слякоть – в любую погоду необходимо выходить на улицу и бежать – пробирает мороз по коже. Однако те, кто приобщился к регулярным занятиям бегом, подтверждает высказывание Бенжамина Спока, известного детского врача, о том, что: «Бег – это огромная радость, бесконечное удовольствие, а не тяжелая работа, как считают непосвященные».

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Н.С. Илларионов (1988) выделяет следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом: укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация); следование моде на бег (эстетическая мотивация); стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи : «семейный» бег; случайные мотивации. Однако, по наблюдениям автора, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Немецкий психолог Шелленбергер (1988) отмечает следующие причины недостаточной физической активности населения: недостаточная осведомленность о пользе занятий (40% населения; отсутствие интереса к занятиям (47%); предпочтение каких либо других занятий в свободное время.

Процесс старения отличается гетерохронностью в различных звеньях нервно-мышечного аппарата. Раньше этот процесс отмечается в мышцах нижних конечностей, затем в мышцах спины и живота, а в последнюю очередь – мышцах рук. Эту закономерность нужно учитывать при выборе физических нагрузок. Тренировка должна, в первую очередь, воздействовать на наиболее уязвимые органы и системы. И с этой точки зрения, бег является наиболее приемлемым физическим упражнением. Во время бега увеличивается ударный объем крови с 70 до 120-

140 мл. каждое сокращение сердца вызывает растяжение коронарных артерий. Такой массаж кровеносных сосудов через несколько лет регулярных занятий приводит к увеличению их просвета в вдвое. Под воздействием бега увеличивается число капилляров в сердечной мышце и мышцах нижних конечностей.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.

ТЕХНИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Бег трусцой – это легкий разминочный бег с полным расслаблением, невысоким подъемом бедра, мелким семенящим шагом, с полуопущенными руками. На западе его иногда называют шаркающим бегом, в США – Джогингом (от английского слова джогг – тряска). Джогинг – это бег со скоростью около 7-9 км в час, характерный для начинающих. По мере роста тренированности и укрепления связочно-суставного аппарата «шаркающий» бег постепенно переходит в легкий и упругий – «футинг» (фут – стопа) со скоростью 10-11 км в час, который является переходной ступенью к спортивному бегу.

Бег в темпе 12 км в час и быстрее – это уже типичный спортивный бег, а не оздоровительный бег, с присущей ему техникой движений. Попытки начинающих любителей имитировать технику спортивного бега обречены на провал, так как быстро вызывают утомление и резкое увеличение ЧСС.

Для овладения техникой бега необходимо выбрать ровную трассу без длинных спусков и подъемов. Важно выбрать правильную позу, т.е. не опускать сильно голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание, закидывание головы назад способствует выпячиванию живота, голова должна держаться прямо, взгляд направлен на дорожку 10-15 см впереди себя. Туловище практически строго вертикально. Руки согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, кисти лучше не сжимать, так как это убирает излишнюю закрепощенность. Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на дорожку. В оздоровительном беге ногу следует ставить на всю

ступню сразу, движение сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания стопы грунта она должна быть напряжена, нельзя расслаблять стопу, так как это будет приводить к «проседанию». Беговой шаг выполняется за счет активного движения бедер, а голень нужно проносить расслабленной. Свободное маятниковое движение голени обеспечит активную, но мягкую постановку стопы на грунт. Длина шага в оздоровительном беге составляет 50-100 см и равна 2-3 ступеням. С ростом подготовленности длина шага. Может несколько увеличиваться. Ритм бега (сочетание длины и частоты шагов) будет вырабатываться постепенно, в зависимости от самочувствия и подготовленности бегуна.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ.

Методика применения оздоровительного бега адекватна состоянию организма. Точно такой же подход должен быть соблюден и в использовании любых упражнений оздоровительной направленности. Занятия должны быть непрерывными, регулярными, круглогодичными, многолетними, нагрузка должна увеличиваться постепенно и быть адекватной состоянию организма. Динамика нагрузки на одном занятии должна соответствовать динамике работоспособности организма. Упражнения принесут занимающимся положительный результат только в том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания. Так же как в медицине лечат больного не лекарства, но они только стимулируют силы организма к его самовосстановлению.

Оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно профилактическую процедуру, а не спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму. Одним из объективных критериев переносимости физической нагрузки является динамика восстановления ЧСС после работы. В частности, в первые 10 с восстановления она должна снижаться как минимум до 65 – 72 % (у начинающих) и 80 – 87% (у людей с большим стажем занятий бегом) от максимальной величины для данного возраста. Через 10 минут после окончания занятия ЧСС должна находиться в диапазоне 90-100 уд/мин, а через 15 мин быть не выше обычной не более чем на 10 – 12 уд/мин.

При определении уровня физических нагрузок следует руководствоваться особенностями здоровья, функционального состояния и физического развития.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Основным методом тренировки является равномерный метод, то есть прохождение всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью. У подготовленных бегунов по мере вработывания организма со второй половины дистанции скорость может постепенно возрастать.

Начинающим бегунам в подготовительный период рекомендуется чередование коротких отрезков бега и ходьбы, например, 50-70 м бега, 100-150 м ходьбы. Длина отрезков сугубо индивидуальна и зависит от состояния здоровья и физической подготовленности.

Из всего богатого арсенала средств подготовки бегунов на средние дистанции для занятий оздоровительным бегом подходят только 3.

Легкий равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120-130 уд/мин. Является основным тренировочным средством у начинающих бегунов. У более подготовленных любителей используется как разгрузочное средство в качестве облегченной тренировки.

Кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144-156 уд/мин – 1-2 раза в неделю. Применяется как для развития выносливости у хорошо подготовленных бегунов.

Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 мин до 120 мин при пульсе 132-144 уд/мин 1 раз в неделю, применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Величина тренировочной нагрузки, так же как во всех видах легкой атлетики, складывается из объема и интенсивности. Объем нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров в одном занятии, недельном или месячном циклах тренировки. Оптимальный объем нагрузки, необходимый для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической работоспособности, может составлять от 30 -40 км в неделю или, другими словами, по 1 часу 3 раза в неделю. Минимальный объем нагрузки, необходимый для поддержания

здоровья, требует трехразовых нагрузок по 30 мин медленного бега в неделю.

Интенсивность воздействия зависит от скорости бега и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Скорость в оздоровительном беге не должна превышать порог, который у начинающих бегунов соответствует 130 уд/мин, у хорошо подготовленных повышается до 150 уд/мин и у классных спортсменов достигает 170 уд/мин. То есть тренировка должна проходить в аэробной зоне со 100 % обеспечением кислородом, так как образование кислородного долга у неподготовленных бегунов может вызвать спазм сердечных артерий со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Тренировка при пульсе ниже 130 уд/мин менее эффективна, так как ударный объем крови (выброс крови в кровоток за одно сокращение) при этом не достигает максимальной величины. Поэтому считается, что в оздоровительном беге тренировка должна проходить при ЧСС в зоне 130-150 уд/мин. У пожилых, ослабленных или имеющих какие-то нарушения сердечно-сосудистой системы людей частота пульса должна быть не более 120 уд/мин.

Для точного определения ЧСС подсчет пульса проводится за первые 10 сек с момента остановки, иначе данные будут неверны. Это нужно делать лишь на первых занятиях с целью коррекции скорости бега и выбора определенного темпа. В дальнейшем опытные бегуны хорошо контролируют темп по особому чувству легкости, которое говорит об аэробном режиме тренировки; чувство тяжести, которое обычно появляется при ускорениях и беге в гору, сигнализирует о переходе в смешанную зону энергообеспечения.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является носовое дыхание. Исследования показали, что до тех пор, пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода ЧСС не превышает 130 уд/мин. Момент, когда испытуемый вынужден был сделать дополнительных вдох через рот, соответствовал увеличению пульса до 150 уд/мин, то есть в верхней границе аэробной зоны. Поэтому вполне обоснованы рекомендации для новичков дышать через нос, что

автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным.

Скорость бега в процессе занятий должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста тренированности непроизвольно и незаметно для самого бегуна.

О величине нагрузки в одном занятии можно судить по скорости восстановления пульса, который через 10 мин не должна превышать 100 уд/мин. В качестве оценки суммарной нагрузки в ходе недельного или месячного цикла могут служить ЧСС в положении лежа сразу же после сна, которая в случае адекватности нагрузки не должна отличаться более чем на 2 уд/мин, а также показатели ортостатической пробы – разности пульса в положении стоя и лежа не должна превышать 12-16 уд/мин.

Этапы тренировки

Первый этап – бег трусцой – преследует цель научиться легкому бегу в течении одного часа. Этот этап должен быть разделен на три части: ходьба, бег ходьба, непрерывный бег.

Ходьба. Для правильного проведения занятий необходимо иметь три показателя: длину дистанции в метрах, время ее прохождения в минутах и ЧСС за первые 10 с после остановки. Первоначальная длина дистанции – 1,5-2 км обычной быстрой ходьбой. Через 3-4 недели дистанцию ходьбы можно увеличить до 2,5 – 3 км. По мере роста тренированности скорость ходьбы постепенно увеличивается. Пульс во время ходьбы не должен превышать 120 уд/мин.

Бег-ходьба. При наличии хорошей адаптации к нагрузке (увеличение скорости или уменьшение пульса) во время ходьбы рекомендуется короткие отрезки бега по 20-50 м через 150-200 м ходьбы. Далее необходимо учитывать отрезки бега и сокращать отрезки ходьбы до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Необходимо помнить, что на данном этапе это должно быть именно трусца, то есть имитация бега: полное расслабление, руки полуопущены, ноги почти прямые, легкий, мягкий толчок пяткой, мелкий семенящий шаг. Пульс не должен превышать 140 уд/мин.

Если же ЧСС больше этой величины, нужно уменьшить отрезки бега и увеличить отрезки ходьбы, или уменьшить отрезки бега, или же сделать и то, и другое.

Непрерывный бег. После того, как бег стал непрерывным, постепенно увеличивайте длительность бега, сначала 30 мин, а затем 60 мин. Скорость бега не должна существенно возрастать до наступления третьего, «спортивного» этапа тренировки, поэтому после того, как проложены постоянные беговые трассы, не нужно часто замерять время дистанции, так как это может привести к нежелательному увеличению скорости, создает ненужную напряженность и лишает занимающегося удовольствия от бега.

Данный этап тренировки может быть завершающим, так как, бегая 3-4 раза в неделю по 30-60 мин, можно получить нагрузку, достаточную для укрепления здоровья.

Ниже приведена ориентировочная таблица продолжительности бега при начальных занятиях оздоровительным бегом.

Таблица 4.

Продолжительность бега, мин (по Коростелеву Н.Б. 1999)

Возраст, лет	Месяцы с начала занятия бегом			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Юноши				
7-9	7	10	13	14
10-13	8	11	14	17
14-18	9	12	15	18
19-24	10	13	16	20
Девушки				
7-9	5	8	11	15
10-12	6	9	12	16
13-15	7	10	13	16
16-21	8	11	14	17

14. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Греческое слово атлетика в переводе означает борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто

соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых, сильных людей.

Современная легкая атлетика это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья, составленные из перечисленных упражнений. По многочисленным легкоатлетическим упражнениям проводятся спортивные соревнования, организуется подготовка спортсменов. Легкая атлетика является важным средством физического воспитания школьников.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование все это позволило включить занятия легкой атлетикой в программу общеобразовательной школы.

Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе на стадионе. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся предопределило их широкое включение в программу физического воспитания учащихся.

Отдельные легкоатлетические упражнения используются во всех звеньях современной системы физического воспитания школьников. В 6-ом классе работе над овладением легкоатлетическими упражнениями, над совершенствованием их выполнения уделяется особое внимание. Это объясняется тем, что именно этот возрастной период 11-12 лет является сенситивным для формирования практически всех физических способностей: скоростно-силовых, скоростных, координационных, выносливости в динамическом и статическом режимах.

Легкая атлетика на уроках физкультуры в общеобразовательной школе определяется:

- глубоким знанием преподавателя теоретических основ работы;
- методикой ее организации;
- систематичностью;
- фиксированием и анализом показателей;
- учетом возрастных особенностей учащихся шестых классов.

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Основные задачи раздела Легкая атлетика: обучение школьников жизненно важным навыкам и умениям, развитие основных двигательных качеств. Двигательными качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В основе развития двигательных качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки повышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений.

Урок по легкой атлетике складывается из многих взаимосвязанных компонентов, которые и определяют его содержание.

Основными принципами урока являются:

- постоянная реализация основного педагогического закона - единство обучения и воспитания;
- продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- знание техники и методики обучения различных видов легкой атлетики, умение самому продемонстрировать легкоатлетические упражнения;
- учет возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся;
- развивать и совершенствовать физические качества, учитывая периоды их сенситивного развития;

- постоянно способствовать развитию функционального состояния учащихся;
- использовать индивидуальные и групповые формы занятия;
- предусматривать рабочую плотность таким образом, чтобы интенсивность нагрузок не превышала ЧСС 150 уд./мин.;
- планировать ситуации, которые помогли бы учащимся использовать навыки легкоатлетических упражнений в повседневной жизни.

Для повышения производительности урока необходимо использовать упражнения, которые пробуждали бы интерес к двигательной деятельности, повышали бы эмоциональное состояние учащихся.

Передовой опыт учителей школ показывает, что монотонные упражнения резко снижают интерес к занятиям. К таким видам относится длительная обычная и спортивная ходьба, бег, кроссы. Применение подобных упражнений с различными изменяющимися заданиями (бег с ускорением, в парах, тройной, через препятствия и т.д.) значительно повышает эмоциональность выполнения упражнений.

Все уроки необходимо проводить с высокой плотностью и обеспечивать постоянную занятость и активность каждого школьника.

Необходимо предусмотреть рациональное соотношение физических нагрузок и отдыха. После интенсивных беговых упражнений необходимо проводить упражнения на гибкость и на осанку.

Желательно мотивированные оценки за выполнение техники легкоатлетических упражнений и уровень развития физических качеств. Низкий уровень развития качеств или плохое владение техникой упражнений вызывает негативное отношение к таким учащимся. Поэтому на всех уроках необходимо целенаправленно включать упражнения на развитие физических качеств. Рекомендуется использовать такие варианты: развивать скоростные качества (время реакции, способность к ускорению, время одиночного движения, целостное выполнение упражнения до 6 с; скоростно-силовые качества или ловкость), скоростно-силовые качества и ловкость; быстроту и гибкость; силу и гибкость; выносливость и гибкость.

Современный урок должен предусматривать формирование необходимости приобретения теоретических знаний о технике выполнения упражнения, основам физических качеств, влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на организм человека.

Специфические особенности различных вариантов бега, прыжков и метаний создают благоприятные возможности для воспитания морально-волевых качеств и трудолюбия.

Обязательным компонентом урока должны быть домашние задания. Они предусматривают выполнение отдельных элементов техники упражнений, развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний. Домашние задания разрабатываются учителем строго дифференцировано и должны содержать обязательный практический материал.

Каждый урок по легкой атлетике требует высокого уровня организации. Это связано со сложностью выполнения легкоатлетических упражнений и обеспечением безопасности занятий. Абсолютно должны быть исключены любые метания, стоя лицом друг к другу, встречные скоростные упражнения, эстафеты, прыжки на необорудованных местах, выполнение упражнений на скользком и мокром грунте.

Учитывая вышеприведенные общие методические рекомендации при составлении конспектов уроков руководствоваться следующими методическими установками.

Подготовительная часть урока. В эту часть урока необходимо включать различные построения, перестроения, уделять особое внимание осанке, а также четкому выполнению всех команд. Целесообразно использовать различные комплексы упражнений на месте, в движении, в парах, в группах, со скакалкой и другими предметами. Включать упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, использовать музыкальное сопровождение. Характерно, что в подготовительную часть урока надо включать упражнения, которые не вызывают затруднения в их выполнении. Для старшеклассников необходимо в большом объеме включать упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств. На эту часть урока отводится 8-12 минут от общего времени. Необходимо и соблюдать следующее

условие - упражнения подготовительной части не должны вызывать утомления.

Основная часть урока. В этой части урока предусматривается высокий уровень физических нагрузок и максимально использовать все имеющиеся условия для повышения эффективности обучения и воспитания. необходимо четко соблюдать методическую последовательность в освоении видов легкой атлетики. Например, упражнения, связанные с точностью движений, сложной координацией, проявлением скоростно-силовых качеств и ловкости, целесообразно осваивать в начале основной части урока, а упражнения на развитие силы и выносливости - в конце.

Подбор и использование упражнений для обучения и закрепления техники видов необходимо осуществлять по трем группам: а) общеподготовительные; б) подводящие, состоящие из имитационных и специальных; в) основные (целостное выполнение упражнений).

Упражнения целесообразно чередовать между собой, решая одновременно задачу сопряженного обучения технике с развитием необходимых двигательных качеств.

При разучивании и закреплении техники упражнений необходимо использовать групповой или поточный метод обучения. Это требует четкой организации класса и подготовки мест занятий и инвентаря. На основную часть урока отводится 30-35 минут от общего времени.

Заключительная часть урока. проведение этой части урока зависит от последующих занятий школьника. Если есть последующие уроки, то в заключительной части урока необходимо предусмотреть комплексы спокойных размеренных упражнений, направленных на расслабление, на внимание, на развитие гибкости, а также самомассаж. Задача состоит в том, чтобы в течение 3-5 минут снять эмоциональное и нервно-мышечное возбуждение.

В другом случае, если урок проводится последним в расписании, то необходимо применять интенсивную нагрузку и в этой части урока. Однако интенсивность не должна превышать уровня основной части. Можно проводить небольшие соревнования, игры с мячом, разнообразные эстафеты с полосой

препятствий, комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости и ловкости, силы и гибкости.

При построении плана проведения урока необходимо соблюдать главное условие - подготовка и укрепление опорно-двигательного аппарата. Особенно необходимо предусматривать развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы. Все виды легкой атлетики выполняются через взаимодействие с опорой, когда тело находится в вертикальном положении. Поэтому на опорно-двигательный аппарат и, особенно, стопу воздействуют значительные по величине нагрузки. Это требует систематического развития силы мышц туловища, конечностей. Если же постоянная нагрузка не чередуется с другими группами мышц, чему способствует чередование позы тела и исходных положений, то это может привести к развитию плоскостопия.

В уроках по легкой атлетике необходимо применять такие группы средств для укрепления стопы; а) силовые упражнения на развитие и укрепление мышц, опоясывающих стопу, которые связаны с удержанием ее нормального свода; б) скоростные и силовые упражнения для развития силы икроножной, сгибателей и разгибателей пальцев стопы; в) скоростно-силовые и прыжковые упражнения, направленные на упругость продольного свода стопы (упражнения типа: быстрый перекат с пятки на носок, подъем на пальцах на возвышенность пятки ниже опоры, различные прыжковые упражнения с одной ноги на другую, прыжки в "глубину" с отскоком при высоте опоры 20-40 см. Для укрепления стопы необходимо выполнять упражнения при различной по твердости опоры (опилки, деревянное покрытие, резина, травяной грунт, песок). Развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы, связочного аппарата должно находиться в поле внимания учителя.

Очень важно правильно разместить учебный материал по составным частям урока. Предлагаем последовательность учебных заданий **в младших классах**.

Подготовительная часть урока. Строевые упражнения, ходьба на внимание и образным выполнением (бесшумно, как кот или поднимая колени, как цапля). Далее бег с различными изменениями направления (2-2,5 мин), общеразвивающие

упражнения в различном темпе для развития скоростно-силовых качеств. Затем упражнения на равновесие, точность и ловкость.

Основная часть урока. Ее основу должны составить эмоциональные подвижные игры с различными перемещениями (ходьба, бег, лазание, переползание) с прыжками и преодолением препятствий (по типу "веселых стартов").

Заключительная часть. Здесь включаются игры на внимание, формирование осанки, ритмическая ходьба, дыхательные упражнения и т.д.

Несколько другая направленность и последовательность должна быть в **средних и старших классах**. Предлагается один из вариантов размещения учебных заданий в уроке:

Подготовительная часть урока. Строевые упражнения, упражнения на осанку, бег с преодолением препятствий, с изменением темпа, направления, в ритме танца. Общеподготовительные и специальные упражнения, направленные на подготовку к основной части урока и видов легкой атлетики командные эстафеты, бег с форой, с переноской набивного мяча. Возможна и кроссовая подготовка, но она должна быть четко спланирована.

Основная часть урока. Вначале выполняется комплекс подводящих упражнений, а затем облегченный вариант целостного упражнения или связки основных фаз. В заключение обязательно планируются скоростные и скоростно-силовые игры, эстафеты с набивными мячами. Все это должно способствовать и развитию качеств.

Заключительная часть. Предусматривает снижение интенсивности физических нагрузок с выполнением упражнений на гибкость, ловкость, координацию, внимание.

Установлено, например, что у 10-летних школьников частота беговых шагов такая же, как и у взрослых квалифицированных спринтеров. Но если в указанном возрасте не воздействовать специальными средствами на быстроту движения, то это качество постепенно ухудшается и к 16 годам опускается до минимума. Поэтому на первом, предварительном этапе многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции целесообразно сосредоточить внимание, прежде всего на совершенствование быстроты движения, а также подвижности в суставах и ловкости.

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) наиболее рациональным средством быстроты, а также гибкости и ловкости могут служить умело подобранные подвижные игры с введением в них кратковременного бега, прыжков, разнообразных метаний, простейших акробатических упражнения. Из специальных средств в этом возрасте можно использовать пробежки с различной скоростью с хода и с высокого старта на отрезках 10-40 м.

В 11-13 летнем возрасте быстрота воспитывается в основном теми же, что на предыдущем этапе средствами. Разница лишь в том, что постепенно часть подвижных игр заменяется спортивными играми с упрощенными правилами (футбол, ручной мяч, мини-баскетбол и др.), длина пробегаемых с различной скоростью отрезков на этом возрастном этапе увеличивается до 60-80 м. Часть из этих отрезков можно пробегать с низкого старта. Наиболее существенным является включение в тренировку такого высокоэффективного средства воспитания быстроты движения, как многократное выполнение различных прыжков и прыжковых упражнений.

На следующем возрастном этапе (14-15 лет) в тренировке бегунов на короткие дистанции наряду с совершенствованием быстроты движения (скоростных качеств), подвижности в суставах, ловкости и общей выносливости добавляются упражнения, развивающие мышечную силу и скоростно-силовые качества. Эти упражнения не должны занимать более 10-15% от общего времени тренировки, а выполняются они с небольшими отягощениями в виде набивных мячей (1-3 кг), мешков с песком (3-8 кг), гантелей (2-5 кг). На этом этапе можно включать в занятия и упражнения со штангой весом не более 30-40 кг.

В старшем школьном возрасте (16-17 лет) юные бегуны на короткие дистанции должны продолжать совершенствование общей и специальной физической подготовленности и технического мастерства, обращая особое внимание на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. В это время уже выполняются специальные упражнения, воспитывающие специальную выносливость спринтера.

Для тех, кто специализируется в прыжковых видах, главное внимание следует обратить на совершенствование скоростно-

силовых качеств, техники движения и повышение функциональных возможностей организма. С этой целью могут быть использованы различные прыжки и прыжковые упражнения, метания, бег с барьерами и другими препятствиями, гимнастические и акробатические упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры.

Особое внимание следует обратить на специальную подготовку опорно-двигательного аппарата, в частности, мышц, связок, сухожилий и суставов ног. Для этого необходимо выполнять в постепенно возрастающем объеме простейшие прыжковые упражнения типа подскоков, прыжков в глубину, через различные препятствия. Ежедневно следует выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах, различные махи, наклоны, шпагаты и другое.

В старшем школьном возрасте продолжается совершенствование общей и специальной физической подготовленности юных прыгунов. Средства и методы остаются в основном прежними, но благодаря тому, что занятия на этом этапе приобретают все более специализированный характер, интенсивность тренировочных упражнений возрастает.

Многочисленными научными исследованиями установлены практические легкоатлетические тренировки, подтверждены величины отягощений, предназначенных для силовой тренировки. Для того, чтобы индивидуализировать силовую тренировку юных легкоатлетов, вес отягощений указывается применительно к собственному весу спортсмена.

Однако, силовая подготовка не должна исчерпываться только динамическими упражнениями с отягощениями. Экспериментально доказана высокая эффективность применения и такого средства подготовки (силовой), как статические напряжения, позволяющие развивать силу отстающих мышечных групп одновременно с совершенствованием техники движений.

Сущность координации заключается в согласовании отдельных видов деятельности организма, обеспечивающих выполнение целостных физиологических актов.

При известной условности в сфере двигательной деятельности можно выделить три вида координации: нервную, мышечную и двигательную.

Под нервной координацией следует понимать - сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи, под мышечной – согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.

На развитие координации движений оказывают влияние возрастные изменения от элементарных двигательных действий, ребенок переходит к овладению сложными двигательными рефлексам, связанными с перемещением тела в пространстве (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Рационализм в ходьбе появляется у детей не ранее 8 лет. У 7-8 летних детей фаза переноса ноги начинается с ее сгибания с голеностопным суставе, а не в колене, как это происходит в более старшем возрасте.

В период с 8 до 15 лет шаг становится длиннее, а темп ходьбы снижается. Формирование перекрестной координации в движениях рук и ног при ходьбе продолжается в течение всего дошкольного периода. К 7 годам подавляющее большинство детей овладевает перекрестной координацией.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в 7-8 летнем возрасте высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития.

Младшие школьники отличаются хорошим восприятием новых движений, но оно носит преимущественно созерцательный характер.

В заключении необходимо особо подчеркнуть, что при выполнении легкоатлетических упражнений необходимо избегать чрезмерных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, длительных напряжений статического характера, перенапряжения опорно-двигательного аппарата, длительных монотонных упражнений. При обучении нежелательно применять слишком длинное объяснение. У детей повышенная возбудимость центральной нервной системы и

длительный рассказ вызывает рассеивание внимание и нежелание выполнять задания.

Таким образом, методика построения легкоатлетического урока в школе представляет собой сложный процесс учебно-воспитательной работы учителя. Это предъявляет к учителю физической культуры высокие требования к профессиональным знаниям и практическим навыкам. Учитель должен обладать творческим потенциалом, новаторством, общей культурой и быть отзывчивым и внимательным к ученикам.

Уровень развития физических качеств юных легкоатлетов определяется контрольными упражнениями. Быстрота определяется пробеганием 60 м с высокого старта. Засекается время по первому движению. Выносливость бегом на 300 м. Силовые качества – прыжками в длину и тройным с места, метанием набивного мяча 2-3 кг, чаще всего назад и подъемом согнутых ног на перекладине до угла 90° на количество раз. К этим общим упражнениям некоторые тренеры добавляют бег с ходу на 30 м, десятикратный прыжок с места, метание различного веса из специфических положений и так далее.

Контрольные упражнения особенно ценны, если их применяют регулярно и фиксируют много лет. Лишь в этом случае основываясь на обобщенных данных, можно устанавливать средние показатели для детей различного возраста, набираемых в ДЮСШ.

В дальнейшем эти цифры послужат отправными данными для определения правильности и эффективности учебно-тренировочного процесса.

Спортивные соревнования важная составная часть учебно-тренировочного процесса. Они способствуют:

- 1) воспитанию подрастающего поколения в духе требований морального облика;
- 2) укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию функций растущего организма, развитию жизненно-важных физических качеств и навыков;
- 3) вовлечению учащейся и рабочей молодежи в регулярные занятия спортом;
- 4) привитию интереса к занятиям спорта, росту достижений юных спортсменов.

В соответствии с возрастом и подготовленностью спортсменов разрабатываются программы соревнований и нормы нагрузок. Документом, регламентирующим соревнования юных спортсменов, являются “Нормы соревновательных нагрузок и условия проведения соревнования по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возраста”.

В нормах нагрузок определены программы и степень трудности соревнований, их количество, характер, масштаб, сроки подготовки к ним и длительность восстановительного периода.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий спортом (1 начальная группа) должна составлять не менее года. В случаях перерыва в спортивных занятиях в каждой из возрастных групп необходимо предусмотреть не менее 10-15 тренировочных занятий для восстановления спортивной формы.

Определенным возрастным группам соответствует свой масштаб спортивных соревнований. Дети 9-10 лет допускаются к внутри школьным соревнованиям 11-12 лет – к районным и городским соревнованиям, 13-14 лет – к соревнованиям областного масштаба. С 15 лет юношам и девушкам разрешается участвовать в республиканских соревнованиях, а с 16 лет – в международных соревнованиях.

Участие юных спортсменов в обычных соревнованиях не требует особых изменений в планировании тренировки. Нужно лишь несколько снизить объем тренировочной нагрузки и одновременно увеличить ее интенсивность в последнюю неделю перед соревнованием. Кроме того, рекомендуется отдых 1-2 дня и разминки накануне. Подготовка к ответственным соревнованиям должна быть более тщательной.

6. Содержание учебной работы по легкой атлетике в школе определяется программой по физической культуре. Материал программы для I-III классов предусматривает обучение простейшим формам ходьбы и бега, прыжков и метаний (прямолинейный бег, прыжок в длину “согнув ноги” и в высоту “перешагиванием” метаний малого мяча).

Постепенно с каждым учебным годом легкоатлетический материал программы расширяется и усложняется. В классах с V

по VIII учащиеся получают необходимые навыки в спринтерском, эстафетном и кроссовом беге, в прыжках в длину способами “прогнувшись” и “ножницами”, в высоту “перекатом” и “перекидным”. Они осваивают метание гранаты и толкание ядра. Практикуются в преодолении полосы препятствий.

В IX классе учащиеся совершенствуются в беге, в избранных или спортивных способах прыжков и в метаниях, знакомятся с основами барьерного бега. Занятия легкой атлетикой по своему характеру приближаются к спортивной тренировке.

Также как и другие разделы программы раздел легкой атлетики по каждому году обучения содержит теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств и требования к учащимся. В общеобразовательной школе существуют 3 организационно-методические формы проведения занятий по легкой атлетике: урок, внеклассные секционные занятия и самостоятельные занятия. Эти формы тесно связаны между собой общими задачами и целями лишь условно делятся по организационному принципу.

Ниже предлагаются ориентировочные контрольные нормативы для оценки учащихся общеобразовательных школ на занятиях легкой атлетикой.

Таблица 5.

Контрольные нормативы для занятий легкой атлетикой

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		Мальчики			Девочки		
		2 класс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	6,0	6,5	7,0	6,3	6,8	7,3
2	Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	120	110	80
3	Метание теннисного мяча (м)	20	17	13	15	12	8

Результат и оценка	
--------------------	--

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		3 класс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,8	6,0	6,5	7,0
2	Прыжок в длину с места (см)	150	130	110	130	110	90
3	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20	17	14	10
4	4 х 10 м. га челночный бег	11,5	12,0	12,5	12,0	12,5	13,0

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		Мальчики			Девочки		
		4 класс					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	10,5	11,0	11,5	10,8	11,3	11,8
2	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	230	260	230	200
3	Прыжок в высоту с разбега (см)	90	80	70	80	70	60
4	Метание теннисного мяча (м)	27	25	23	18	15	13

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		5 класс					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	10,3	10,8	11,3	10,5	11,0	11,5
2	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	250	300	260	220
3	Прыжок в высоту						

	с разбега (см)	100	90	80	90	80	70
4	Метание теннисного мяча (м)	33	27	20	21	17	14

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		6 класс					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	10,0	10,3	11,0	10,3	10,8	11,3
2	Бег 1000 м (мин,сек)	4,10	4,30	5,0	5,40	6,10	6,40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	340	310	270	310	270	230
4	Прыжок в высоту с разбега(см)	105	95	85	95	90	80
5	Метание теннисного мяча (м)	36	30	21	23	18	15

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		7 класс					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	60 м югуриш (сек)	9,5	10,0	10,5	10,0	10,5	11,0
2	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	280	320	280	250
3	Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	90	100	90	85

4	Метание теннисного мяча (м)	39	33	25	25	20	16
---	-----------------------------	----	----	----	----	----	----

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		Мальчики			Девочки		
		8 класс					
		«5»	«4»	«3 »	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9,2	9,7	10,3	9,7	10,3	10,8
2	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	300	330	300	280
3	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	105	95	110	100	90
4	Метание теннисного мяча (м)	42	37	28	27	21	19
5	Бег 1000 м (мин,сек)	3,50	4,10	4,40	5,20	5,50	6,20
6	4 х 10 м. га челночный бег	10,0	10,3	10,6	10,3	10,9	11,3

№	Контрольные упражнения	Результат и оценка					
		Мальчики			Девочки		
		8 класс					
		«5»	«4»	«3 »	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Прыжок в длину с разбега(см)	410	365	325	350	325	300
3	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	105	115	110	95
4	Метание теннисного мяча (м)	45	40	31	28	23	18
5	Бег 1000 м (мин,сек)	3,40	4,00	4,30	5,00	5,30	6,00

6	4 x 10 м. га челночный бег (сек)	9,5	9,8	10,3	10,0	10,5	11,0
---	-------------------------------------	-----	-----	------	------	------	------

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Этап предварительной спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на этом этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего "спортивного образования" (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). Передовой опыт показывает, что на этом этапе не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Более разумный путь - предоставить начинающему спортсмену возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь потом выбрать вид спортивной специализации.

Этап предварительной подготовки проводится в группах начальной подготовки, которые организуются в детско-юношеских спортивных школах. Начальная возрастная граница для занятий легкой атлетикой, согласно положению о ДЮСШ, составляет 9-11 лет.

Для занятий в группах начальной подготовки обычно приглашают всех желающих. Однако практика работы отделений легкой атлетики спортивных школ показывает, что число желающих заниматься этим видом спорта, как правило, не превышает количества вакансий в ДЮСШ.

Результатами исследований так же установлено, что в существующей практике работы в ДЮСШ на этапе предварительной подготовки превалирует узкоспециализированная подготовка, не учитывающая

возрастных особенностей детей. Это отражается на эффективности работы детско-юношеских спортивных школ, приводит к большому проценту отсева учащихся из групп начальной подготовки к концу обучения.

По нашему мнению, одной из эффективных организационных форм предварительной спортивной подготовки детей школьного возраста является организация учебно-тренировочных занятий в общеобразовательной школе. Такая форма обеспечивает оптимальное сочетание обучения в школе с возможностью занятий спортом, способствует повышению работоспособности и улучшению здоровья учащихся. Такая работа, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового школьного спорта. Учитывая важность и актуальность изучения проблемы рациональной организации и методики осуществления предварительной спортивной подготовки в общеобразовательной школе, мы поставили задачу интеграции деятельности ДЮСШ и общеобразовательной школы.

Характеризуя особенности построения различных структурных звеньев тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки, отметим, что программа данного этапа должна быть многофакторной, а ее содержание многоборным, с широким использованием спортивно-игрового метода, элементов гимнастики, акробатики, комплекса круговой тренировки. Естественно, данный этап предусматривает использование в широком диапазоне упражнений из легкой атлетики и других видов спорта.

В факторной структуре предварительной спортивной подготовки биологические показатели, в частности физическое развитие, являются ведущими.

Общая направленность предварительной подготовки учащихся - развитие основных двигательных способностей, что достигается разнообразными средствами тренировочного воздействия.

Годичная тренировка на этапе предварительной подготовки, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что,

естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы - просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основной структурной единицей на этапе предварительной подготовки является учебно-тренировочный урок, который направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юных спортсменов и имеет общефизическую направленность. По своей структуре он не отличается от урока физической культуры. Каждое занятие состоит из трех частей - подготовительной (разминка), основной и заключительной. Однако урок может проводиться от 1,5 до 2 часов.

Отличительная особенность планирования отдельных занятий - их комплектность, предусматривающая одновременное развитие различных качеств и способностей детей. Занятия комплексной направленности в гораздо большей степени, чем занятия избирательной направленности, способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей детей, соответствуют задачам предварительной подготовки. Они более эмоциональны, разносторонне воздействуют на функциональную и психическую сферы юных спортсменов.

Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и форм организации занятий обусловлен общими закономерностями функционирования системы физического воспитания учащихся.

Анализ подготовки юных спортсменов 9-11 лет показал, что основными задачами в группах начальной подготовки на этапе предварительной спортивной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками, техникой видов легкой атлетики и других видов спорта, воспитание морально-волевых

качеств. На базе разносторонней физической подготовки и овладения основами легкоатлетических движений возможно осуществление отбора детей для занятий в пяти основных группах легкой атлетики: спринтерском и барьерном беге, беге на выносливость и спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях.

Таким образом, главной задачей этапа предварительной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкой атлетики, а затем отбор их для специализации по группам видов.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В ходе педагогических наблюдений (И.К. Латыпова) установлено, что в существующей практике работы в ДЮСШ на этапе предварительной подготовки превалирует специализированная подготовка по виду спорта, не всегда учитывающая возрастные особенности детей. Это отражается на решении задач, связанных с укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовленности, и интересе учащихся к дальнейшим занятиям спортом, что, в свою очередь, приводит к большому проценту отсева учащихся из групп начальной подготовки и снижению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ.

Так, согласно полученным нами данным, наполняемость в обследованных группах начальной подготовки в ДЮСШ по легкой атлетике колеблется до 60% списочного состава, а отсев после 1-го года обучения в среднем составляет 67%, после 2-го - 39% и после 3-го - 32%. Нами рассмотрены рабочие планы 20 тренеров, работающих с юными спортсменами. Полученные результаты свидетельствуют о том, что между планируемыми объемами и реально выполненными существует значительная диспропорция. Так, например, для 3-го года обучения в группе начальной подготовки специальная физическая подготовка планируется в среднем в объеме 100 часов в год, а выполняется в объеме 185 часов. Следовательно, налицо самое настоящее

форсирование, которое игнорирует всю идею преемственности и принцип последовательности тренировочных нагрузок.

С целью анализа типовой программы ДЮСШ для групп начальной подготовки и эффективности ее использования тренерами, работающими с юными спортсменами по легкой атлетике, было проведено анкетирование. На основе изучения данных анкетирования выявили, что типовую программу по легкой атлетике для ДЮСШ систематически используют лишь 27% опрошенных тренеров, а до 65% из них не пользуются программой вообще. Нет также единого мнения по срокам начала специализации в избранном виде легкой атлетики. Кроме того, более половины опрошенных тренеров предпочтение отдают занятиям по специальной подготовке, в то время как только 40% считают необходимым заниматься общей физической подготовкой и обучением технике легкоатлетических упражнений.

Наблюдения (И.К. Латыпова) показали, что учебно-игровая форма занятий, обеспечивающая высокий эмоциональный фон в тренировках, также используется редко.

Эффективность инновационных подходов к организации подготовки юных легкоатлетов в условиях общеобразовательной школы была нами проверена в ходе педагогического эксперимента.

Группу начальной подготовки формировали по результатам тестирования учащихся 3-х классов по программе, включающей оценку быстроты, силы, выносливости, гибкости, уровня скоростно-силовых качеств, роста и веса тела. Основным критерием для приема в группу было желание детей заниматься спортом и согласие родителей. Всего было набрано 24 человека, из них 13 мальчиков и 11 девочек.

Началу работы предшествовала длительная методическая подготовка. Был разработан перспективный (на три года) учебно-тренировочный план, предусматривающий разностороннюю физическую подготовку будущих юных спортсменов с использованием средств из различных видов спорта. В программу были включены наиболее массовые виды спорта, составляющие базовую часть комплексной школьной программы

по физической культуре (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжи).

Совместно с организатором внеклассной работы школы подготовили план, который способствовал бы решению общепедагогических задач: улучшению успеваемости и поведения учащихся.

И.К. Латыпов (2007) определил мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей. Планом был предусмотрен также постоянный врачебный контроль за состоянием здоровья школьников, занимающихся в группах начальной подготовки.

Совместно с дирекцией общеобразовательной школы определили время проведения организованных занятий в режиме учебного дня, расположение занятий в недельном цикле в течение учебного года.

На третьем этапе исследования был проведен основной педагогический эксперимент. Его целью было определение эффективности работы групп начальной подготовки в условиях общеобразовательной школы.

Для решения поставленных задач в течение трех лет проводили занятия по программе, составленной по принципу многоборной разносторонней подготовки, исключаяющей начальную специализацию, но вместе с тем представляющей учащимся возможность ознакомления помимо легкой атлетики с несколькими видами спорта, составляющими основу базовой части комплексной программы по физическому воспитанию учащихся.

Недельный объем спортивных занятий обеспечивали два школьных урока по физической культуре (спаренные) и 6 часов занятий в группах начальной подготовки для 1-го и 2-го годов обучения и 8 часов - для 3-го года обучения.

Учебно-тренировочные занятия проводили в форме урока с соблюдением основных принципов педагогики и спортивной тренировки. Одной из немаловажных особенностей организации учебных занятий явилось то, что тренировочные уроки были включены в сетку часов школы и вынесены за рамки школьного расписания уроков.

Организованные учебно-тренировочные занятия проводили в течение 39 недель в условиях общеобразовательной школы и 4 недель в оздоровительно-спортивном лагере ДЮСШ.

Количество занятий в недельном цикле увеличивалось из года в год'. 3-4 урока на 1-м году обучения, 4 - на 2-м и 5 - на 3-м. Увеличение количества тренировочных занятий и объема нагрузки проводили с учетом показателей медицинских обследований и контрольных проверок по тестам. Всего было проведено на 1-м году обучения - 159, на 2-м - 175 и на 3-м - 214 учебно-тренировочных занятий.

Общая длительность учебно-тренировочных занятий по годам составила: для 1-го года обучения - 342, для 2-го - 374 и для 3-го - 468 ч. Однако наше распределение времени учебно-тренировочных занятий и их количество отличаются от того, что предусмотрено программой ДЮСШ (1995 г.), т.к. в своей работе за основу мы брали не максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю, а фактическое время, затраченное на учебно-тренировочные занятия (табл. 6).

Таблица 6.

Учебный план тренировочных занятий (в часах)

п/п	Разделы подготовки	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Общая физическая подготовка:	268	280	300
	- воспитание быстроты	80	84	90
	- воспитание скоростно-силовых качеств	54	56	60
	- воспитание силы	26	28	30
	- воспитание выносливости	54	56	60
	- воспитание гибкости и координационных способностей	54	56	60
2	Техническая подготовка: (обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта)	66	70	80
3	Специальная физическая подготовка:	4	18	80
	- контрольно-переводные испытания	4	4	6
	- участие в соревнованиях (колич.)	6	12	16

4	Теоретическая подготовка	4	6	8
5	Медицинское обследование	вне сетки часов		
	Всего часов	342	374	468

Исходя из структуры школьного учебного года и занятости в нем детей, учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки мы построили по типу блочной системы.

Первые два года он был направлен на общую физическую подготовку и строился на основе единства обучения и воспитания двигательных качеств детей, что обеспечивало освоение ими рациональных способов управления разнообразными движениями и количественные и качественные изменения их двигательных возможностей и физической работоспособности.

Годичный цикл разбивали на пять блоков, каждый из которых имеет этап базовой подготовки и этап реализации. Первые четыре блока по длительности соответствуют I, II, III, IV четвертям учебного года, а пятый - продолжительности летнего каникулярного отдыха. Общая направленность учебно-тренировочного процесса преследовала цель выработать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой, на основе средств общей физической подготовки.

В I четверти (1-й блок) в основном решали задачу формирования простейших неспециализированных умений и навыков (различные виды бега, прыжков, метаний, элементов гимнастики и акробатики, спортивных игр и т.д.).

Во II четверти (2-й блок) решали задачи по комплексному воспитанию двигательных качеств. Методика работы на этом этапе подробно описана ниже.

Содержанием работы в III четверти являлась сопряженная подготовка. В IV четверти (4-й блок) осуществляли ознакомление с видами легкой атлетики. Причем половину времени занятий отводили на просмотр техники видов легкой атлетики, разбор и объяснение правил соревнований, техники безопасности в занятиях легкой атлетикой и т.п. (специальная теоретическая подготовка), а 50% - на проведение различных подвижных игр, веселых эстафет с простейшими элементами техники видов

легкой атлетики (специальная двигательная подготовка). Задачи этого блока подготовки частично решались в оздоровительно-спортивном лагере. Помимо этого проводили работу по оздоровлению и закаливанию учащихся.

Построение спортивной тренировки в группах начальной подготовки по типу блочной системы полностью соответствовало структуре школьного учебного года, в результате чего оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи как в школе, так и в ДЮСШ решались на единой основе, без рассогласования во времени. Все это позволяло выработать у учащихся стойкий интерес и осознанную привычку к систематическим занятиям спортом. Кроме того, преимущественная направленность и концентрация во времени позволили более целенаправленно решать образовательные задачи и задачи по комплексному воспитанию двигательных качеств учащихся.

Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяли следующие методы выполнения упражнений:

равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю проводили занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

В задании обычно было 7-8 пунктов (станций). Полный круг занимающиеся проходили не более двух раз.

Примерное содержание занятия, направленного на воспитание ловкости и координационных способностей, представлено ниже:

1-я станция. "Делай наоборот". Один ученик из пары выполняет упражнение стоя руки вверх, другой приседает держа руки назад и т.д.

2-я станция. Попадание пятью теннисными мячами в коробку на расстоянии 10 м, кто больше.

3-я станция. Пробегание через 10 набивных мячей, расставленных на расстоянии 1 м, так, чтобы не зацепить их.

4-я станция. Перепрыгивание через расположенные на расстоянии 1,5-2,5 м три стопки поролоновых мешочков. Необходимо перепрыгнуть эти стопки так, чтобы не зацепить их.

5-я станция. "Передай и подсчитай". Ученики стоят друг против друга и бросают мяч, стараясь как можно быстрее передать его и посчитать, сколько раз они это сделали.

6-я станция. Прыжки в парах через скакалку, кто выполнит больше прыжков.

7-я станция. Приседания за 10 с, кто больше присядет и встанет.

Объем средств ОФП на 1-ми 2-м годах обучения составил примерно 75-80% времени от общего объема тренировки. Для 3-го года обучения этот объем составил до 65%, а 20% времени отводили специальной физической подготовке (СФП), участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с соревновательной целью.

В процессе исследования (И.К. Латыпов) систематически проводил тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе предварительной подготовки разнообразны. Динамика тестовых показателей является одним из критериев отбора юных спортсменов для занятий в группе видов легкой атлетики. Только после этого, на 3-м году обучения, учащихся ориентировали на конкретную группу видов легкой атлетики. Но при этом мы не разбивали учащихся на группы по предрасположенности к тому или иному виду и все занимались по одинаковой программе.

Согласно теории распределения показателей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, такими данными обладают 5-6% детей и подростков. Из этого следует, что отбор на этапе начального обучения актуален потому, что только в процессе спортивной тренировки и соревнований по-настоящему проявляются качества, на основе которых определяются способности занимающихся. Следовательно, в учебно-тренировочные группы для дальнейшего совершенствования в легкой атлетике детей и подростков с отклонениями от норм здоровья и бесперспективных зачислять нецелесообразно, т.к. в дальнейшем на их подготовку расходы увеличиваются в десятки раз и не оправдывают ни финансовых затрат, ни затрат времени и усилий спортсменов, которые расходуются в ущерб учебе, а порой и здоровью.

Исходя из этого, в конце 3-го года обучения все учащиеся выполняли целый комплекс контрольных упражнений, на основе чего их можно было отнести по предрасположенности к той или иной группе видов легкой атлетики.

К концу этапа предварительной спортивной подготовки (11-12 лет) при переводе занимающихся в учебно-тренировочные группы уровень показателей в обязательных тестах должен быть следующим (по Ю.Г. Травину, Ф.П. Суслову). Для спринтеров, барьеристов. Бег на 60 м со старта: мальчики - 8,0 с, девочки - 8,4 с; тройной прыжок с места: мальчики - 670-690 см, девочки - 610-630 см.

Для бегунов на средние и длинные дистанции. Бег 800 м: мальчики - 2.14,0, девочки - 2.40,0; бег на 60 м со старта: мальчики - 8,2-8,4 с, девочки - 8,6-8,8 с; тройной прыжок с места: мальчики - 650-680 см, девочки - 600-620 см.

Для прыгунов в высоту. Бег на 60 м со старта: мальчики - 8,2 с, девочки - 8,6 с; тройной прыжок с места: мальчики - 680-700 см, девочки - 640-650 см.

Для прыгунов в длину, тройным и с шестом. Бег на 60 м со старта: мальчики - 8,0-8,2 с, девочки - 8,4-8,5 с; тройной прыжок с места: мальчики - 680-700 см, девочки - 620-630 см.

Для метателей. Бросок ядра через голову: мальчики (6 кг) - 12-14 м, девочки (4 кг) - 10-11 м; тройной прыжок с места: мальчики - 660-680 см, девочки - 580-600 см; бег на 60 м со старта: мальчики - 8,2-8,5 с, девочки - 8,7-9,0 с. Для копьеметателей. Метание мяча (150 г): мальчики - 80 м, девочки - 60 м. Таким образом, все учащиеся в группе начальной подготовки должны были выполнить приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы 1-го года обучения. Из всех 24 спортсменов 15 были отобраны в учебно-тренировочную группу для дальнейшего совершенствования в легкой атлетике (3 - на спринт, 4 - на прыжки, 6 - для бега на средние дистанции и спортивной ходьбы и 2 - на метания). Основным критерием при этом явилось выполнение специфических тестов, характеризующих вид легкой атлетики.

В то же время 5 человек из группы решили заняться лыжными гонками, 1 - спортивной борьбой, а 3 предпочли самостоятельные занятия.

Следует отметить, что, даже не проводя специальной тренировочной работы по направленности, а распределяя тренировочные средства почти равномерно, занимаясь в основном общефизической подготовкой и обучением, можно ориентировать детей на определенную группу видов легкой атлетики.

Проведенные нами исследования методики и организации работы групп начальной подготовки и эффективности ее реализации в условиях общеобразовательной школы показывают, что учащиеся экспериментальной группы помимо спортивных результатов повысили уровень успеваемости по общеобразовательным предметам. Улучшилось состояние здоровья детей, они меньше пропускали уроков по болезни, окрепли физически, у них повысилась сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Стали более дисциплинированными и организованными.

Подтверждением правильности выдвинутых предположений является то, что к окончанию эксперимента все учащиеся экспериментальной группы сдали контрольно-переводные нормативы, а 15 из них перешли в учебно-тренировочную группу ДЮСШ по легкой атлетике. В то же время из контрольной группы по разным причинам выбыли 75% учащихся.

15. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой.

1. При групповом старте на короткие дистанции бегите только по своей дорожке.
2. Исключайте резко стопорящую остановку.
3. При прыжках подкладывайте в туфли под пятку резиновые прокладки.
4. Тщательно разрыхляйте песок в яме – месте приземления.
5. Не выполняйте прыжки на неровном, рыхлом, скользком грунте. Не приземляйтесь на руки.
6. Перед метанием гранаты, диска, копья, молота, посмотрите, нет ли людей в направлении метания.

7. Не подавайте снаряд броском. В обратную сторону снаряд не бросать.

8. Не ловите ядро стоя ноги в месте во избежание падения снаряда на ноги.

9. Не переходите места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

10. Будьте особенно внимательны при упражнениях в метании. Не стойте при групповых занятиях справа от метящего, не ходите за снарядами без разрешения.

11. перед метанием в мокрую погоду вытирайте снаряды насухо.

12. Грабли и лопаты не оставляйте на местах занятий. Грабли кладите зубьями вниз, туфли шипами в низ.

13. Обувь учащихся должна быть на подошве исключаящей скольжение, плотно облегают ногу и не стесняют кровообращение.

14. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

15. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

16. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Инструкция для школьников при занятиях гимнастикой.

1. Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.

2. В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, что бы поверхность была ровной.

3. При выполнении упражнений потоком соблюдайте достаточные интервалы.

4. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

5. Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

6. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

7. Регулярно очищайте рабочие поверхности перекладины, она должна быть гладкой без ржавчины.

8. Не выполняйте упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

9. После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или при появлении потертостей на ладонях прекратите занятия и обратитесь к врачу.

10. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

11. Будьте внимательны при передвижении и установке снарядов.

12. Не переносите тяжелые снаряды без специальных тележек и устройств.

13. Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди, выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

14. Поднимая и опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН.

1. Настоящие правила безопасности являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных, внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях.

2. Административный, педагогический и медицинский персонал общеобразовательных школ, внешкольных учреждений, а так же лица которым доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа с детьми школьного возраста, в том числе из работников шефских организаций, родителей, учащейся молодежи, должны руководствоваться настоящими правилами, знать и строго

соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях спортом.

3. Учитель физкультуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию при внешкольной работе, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами. Инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности. При этом, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

4. На администрацию школ, а так же руководителей спортивных обществ, коллективов физической культуры шефствующих предприятий, высших учебных заведений, которые представляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, спортивные залы для проведения с учащимися организованных мероприятий, тренировок и соревнований, возлагается ответственность за исправность спорт инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами.

5. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических

мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а так же осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

6. Проведение занятий с применением неисправного инвентаря или оборудования, без спортивной специальной одежды, а так же в отсутствии лиц указанных в п.3 настоящих Правил, не допускается.

7. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносятся местными органами.

8. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией отдела народного образования при приеме школ к новому учебному году. Разрешение оформляется актом установленной формы.

9. При проведении занятий физической культурой в спортивном зале, допускаются учащиеся только в спортивной специальной форме. Освобожденные от урока физического воспитания по здоровью, а так же учащиеся без спортивной формы для избежания травм в зал не допускаются.

16. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

- 1.Какова цель проведения физкультминутки в перемены?
- 2.Когда в Узбекистане была создана Международная ассоциация кураш?
- 3.Какие виды спорта включены в спортивные соревнования «Умид нихоллари»? С какого времени они проводятся и с какой целью?
4. Расскажите, сколько фаз по прыжкам в длину с разбега и как они называются?
- 5.Расскажите положения бегуна на низком старте при выполнении команд «На старт», «Внимание», «Марш».
- 6.Назовите применяемые судьями термины в процессе игры в волейбол.
- 7.Какое влияние оказывают утренние гигиенические упражнения на организм учащихся?

8. Расскажите и перечислите виды легкой атлетики.
9. Как подготовиться к походу? Перечислите личное и групповое снаряжение туриста, необходимое в однодневном пешем походе.
10. Расскажите, когда и где проводились спортивные игры «Умиднихоллари — 2009» и какие области (города) заняли I — II — III места?
11. Назовите применяемые судьями термины в процессе игры в ручной мяч.
12. Напишите о целях создания специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной».
13. Назовите размеры волейбольной площадки и линии на ней, высоту сетки для мужских и женских команд, массу волейбольного мяча.
14. Какие физические качества развивает игра в баскетбол?
15. Как выполняются в гандболе основные технические приемы и какие упражнения нужны для их освоения (ведение мяча, броски, передачи)?
16. Назовите применяемые судьями термины в процессе соревнований по курашу?
17. Каким должно быть правильное дыхание при выполнении физических упражнений?
18. Расскажите, какие физические качества необходимы для футболиста и приведите примерные упражнения для их освоения.
19. Что такое ловкость? Какие упражнения даются для развития ловкости?
20. Как выполняются в баскетболе основные приемы и какие упражнения нужны для их освоения (передачи, броски, ведение мяча)?
21. Какие физические упражнения развивают выносливость?
22. Как начинается игра в баскетбол?
23. Что такое личная гигиена и каким должен быть режим дня девятиклассника?
24. В чем разница между простым бегом и кроссом?
25. Как выполняются в волейболе следующие технические приемы: передачи сверху двумя руками вперед, блок?
26. Какое значение имеет плавание как средство физического воспитания?

27. Кто был организатором современных олимпийских игр, когда и где проводились Первые Олимпийские игры?

28. Какой вред наносят здоровью человека алкоголь, никотин, наркотические вещества?

29. Назовите сильнейшие волейбольные команды и лучших игроков в республике, в вашей области, городе, школе.

30. Расскажите, какие физические качества необходимы для игры в волейбол.

31. Расскажите об истории возникновения гандбола.

32. Что входит в понятие «самоконтроль» при занятиях физическими упражнениями?

33. Кого вы знаете из первых получивших звание «Узбекистан ифтихорлари»?

34. Расскажите, какие физические качества необходимы для футболиста, и приведите примерные упражнения для их освоения.

35. Дайте характеристику техники бега на короткие дистанции (100 м).

36. Какие упражнения на гимнастических снарядах предусмотрены в учебной программе?

37. Футбол. За какую команду вы болеете и почему? Чем привлекает вас игра этой команды?

38. Расскажите об оказании первой медицинской помощи при травмах.

39. Какие физические качества развивает игра в гандбол?

40. Расскажите о видах подачи мяча в волейболе.

41. Расскажите об игре вратаря в гандболе.

42. Какие предметы используются в художественной гимнастике?

43. В чем заключается разница между высоким и низким стартом?

44. В каких случаях можно заменять игрока в баскетболе и как это осуществляется?

45. Назовите термины, применяемые судьями в процессе игры в футбол.

46. Что такое закаливание?

47. Какие упражнения способствуют формированию правильной осанки?

48. Какое значение имеет физическая культура для сохранения здоровья человека и повышения его работоспособности?

49. Назовите размеры баскетбольной площадки, массу и диаметр мяча.

50. Дайте характеристику техники бега на длинные дистанции.

Литература

1. И.А.Каримов Речь на торжественной церемонии, посвященной 100-летию дастана «Алпомыш»//Наша высшая цель – независимость и процветание Родины, свобода и благополучие народа. Т.8, Ташкент, 2000 г., -С. 77-82.

2. И.А.Каримов Речь на церемонии вручения ордена «Соғлом авлод учун»// Наша цель: свободная и процветающая Родина. Т.2, Ташкент, 1996 г., - С. 207-209.

3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 26 мая 2000 г.

4. ЗАКОН Республики Узбекистан «ОБ ОБРАЗОВАНИИ» Президент Республики Узбекистан И. Каримов Г. Ташкент, 29 августа 1997 г.

5. Национальная программа по подготовке кадров Утверждена Законом РУз от 29.08.1997 г.

6. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» – 27 мая 1999 г. № 271.

7. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана» от 24 октября 2002 г.

8. Абдуллаев Ж., Смурыгина Л.В. Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на этапе начальной специализации /Международная научно-практическая конференция «Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм в Пекине (КНР)». Тезисы конференции, 2007. 25 декабря УзГИФК, - С. 175-176.

9. Абрамов М.С. Окружающая среда и физическое состояние населения. Т.: Медицина, 1984, - с. 23-25

10. Аветисов Е.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости. М., Знание, 1985.

11.«Алпомыш» и «Барчиной». Твое здоровье в руках. (Методическое пособие по специальным тестам «Алпомыш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана.

12.Апанасенко Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? // Советский спорт. 17 мая 1987, с. 14-78

13. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах. М., Высшая школа, 1986.

14. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физ. культура: ВОТ, № 1, 1996, с. 24-25.

15. Барков В.А. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей и подростков в условиях радиационного загрязнения среды: Докт. дис. М., 1997. - 397 с.

16. Богданов Г.П. Для самостоятельных занятий бегом. Задача привлечения школьников к массовой физической культуре в школе. № 1, 1983, -С. 25-30.

17. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., 1989.-с.15-27

18. Виленский М.Я. Физическая культура. М.: Просвещение, 2005.

19. Ганибаев И.Д. Сидорова А. Особенности воспитания выносливости у юных легкоатлетов в беге на средние дистанции /Международная научно-практическая конференция «Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм в Пекине (КНР)». Тезисы конференции, 2007. 25 декабря УзГИФК, - С. 180-182. Годик М.А. Контроль тренированных и соревновательных нагрузок. М., 1980 г., с. 27-44.

20. Голиков Н. Культура здоровья школьников: сущность проблемы, стратегия решения // ФК: ВОТ, № 4, 2002, с.5-8

21. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Средаориентированная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся младшего школьного возраста // ФК: ВОТ, № 4, 2001, с.44-48

22. Голубев В. Домашнее задание по физической культуре. Семья и школа, № 2, 1988 г., -С. 15-21.

23. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

24. Донской Д.Д. Проблемы оздоровительного бега и ходьбы. М., ФИС, 1990 г., с. 8-15

25. Комков А.Г., Кирилова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // ФК: В ОТ, № 1, 2002, с. 2-4

26. Комков А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности детей и подростков, как социально-педагогическая проблема // ТиПФК, № 3, 2003 г., с. 5-8.

27. Коробейников и др. Методика физического воспитания. М.: Высш. школа, 1989.

28. Корнеев В.П. Все о методике урока // Физкультура в школе. 1991. - 6.

29. Ломан В. Бег, прыжки, метания. - М.: ФиС, 1985.

30. Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н., Мустафина Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // ТиПФК, № 4, 2003, с. 56-59.

31. Лях В.И. Задачи физического воспитания учащихся и их реализация. М.: Просвещение, 1997.

32. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., Просвещение, 1998, - С.14-35

33. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Программы общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.

34. Мадраимов Б.К. Индивидуальный подход организации урочных форм занятий физической культурой в школе /Международная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта, Сборник тезисов конференции. 14-15 ноября 2008, П часть –71-72

35. Медведев В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры в неблагоприятных экологических условиях. - Гомель: ГГУ, 2000. - 130 с.

36. Методика физического воспитания школьников/Под ред. Г.Б. Мейксона и Л.Е. Любомирского. М.: Просвещение, 1989.

37. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев, Здоровье, 1988, 49 с.

38. Никитушкин В.Г., Квавшук П.В., Бауер В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография, Москва «Советский спорт», 2005, 226 с

39. Олияр В.И., Быков В.С. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // ТипФК, № 1, 2002, с.11-15

40. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.- 588 с.

41. Решетнева Г.А., Лубышева Л.И. Концепция формирования основ здоровой жизнедеятельности ребенка на начальных этапах его индивидуального развития // ФК: ВОТ, № 4, 2002, с. 2-4

42. Рипа М.Е. Физическое воспитание в специальной медицинской группе, М.: Просвещение, 1986

43. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Ташкент, Изд-во «Ибн-Сино», 1992, - С. 42-43.

44. Родионов В.А. Применение индивидуализированных программ сопряженного физического и психического развития подростков на уроке физической культуры // ТипФК, № 6, 2003 г., с.52-55.

45. Саламов Р.С., Дауренова С.Р. Развитие скоростных качеств у детей и подростков / Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. Республиканская научно-практическая конференция. Тошкент, 2010, - С. 371-372

46. Светличная Н.К., Хамракулов А.Х. Физическое здоровье детей и подростков и средства его улучшения / Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. Республиканская научно-практическая конференция. Тошкент, 2010,- С. 255-256

47. Силкина Н.П., Зайцев А.А. Домашние занятия. Физкультуры в школе, № 8, М., 1986 г.

48. Усманходжаев Т.С. и др. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей разных возрастных групп с учетом их двигательной активности// Межд.научно-практ. конференция «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры», 13-14 апреля, 2001, Алматы.

49. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение. М.: Просвещение, 1997.

50.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987, -С.34-39

51.Халмухамедов Р.Д. Результаты анкетирования об отношении учащихся всех возрастов к урокам физической культуры /Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. Республиканская научно-практическая конференция. Тошкент, 2010 - С. 99-100.

52.Хан А.Н. Теория уроков физической культуры. Саратов, 1989.

53.Харитонов В.И., Ким В.В., Ненашева А.В. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся // ТиПФК, № 1, 2002, с. 19-23.

54.Хуррамов Ж.К., Турумбетов У.Ю., Жамматов Ж.Ш. Использование физических упражнений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры для развития быстроты движений культуры /Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. Республиканская научно-практическая конференция. Тошкент, 2010- С. 401-402

55.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, 5 изд-е, Москва «Академия», 2007, 480 с.

56.Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. Ташкент, Изд-во «Медицина», 1987, -С. 96-110.

57.Шарипова Д.Д., Таирова М., Сапаров Т.Т. Формирование здорового образа жизни – основа достижений высоких спортивных результатов /Международная научно-практическая конференция «Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм в Пекине (КНР)». Тезисы конференции, 2007. 25 декабря УзГИФК, - С. 102-104

58.Шаулин В.Н. Домашние задания: задачи, требования, контроль. Физкультуры в школе, № 12, М., 1993.

59. Школа Е.О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса, как условие реализации разноуровневых программ в современной школе. Автореферат канд.дисс., Санкт-Петербург, 1997 г., -19 с.

60. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

СОДЕРЖАНИЕ	
ВВЕДЕНИЕ	
1.	Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое состояние детей.....
2.	Организация физического воспитания в школе.....
3.	Воспитание физических качеств необходимых учащимся для сдачи специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной»...
4.	Физиологические и возрастные предпосылки для занятий физическим воспитанием школьников.....
5.	Формирование физической активности детей.....
6.	Физическое саморазвитие школьников.....
7.	Спортивная ориентация в процессе физического воспитания школьников.....
8.	Применение индивидуализированных программ на уроке физической культуры.....
9.	Мотивация к занятиям физической культурой у школьников.....
10.	Особенности физического развития и двигательной подготовленности детей имеющих отклонения в состоянии здоровья.....
11.	Оздоровительные методики в процессе физического

	воспитания школьников.....	
12.	Занятия физическим воспитанием в специальных медицинских группах.....	
13.	Методика занятий оздоровительным бегом.....	
14.	Легкая атлетика в общеобразовательной школе.....	
15.	Техника безопасности на уроках физической культуры.....	
16.	Теоретические вопросы.....	
17.	Литература.....	

МУНДАРИЖА		
	КИРИШ.....	
1	Жисмоний маданият ва спорт машғулотларининг болаларнинг жисмоний ҳолатига таъсири.....	
2	Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш	
3	Ўқувчиларда “Алпомиш” ва “Барчиной” тест синовларини топшириш учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни тарбиялаш	
4	Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия машғулотлари учун физиологик ва ёш бўйича тайёргарлик ҳолати.....	
5	Болаларнинг жисмоний фаоллигини шакллантириш.....	
6	Мактаб ўқувчиларининг ўз-ўзини жисмонан	

	ривожлантириши.....	
7	Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия жараёнида спортга йўналтириш	
8	Жисмоний маданият дарсларида индивидуаллаштирилган дастурларни қўллаш	
9	Мактаб ўқувчиларини жисмоний маданият билан шуғулланишга ундаш	
10	Соғлиғида нуқсони бор болаларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракатчанлигини ошириш хусусиятлари	
11	Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси жараёнида соғломлаштириш методикаси	
12	Махсус медицина гуруҳларида жисмоний тарбия машғулотлари	
13	Соғломлаштирувчи югуриш машғулотлари методикаси.....	
14	Умумтаълим мактабда енгил атлетика	
15	Жисмоний маданият дарсларида хавфсизлик техникаси	
16	Назарий масалалар.....	
17	Адабиётлар.....	

CONTENT

INTRODUCTION		
1	The influence of physical training and sports on physical condition of children	
2	The organization of physical education in schools.....	
3	Training of the physical qualities necessary for students to pass specific tests "Alpomish" and "Barchinoy"	
4	Physiological and age prerequisites for practicing physical education of schoolchildren.....	
5	Formation of physical activity of children.....	
6	Physical self-development of schoolchildren.....	
7	Sport orientation in the process of physical education.....	
8	The use of individualized programs in the classroom physical culture.....	
9	Motivation for physical training at school	
10	Features of physical development and motor fitness of children with deflections in health condition	
11	Health techniques in the process of physical education.....	
12	Physical education classes in special medical groups	
13	Teaching methods of jogging.....	

14	Athletics in secondary school	
15	Safety on the lessons of physical education	
16	Theoretical questions	
17	Literature.....	